



Roczny plan szkolenia obejmuje 9 miesięcy szkoleniowych.

Kształtowanie cech motorycznych odbywa się w mikrocyklach, które składają się z trzech jednostek treningowych po 90 minut każda.

MIKROCYKL:

1. jednostka treningowa — kształtowanie szybkości
 - a) przerwa wypoczynkowa — 48 godzin
2. jednostka treningowa — kształtowanie siły (mocy)
 - b) przerwa wypoczynkowa — 48 godzin
3. jednostka treningowa — kształtowanie wytrzymałości
 - c) przerwa wypoczynkowa — 72 godziny

Kształtowanie cech motorycznych w zależności od stopnia zaawansowania

Kształtowanie cech motorycznych w zależności od stopnia zaawansowania i okresu ćwiczenia możemy podzielić na etapy:

- I. Etap **wszechstronny** (podstawowy).
Obejmuje pierwsze trzy miesiące pierwszego roku szkolenia — grupa początkująca.
Zadaniem I etapu jest: wszechstronny rozwój i rozszerzenie indywidualnych możliwości adepta, podniesienie na wyższy poziom parametrów układu oddechowego i naczyniowego.
- II. Etap **ukierunkowany**.
Obejmuje I i II rok szkolenia (od 4 do 18 miesiąca szkoleniowego). Realizacja zadań związanych z nauczaniem i doskonaleniem elementów techniczno-taktycznych na bazie uprawianej dyscypliny.
- III. Etap **specjalistyczny**.
Obejmuje okres od III roku szkolenia (od 19 miesiąca szkoleniowego).
Realizowanie zadań właściwych.
Dostosowanie obciążeń do wieku i możliwości ćwiczących.
- IV. Etap **mistrzowski**.
Doskonalenie poznanych elementów.
Osiąganie plastyczności elementów technicznych.
Doskonalenie w zmiennych warunkach.
Wytwarzanie stereotypu ruchowego.

Stałe elementy jednostki treningowej

Czas — 90 minut.

1.	Zbiórka. Przywitanie. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.	5 min.
2.	Rozgrzewka: — ogólna — specjalistyczna	15 min.
3.	Kształtowanie cech motorycznych: — gibkość — koordynacja	10 min.
4.	Kształtowanie umiejętności (w zależności od realizacji zadań wynikających z rocznego planu pracy)	15 min.
5.	Kształtowanie cech motorycznych — w zależności od realizacji zadań wynikających z mikrocyklu: — szybkość — siła (moc) — wytrzymałość	10 min.
6.	Kształtowanie umiejętności (w zależności od realizacji zadań wynikających z rocznego planu pracy)	15 min.
7.	Ćwiczenia uspokajające (powtórzenie i omówienie jednostki treningowej)	10 min.
8.	Ćwiczenia higieniczno-zdrowotne (korektywne)	9 min.
9.	Zakończenie: zbiórka i pożegnanie	1 min.

I rok szkolenia

Wymagania egzaminacyjne opracowane przez Komisję Stylową Taekwon-do ITF Polskiego Związku Karate obowiązujące od 01.01.1988 r.

Stopień	Stopień	Zakres materiału
---------	---------	------------------

opaniowania	szkoleniowy	
dostateczny	10 Kup	1. UKŁAD Saju-Jirugi, Saju-Makgi 2. WALKA Sambo Matsogi — 1 kombinacja 3. KOPNIĘCIA ap Chagi, Yop Chagi, Apcha olligi
dobry	9 Kup	1. UKŁAD Chon-Ji Tul 2. WALKA Sambo Matsogi — atak Nopunde, Kaunde, Najunde po 2 powtórzenia 3. KOPNIĘCIA Ap Chagi, Dollyo Chagi, Yop Chagi, Dwimyo Ap Chagi — po 5 powtórzeń
wybitny	8 Kup	1. UKŁAD Dan-Gun Tul 2. WALKA Sambo Matsogi — 6 kombinacji 3. KOPNIĘCIA Ap Chagi, Dollyo Chagi, Yop Chagi, Naeryo Chagi obrotowe — Yop Chagi Dwimyo — Yop Chagi, Dollyo Chagi po 5 powtórzeń

Zakres materiału w I roku szkolenia

numer tematu	nr zajęć tematu	czas	temat
T-1/1 (2 h)	1	2 h	Zajęcia organizacyjne. Zasady zachowania się na sali. Regulamin sali gimnastycznej. Zasady BHP.
T-1/2 (6 h)	1	2 h	— Teoria Taekwon-do.
	2	2 h	— Nazewnictwo koreańskie.
	3	2 h	— Zajęcia teoretyczne (zasady wykonywania technik).
T-1/3 (6 h)	1	2 h	Poznanie podstawowych pozycji (Sogi): — Charyot Sogi, Narani Junbi Sogi, Moa Sogi.
	2	2 h	— Gunnun Sogi, Annun Sogi.
	3	2 h	— Niunja Sogi.
T-1/4 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie poznanych pozycji (Sogi): — Charyot Sogi, Narani Junbi Sogi, Moa Sogi.
	2	2 h	— Gunnun Sogi, Annun Sogi.
	3	2 h	— Niunja Sogi.
T-1/5 (6 h)	1	2 h	Poznanie podstawowych bloków ręcznych (Makgi): — Hechyo Makgi, Najunde Makgi, Sonkal Najunde Makgi.
	2	2 h	— Chookyo Makgi, Bakuro Makgi, Palmok Daebi Makgi.
	3	2 h	— Anpalmok Makgi, Bakat Palmok Makgi, Anuro Makgi, Sang Palmok Makgi.
T-1/6 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie poznanych bloków ręcznych (Makgi): — Hechyo Makgi, Najunde Makgi, Sonkal Najunde Makgi.
	2	2 h	— Chookyo Makgi, Bakuro Makgi, Palmok Daebi Makgi.
	3	2 h	— Anpalmok Makgi, Bakat Palmok Anuro Makgi, Sang Palmok Makgi.
T-1/7 (6 h)	1	2 h	Poznanie chodzenia w pozycjach (Sogi): — Gunnun Sogi.
	2	2 h	— Annun Sogi.
	3	2 h	— Niunja Sogi.
T-1/8 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie chodzenia w pozycjach (Sogi): — Gunnun Sogi.

	2	2 h	— Annun Sogi.
	3	2 h	— Niunja Sogi.
T-1/9 (6 h)	1	2 h	Poznanie chodzenia w pozycjach z blokami (Sogi-Makgi): —Gunnun Sogi: Hechyo, Najunde, Chookyo, Sonkal Najunde, Bakuro, Anpalmok.
	2	2 h	—Bakat Palmok Anuro Makgi —Annun Sogi: Hechyo Makgi.
	3	2 h	—Niunja Sogi: Palmok Daebi Makgi, Sang Palmok Makgi, Bakat Palmok Anuro Makgi, Anpalmok Makgi.
T-1/10 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie chodzenia w pozycjach z blokami (Sogi-Makgi): — Gunnun Sogi: Hechyo, Najunde, Chookyo, Sonkal Najunde, Bakuro, Anpalmok.
	2	2 h	—Bakat Palmok Anuro Makgi —Annun Sogi: Hechyo Makgi.
	3	2 h	—Niunja Sogi: Palmok Daebi Makgi, Sang Palmok Makgi, Bakat Palmok Anuro Makgi, Anpalmok Makgi.
T-1/11 (6 h)	1	2 h	Poznanie podstawowych wymachów w pozycjach (Sogi-Chaolligi): — Gunnun Sogi: ApChaolligi, Yopcha Olligi, Dollyo Chaolligi.
	2	2 h	— Gunnun Sogi: Bakuro Naeryo Chaolligi, Anuro Naeryo Chaolligi .
	3	2 h	— Annun Sogi: Yopcha Olligi, Tora Yopcha Olligi. — Niunja Sogi: Yopcha Olligi, Tora Yopcha Olligi.
T-1/12 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie wymachów w pozycjach (Sogi-Chaolligi): — Gunnun Sogi: Apcha Olligi, Yopcha Olligi, Dollyocha Olligi.
	2	2 h	— Gunnun Sogi: Bakuro Naeryocha Olligi, Anuro Naeryocha Olligi.
	3	2 h	— Annun Sogi: Yopcha Olligi, Tora Yopcha Olligi. —Niunja Sogi: Yopcha Olligi, Tora Yopcha Olligi.
T-1/13 (6 h)	1	2 h	Poznanie podstawowych technik ręcznych w pozycjach: — Annun Sogi: Jirugi (Kaunde, Nopunde, Najunde) — Gunnun Sogi: Jirugi (Baro, Bandae) (Kaunde, Nopunde, Najunde).
	2	2 h	— Niunja Sogi: Dung Joomuk Yop Taerigi, Dwijibo Jirugi, Jirugi (Baro, Bandae).
	3	2 h	— Niunja Sogi: Sonkal Yop Taerigi, Sonkal Naeryo Taerigi, Sonkal Anuro Taerigi. — Gunnun Sogi: Sonkut Tulgi, Sonkal Dung Anuro Taerigi.
T-1/14 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik ręcznych w pozycjach (Sogi): — Annun Sogi: Jirugi (Kaunde, Nopunde, Najunde) — Gunnun Sogi: Jirugi (Kaunde, Nopunde, Najunde) (Baro, Bandae).
	2	2 h	— Niunja Sogi: Dung Joomuk Yop Taerigi, Dwijibo Jirugi, Jirugi (Baro, Bandae).
	3	2 h	— Niunja Sogi: Sonkal Yop Taerigi, Sonkal Naeryo Taerigi, Sonkal Anuro Taerigi. — Gunnun Sogi: Sonkut Tulgi, Sonkal Dung Anuro Taerigi.
T-1/15 (6 h)	1	2 h	Poznanie formy Saju-Makgi: — część pierwsza.
	2	2 h	— część druga.
	3	2 h	— dwie części połączone (całość).
T-1/16 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie formy Saju-Makgi: — część pierwsza.
	2	2 h	— część druga.
	3	2 h	— dwie części połączone (całość).
T-1/17 (6 h)	1	2 h	Poznanie chodzenia w pozycjach z technikami ręcznymi (Sogi): — Annun Sogi.
	2	2 h	— Gunnun Sogi.
	3	2 h	— Niunja Sogi.

T-1/18 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie chodzenia w pozycjach z technikami ręcznymi (Sogi): — Annun Sogi.
	2	2 h	— Gunnun Sogi.
	3	2 h	— Niunja Sogi.
T-1/19 (6 h)	1	2 h	Poznanie chodzenia w pozycjach z wymachami (Sogi-Chaolligi): — Annun Sogi.
	2	2 h	— Gunnun Sogi.
	3	2 h	— Niunja Sogi.
T-1/20 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie chodzenia w pozycjach z wymachami (Sogi-Chaolligi): — Annun Sogi.
	2	2 h	— Gunnun Sogi.
	3	2 h	— Niunja Sogi.
T-1/21 (6 h)	1	2 h	Poznanie formy Saju-Jirugi: — część pierwsza.
	2	2 h	— część druga.
	3	2 h	— dwie części połączone (całość).
T-1/22 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie formy Saju-Jirugi: — część pierwsza.
	2	2 h	— część druga.
	3	2 h	— dwie części połączone (całość).
T-1/23 (10 h)	1	2 h	Poznanie podstawowych kopnięć (Chagi): — Ap Chagi.
	2	2 h	— Dollyo Chagi.
	3	2 h	— Yop Chagi.
	4	2 h	— Naeryo Chagi (Bakuro, Anuro).
	5	2 h	— Tora Yop Chagi.
T-1/24 (10 h)	1	2 h	Doskonalenie poznanych technik nożnych (Chagi): — Ap Chagi.
	2	2 h	— Dollyo Chagi.
	3	2 h	— Yop Chagi.
	4	2 h	— Naeryo Chagi.
	5	2 h	— Tora Yop Chagi.
T-1/25 (6 h)	1	2 h	Poznanie układu Chon-Ji Tul: — część pierwsza.
	2	2 h	— część druga.
	3	2 h	— dwie części połączone (całość).
T-1/26 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie układu Chon-Ji Tul: — część pierwsza.
	2	2 h	— część druga.
	3	2 h	— dwie części połączone (całość).
T-1/27 (10 h)	1	2 h	Poznanie chodzenia w pozycjach Gunnun Sogi, Niunja Sogi z kopnięciami (Sogi-Chagi): — Ap Chagi.
	2	2 h	— Dollyo Chagi.
	3	2 h	— Yop Chagi.
	4	2 h	— Naeryo Chagi.
	5	2 h	— Tora Yop Chagi.
T-1/28 (10 h)	1	2 h	Doskonalenie chodzenia w pozycjach Gunnun Sogi, Niunja Sogi z kopnięciami (Sogi-Chagi): — Ap Chagi.
	2	2 h	— Dollyo Chagi.
	3	2 h	— Yop Chagi.
	4	2 h	— Naeryo Chagi.
	5	2 h	— Tora Yop Chagi.
T-1/29 (4 h)	1	2 h	Poznanie walki trój krokowej — Sambo Matsogi: — 3 kombinacje (Nopunde, Kaunde, Najunde).

	2	2 h	– 3 kombinacje.
T-1/30 (4 h)	1	2 h	Doskonalenie walki trój krokowej – Sambo Matsogi: – 3 kombinacje (Nopunde, Kaunde, Najunde).
	2	2 h	– 3 kombinacje.
T-1/31 (6 h)	1	2 h	Poznanie technik nożnych z wyskoku (Dwimyo-Chagi): – Dwimyo Ap Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Dwimyo Yop Chagi.
T-1/32 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wyskoku (Dwimyo-Chagi): – Dwimyo Ap Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Dwimyo Yop Chagi.
T-1/33 (6 h)	1	2 h	Sprawdziany i egzaminy opanowania poznanego materiału szkoleniowego: – I kwartał – egzamin wewnętrzny.
	2	2 h	– II kwartał – egzamin wewnętrzny.
	3	2 h	– III kwartał – egzamin związkowy.
T-1/34 (6 h)	1	2 h	Poznanie układu Dan-Gun Tul. – część pierwsza.
	2	2 h	– część druga.
	3	2 h	– dwie części połączone (całość).

II rok szkolenia

Wymagania egzaminacyjne opracowane przez Komisję Stylową Taekwon-do ITF Polskiego Związku Karate obowiązujące od 01.01.1988 r.

Stopień opanowania	Stopień szkoleniowy	Zakres materiału
dostateczny	8 Kup	1. UKŁAD
		Dan-Gun Tul
		2. WALKA
		Sambo Matsogi – 6 kombinacji
dobry	7 Kup	3. KOPNIĘCIA
		Ap Chagi, Dollyo Chagi, Yop Chagi, Naeryo Chagi obrotowe – Yop Chagi, Dwimyo Yop Chagi, Dollyo Chagi – po 5 powtórzeń
		1. UKŁAD
		Do-San Tul
wybitny	6 Kup	2. WALKA
		Sambo Matsogi – 3 kombinacje – Niunja Sogi, 3 kombinacje – kopnięcia
		3. KOPNIĘCIA
		Dwimyo – Ap Chagi, Yop Chagi, Dollyo Chagi (po 5 powtórzeń)
		1. UKŁAD
		Won-Hyo Tul
		2. WALKA
		Sambo Matsogi – 3 kombinacje Ibo Matsogi – 5 kombinacji
		3. KOPNIĘCIA
		obrotowe – Yop Chagi, Goro Chagi, Naeryo Chagi, Bandae Dollyo Chagi Dwimyo – Tora Yop Chagi, Goro Chagi, Bandae Dollyo Chagi – po 5 powtórzeń

Zakres materiału w II roku szkolenia (218 godzin)

numer tematu	nr zajęć tematu	czas	temat
T-2/1 (2 h)	1	2 h	Zajęcia organizacyjne. Zasady zachowania się na sali. Regulamin sali gimnastycznej. Zasady BHP.
T-2/2 (6 h)	1	2 h	Teoria Taekwon-do.
	2	2 h	Nazewnictwo koreańskie.
	3	2 h	Zajęcia teoretyczne (zasady wykonywania technik).
T-2/3 (4 h)	1	2 h	Doskonalenie formy Saju-Makgi.
	2	2 h	j.w.
T-2/4 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie znanych bloków ręcznych (Hechyo Makgi, Najunde Makgi, Sonkal Najunde Makgi, Chookyo Makgi, Bakuro Makgi, Palmok Daebi Makgi, An Palmok Makgi, Bakat Palmok Anuro Makgi, Sang Palmok Makgi): – w pozycji Gunnun Sogi.
	2	2 h	– w pozycji Niunja Sogi.
	3	2 h	– w pozycji Annun Sogi
T-2/5 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie chodzenia w pozycjach z blokami (Hechyo Makgi, Najunde Makgi, Sonkal Najunde Makgi, Chookyo Makgi, Bakuro Makgi, Palmok Daebi Makgi, Anpalmok Makgi, Bakat Palmok Anuro Makgi, Sang Palmok Makgi) (Sogi-Makgi): – w pozycji Gunnun Sogi.
	2	2 h	– w pozycji Niunja Sogi.
	3	2 h	– w pozycji Annun Sogi.
T-2/6 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie podstawowych technik ręcznych — Jirugi (Baro, Bandae) (Kaunde, Nopunde, Najunde), Dung Joomuk Yop Taerigi, Dwijibo Jirugi, Sonkal Yop Taerigi, Sonkal Naeryo Taerigi, Sonkal Anuro Taerigi, Sonkal Dung Anuro Taerigi: – w pozycji Annun Sogi.
	2	2 h	– w pozycji Gunnun Sogi.
	3	2 h	– w pozycji Niunja Sogi.
T-2/7 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie formy Saju-Jirugi: – część pierwsza.
	2	2 h	– część druga.
	3	2 h	– dwie części połączone (całość).
T-2/8 (10 h)	1	2 h	Doskonalenie poznanych kopnięć (Chagi) w pozycjach: – Ap Chagi.
	2	2 h	– Yop Chagi.
	3	2 h	– Dollyo Chagi.
	4	2 h	– Naeryo Chagi.
	5	2 h	– Tora Yop Chagi.
T-2/9 (10 h)	1	2 h	Doskonalenie poznanych kopnięć w chodzeniu w pozycjach Gunnun Sogi i Niunja Sogi: – Ap Chagi.
	2	2 h	– Yop Chagi.
	3	2 h	– Dollyo Chagi.
	4	2 h	– Naeryo Chagi.
	5	2 h	– Tora Yop Chagi.
T-2/10 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie układu Chon-Ji Tul: – część pierwsza.
	2	2 h	– część druga.
	3	2 h	– dwie części połączone (całość).
T-2/11 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wyskoku w pozycji Niunja So Palmok Daebi Makgi: – Dwimyo Ap Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Yop Chagi.
	3	2 h	– Dwimyo Dollyo Chagi.
T-2/12 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wyskoku w chodzeniu w pozycji Niunja So Palmok Daebi Makgi: – Dwimyo Ap Chagi.

	2	2 h	– Dwimyo Yop Chagi.
	3	2 h	– Dwimyo Dollyo Chagi.
T-2/13 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie układu Dan-Gun Tul: – część pierwsza.
	2	2 h	– część druga.
	3	2 h	– dwie części połączone (całość).
T-2/14 (4 h)	1a	2 h	Doskonalenie poznanych 6 kombinacji Sambo Matsogi. Strefy wysokości (Nopunde, Kaunde, Najunde)
	b	2 h	W pozycji Gunnun Sogi.
T-2/15 (6 h)	1	2 h	Poznanie technik nożnych (Chagi) w pozycji Niunja So Palmok Daebi Makgi: – goro Chagi
	2	2 h	– Bandae Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Bituro Chagi, Dwit Chagi.
T-2/16 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie poznanych technik nożnych w pozycjach. – Goro Chagi
	2	2 h	– Bandae Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Bituro Chagi, Dwit Chagi.
T-2/17 (6 h)	1	2 h	Poznanie pozycji (Sogi): – Gojung Sogi
	2	2 h	– Dwitbal Sogi.
	3	2 h	– Kyocha Sogi.
T-2/18 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie poznanych pozycji (Sogi): – Gojung Sogi.
	2	2 h	– Dwitbal Sogi.
	3	2 h	– Kyocha Sogi.
T-2/19 (6 h)	1	2 h	Poznanie bloków ręcznych w pozycjach (Sogi-Makgi): – Sonkal Daebi Makgi
	2	2 h	– Nopunde Hechyo Makgi.
	3	2 h	– Sonbadak Ollyo Makgi.
	4	2 h	– Sonbadak Anuro Makgi.
	5	2 h	– Sonkaldung Makgi.
T-2/20 (4 h)	1	2 h	Doskonalenie bloków w pozycjach /Sogi-Makgi/ – Sonkal Daebi Makgi, Sonkal Dung Makgi, Nopunde Hechyo Makgi.
	2	2 h	– Sonbadak Ollyo Makgi, Sonbadak Anuro Makgi.
T-2/21 (6 h)	1	2 h	Poznanie układu Do-San Tul – część pierwsza.
	2	2 h	– część druga.
	3	2 h	– dwie części połączone (całość).
T-2/4 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie układu Do-San Tul – część pierwsza.
	2	2 h	– część druga.
	3	2 h	– dwie części połączone (całość).
T-2/23 (4 h)	1	2 h	Poznanie nowych kombinacji Sambo Matsogi: – 3 kombinacje w Niunja Sogi i Gojung Sogi.
	2	2 h	– 3 kombinacje z kopnięciami (ap Chagi, Dollyo Chagi, Yop Chagi).
T-2/24 (4 h)	1	2 h	Doskonalenie poznanych kombinacji Sambo Matsogi: – 3 kombinacje w Niunja Sogi i Gojung Sogi.
	2	2 h	– kombinacje z kopnięciami (Ap Chagi, Dollyo Chagi, Yop Chagi).
T-2/25 (6 h)	1	2 h	Poznanie technik nożnych z obrotu (Tora-Chagi): – Tora Goro Chagi
	2	2 h	– Tora Naeryo Chagi (Bakuro, Anuro).
	3	2 h	– Tora Dwit Chagi.
T-2/26 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z obrotu (Tora-Chagi) – Tora Goro Chagi.
	2	2 h	– Tora Naeryo Chagi (Bakuro, Anuro).

	3	2 h	— Tora Dwit Chagi.
T-2/27 (4 h)	1	2 h	Poznanie walki dwukrokowej Ibo Matsogi: — 2 kombinacje ręczne.
	2	2 h	3 kombinacje nożne.
T-2/28 (4 h)	1	2 h	Doskonalenie Ibo Matsogi: — 2 kombinacje ręczne.
	2	2 h	— 3 kombinacje nożne.
T-2/29 (8 h)	1	2 h	Poznanie technik nożnych z wysokości (Dwimyo Chagi): — Dwimyo Naeryo Chagi (Bakuro, Anuro)
	2	2 h	— Dwimyo Goro Chagi.
	3	2 h	— Dwimyo Tora Yop Chagi.
	4	2 h	— Dwimyo Bandae Dollyo Chagi.
T-2/30 (8 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wysokości: — Dwimyo Naeryo Chagi.
	2	2 h	— Dwimyo Goro Chagi.
	3	2 h	— Dwimyo Tora Yop Chagi.
	4	2 h	— Dwimyo Bandae Dollyo Chagi.
T-2/31 (6 h)	1	2 h	Poznanie układu Won-Hyo Tul — część pierwsza.
	2	2 h	— część druga.
	3	2 h	— dwie części połączone (całość).
T-2/32 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie układu Won-Hyo Tul — część pierwsza.
	2	2 h	— część druga.
	3	2 h	— dwie części połączone (całość).
T-2/33 (6 h)	1	2 h	Poznanie pozycji (Sogi): — Waebal Sogi.
	2	2 h	— Guburyo Sogi.
	3	2 h	— Nachuo Sogi.
T-2/34 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie pozycji (Sogi): — Waebal Sogi.
	2	2 h	— Guburyo Sogi.
	3	2 h	— Nachuo Sogi.
T-2/35 (4 h)	1	2 h	Poznanie bloków w pozycjach: — Sonkal Anuro Taerigi, Dollimyo Makgi.
	2	2 h	— Golcho Makgi, Doo Palmok Makgi.
T-2/36 (4 h)	1	2 h	Doskonalenie bloków w pozycjach: — Sonkal Anuro Taerigi, Dollimyo Makgi.
	2	2 h	— Golcho Makgi, Doo Palmok Makgi.
T-2/37 (2 h)	1	2 h	Zasady punktacji w walce sportowej Taekwon-do ITF — wyjście na zawody.
T-2/38 (6 h)	1	2 h	Sprawdziany i egzaminy opanowania poznanego materiału treningowego: — I kwartał: egzamin wewnętrzny.
	2	2 h	— II kwartał: egzamin wewnętrzny.
	3	2 h	— III kwartał: egzamin związkowy.

III rok szkolenia

Wymagania egzaminacyjne opracowane przez Komisję Stylową Taekwon-do ITF Polskiego Związku Karate obowiązujące od 01.01.1988 r.

Stopień opanowania	Stopień szkoleniowy	Zakres materiału
dostateczny	6 Kup	1. UKŁAD
		Won-Hyo Tul
		2. WALKA
		Sambo Matsogi — 3 kombinacje Ibo Matsogi — 5 kombinacji

		3. KOPNIĘCIA obrotowe — Yop Chagi, Goro Chagi, Naeryo Chagi, Bandae Dollyo Chagi Dwimyo — Tora Yop Chagi, Goro Chagi, Bandae Dollyo Chagi — po 5 powtórzeń
dobry	5 Kup	1. UKŁAD Yul-Gok Tul 2. WALKA Ibo Matsogi — 3 kombinacje Ilbo Matsogi — 5 kombinacji 3. TECHNIKI z wyskoku na wyciągniętą rękę — Dwimyo: Nopi Ap Chagi, Nopi Dollyo Chagi 4. ROZBICIA Dwimyo Nomo Yop Chagi— 3 klęczące osoby Ap Joomuk — 2 cm Ap Chagi — 2 cm (jedna próba)
wybitny	4 Kup	1. UKŁAD Joong-Gun Tul 2. WALKA Ilbo Matsogi — 5 kombinacji Ban Jayoo Matsogi — walka półwolna — 2 min 3. ROZBICIA Sonkal Taerigi — 2 cm Dollyo Chagi — 2 x 2 cm Dwimyo: Dollyo Chagi — 180 cm Yop Chagi — 180 cm Tora Yop Chagi — 150 cm Nomo Yop Chagi — przez 4 klęczących (2 cm)

Zakres materiału w III roku szkolenia (218 godzin)

numer tematu	nr zajęć tematu	czas	temat
T-3/1 (2 h)	1	2 h	Zajęcia organizacyjne. Zasady zachowania się na sali. Regulamin sali gimnastycznej. Zasady BHP.
T-3/2 (6 h)	1	2 h	— Teoria Taekwon-do.
	2	2 h	— Nazewnictwo koreańskie.
	3	2 h	— Zajęcia teoretyczne (zasady wykonywania technik).
T-3/3 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie form: — Saju-Makgi.
	2	2 h	— Saju-Jirugi.
	3	2 h	— Chon-Ji Tul.
T-3/4 (12 h)	1	2 h	Doskonalenie kopnięć (Chagi) w pozycjach (noga wykroczna i zakroczna): — Ap Chagi.
	2	2 h	— Dollyo Chagi.
	3	2 h	— Yop Chagi.
	4	2 h	— Naeryo Chagi (Anuro, Bakuro).
	5	2 h	— Goro Chagi.
	6	2 h	— Bituro Chagi, Dwit Chagi.
T-3/5 (12 h)	1	2 h	Doskonalenie kopnięć (Chagi) w pozycjach i w chodzeniu: — Ap Chagi.
	2	2 h	— Dollyo Chagi.
	3	2 h	— Yop Chagi.
	4	2 h	— Naeryo Chagi (Anuro, Bakuro).
	5	2 h	— Goro Chagi.
	6	2 h	— Bituro Chagi, Dwit Chagi.
T-3/6	1	2 h	Doskonalenie technik ręcznych Jirugi (Baro, Bandae -

(6 h)			Nopunde, Kaunde, Najunde), Dung Joomuk Yop Taerigi, Dwijibo Jirugi, Sonkal Yop Taerigi, Sonkal Naeryo Taerigi, Sonkal Anuro Taerigi, Sonkal Dung Anuro Taerigi, Sonkut Tulgi w chodzeniu w pozycjach: – Annun Sogi.
	2	2 h	– Gunnun Sogi.
	3	2 h	– Niunja Sogi, Gojung Sogi.
T-3/7 (18 h)	1	2 h	Doskonalenie bloków ręcznych Hechyo Makgi, Najunde Makgi, Sonkal Najunde Makgi, Chookyo Makgi, Bakuro Palmok Makgi, Palmok Daebi Makgi, Sonkal Daebi Makgi, Anpalmok Makgi, Bakat Palmok Anuro Makgi, Sang Palmok Makgi, Nopunde Hechyo Makgi, Sonbadak Ollyo Makgi, Sonbadak Anuro Makgi, Sonkal Dung Makgi, Dollimyo Makgi, Golcho Makgi, Doo Palmok Makgi w chodzeniu w pozycjach: – Annun Sogi.
	2	2 h	– Gunnun Sogi.
	3	2 h	– Niunja Sogi.
	4	2 h	– Gojung Sogi.
	5	2 h	– Dwitbal Sogi.
	6	2 h	– Kyocha Sogi.
	7	2 h	– Waebal Sogi.
	8	2 h	– Guburyo Sogi.
	9	2 h	– Nachuo Sogi.
T-3/8 (8 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z obrotu (Tora-Chagi) w pozycjach: – Tora Yop Chagi.
	2	2 h	– Tora Naeryo Chagi (Bakuro, Anuro).
	3	2 h	– Tora Goro Chagi, Tora Dwit Chagi.
	4	2 h	– Bandae Dollyo Chagi.
T-3/9 (8 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z obrotu (Tora-Chagi) w chodzeniu w pozycjach: – Tora Yop Chagi.
	2	2 h	– Tora Naeryo Chagi (Anuro, Bakuro).
	3	2 h	– Tora Goro Chagi, Tora Dwit Chagi.
	4	2 h	– Bandae Dollyo Chagi.
T-3/10 (4 h)	1	2 h	Doskonalenie układów (Tul): – Dan-Gun.
	2	2 h	– Do-San.
T-3/11 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie układu Won-Hyo Tul – część pierwsza.
	2	2 h	– część druga.
	3	2 h	– dwie części połączone (całość).
T-3/12 (12 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wysokoku w pozycjach (Dwimyo-Chagi): – Dwimyo Ap Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Dwimyo Yop Chagi.
	4	2 h	– Dwimyo Naeryo Chagi (Anuro, Bakuro).
	5	2 h	– Dwimyo Goro Chagi.
	6	2 h	– Dwimyo Dwit Chagi.
T-3/13 (12 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wysokoku w chodzeniu w pozycjach (Dwimyo-Chagi): – Dwimyo Ap Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Dwimyo Yop Chagi.
	4	2 h	– Dwimyo Naeryo Chagi (Anuro, Bakuro).
	5	2 h	– Dwimyo Goro Chagi.
	6	2 h	– Dwimyo Dwit Chagi.
T-3/14 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie Sambo Matsogi: – strefy wysokości (Nopunde, Kaunde, Najunde).

	2	2 h	– w pozycji Gunnun Sogi.
	3	2 h	– w pozycji Niunja Sogi.
T-3/15 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie Ibo Matsogi: – kombinacje ręczne.
	2	2 h	– kombinacje nożne.
	3	2 h	– różne strefy wysokości.
T-3/16 (4 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wyskoku po obrocie (Dwimyo Tora-Chagi) w pozycjach: – Dwimyo Tora Yop Chagi.
	2	2 h	Dwimyo Bandae Dollyo Chagi.
T-3/17 (4 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wyskoku po obrocie w chodzeniu w pozycjach: – Dwimyo Tora Yop Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Bandae Dollyo Chagi.
T-3/18 (6 h)	1	2 h	Poznanie układu Yul-Gok Tul – część pierwsza.
	2	2 h	– część druga.
	3	2 h	– dwie części połączone (całość).
T-3/19 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie układu Yul-Gok Tul – część pierwsza.
	2	2 h	– część druga.
	3	2 h	– dwie części połączone (całość).
T-3/20 (8 h)	1	2 h	Poznanie bloków (Makgi): – Sang Sonkal Makgi.
	2	2 h	– Kyocha Makgi.
	3	2 h	– Noollo Makgi.
	4	2 h	– Mongdung-i Makgi.
T-3/21 (8 h)	1	2 h	Doskonalenie bloków w pozycjach w chodzeniu: – Sang Sonkal Makgi.
	2	2 h	– Kyocha Makgi (Nopunde).
	3	2 h	– Noollo Makgi.
	4	2 h	– Mongdung-i Makgi.
T-3/22 (10 h)	1	2 h	Poznanie technik ręcznych: – Ap Palkup Taerigi.
	2	2 h	– Wi Palkup Taerigi.
	3	2 h	– Sang Sewo Jirugi.
	4	2 h	– Sang Dwijibo Jirugi.
	5	2 h	– Dollyo Jirugi.
T-3/23 (10 h)	1	2 h	Doskonalenie technik ręcznych w chodzeniu w pozycjach: – Ap Palkup Taerigi.
	2	2 h	– Wi Palkup Taerigi.
	3	2 h	– Sang Sewo Jirugi.
	4	2 h	– Sang Dwijibo Jirugi.
	5	2 h	– Dollyo Jirugi.
T-3/24 (8 h)	1	2 h	Poznanie technik nożnych z wyskoku po obrocie (Dwimyo Tora-Chagi): – Dwimyo Tora Naeryo Chagi (Bakuro, Anuro).
	2	2 h	– Dwimyo Tora Goro Chagi.
	3	2 h	– Tora Dwit Chagi.
T-3/25 (8 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wyskoku po obrocie w chodzeniu w pozycjach: – Dwimyo Tora Naeryo Chagi (Bakuro, Anuro).
	2	2 h	– Dwimyo Tora Goro Chagi.
	3	2 h	– Tora Dwit Chagi.
T-3/26 (6 h)	1	2 h	Poznanie walki jednokrokowej Ilbo Matsogi: – różne strefy wysokości.
	2	2 h	– techniki ręczne.
	3	2 h	– techniki nożne.

T-3/27 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie Ilbo Matsogi: — różne strefy wysokości.
	2	2 h	— techniki ręczne.
	3	2 h	— techniki nożne.
T-3/28 (6 h)	1	2 h	Poznanie układu Joong-Gun Tul — część pierwsza.
	2	2 h	— część druga.
	3	2 h	— dwie części połączone (całość).
T-3/29 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie układu Joong-Gun Tul — część pierwsza.
	2	2 h	— część druga.
	3	2 h	— dwie części połączone (całość).
T-3/30 (2 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wysokości: — Dwimyo Nomo Yop Chagi.
T-3/31 (6 h)	1	2 h	Egzaminy i sprawdziany opanowania poznawanego materiału: — I kwartał - egzamin wewnętrzny.
	2	2 h	— II kwartał - egzamin wewnętrzny.
	3	2 h	— III kwartał - egzamin związkowy.

IV rok szkolenia

Wymagania egzaminacyjne opracowane przez Komisję Styłową Taekwon-do ITF Polskiego Związku Karate obowiązujące od 01.01.1988 r.

Stopień opanowania	Stopień szkoleniowy	Zakres materiału
dostateczny	4 Kup	1. UKŁAD
		Joong-Gun Tul
		2. WALKA
		Ilbo Matsogi — 5 kombinacji Ban Jayoo Matsogi — walka półwolna — 2 min
		3. ROZBICIA
		Sonkal Taerigi — 2 cm Dollyo Chagi — 2 x 2 cm
		4. Dwimyo
		Dollyo Chagi — 180 cm Yop Chagi — 180 cm Tora Yop Chagi — 150 cm Nomo Yop Chagi — 4 klęczących — 2 cm
dobry	3 Kup	1. UKŁAD
		Toi-Gye Tul
		2. WALKA
		Ban Jayoo Matsogi — walka półwolna — 2 min Jayoo Matsogi — walka wolna — 3 min
		3. ROZBICIA
		Dwimyo Nopi Ap Chagi — 200 cm — 2 cm Dwimyo Nopi Dollyo Chagi — 180 cm Dwimyo Nomo Yop Chagi — 5 klęczących Dung Joomuk Taerigi — 2 cm — 2 x 2 cm
wybitny	2 Kup	1. UKŁAD
		Hwa-Rang Tul
		2. WALKA
		Jayoo Matsogi — 3 min Hosinsul — 5 sposobów
		3. ROZBICIA
		Sonkal Dung Taerigi — 2 cm Bandaed Dollyo Chagi — 2 x 2 cm

Zakres materiału w IV roku szkolenia

--	--	--	--	--

numer tematu	nr zajęć tematu	czas	temat
T-4/1 (2 h)	1	2 h	Zajęcia organizacyjne. Zasady zachowania się na sali. Regulamin sali gimnastycznej. Zasady bhp.
T-4/2 (6 h)	1	2 h	Teoria Taekwon-do.
	2	2 h	Nazewnictwo koreańskie.
	3	2 h	Zajęcia teoretyczne (zasady wykonywania technik).
T-4/3 (16 h)	1	2 h	Doskonalenie form i układów: – Saju-Jirugi.
	2	2 h	– Saju-Makgi.
	3	2 h	– Chon-Ji Tul.
	4	2 h	– Dan-Gun Tul.
	5	2 h	– Do-San Tul.
	6	2 h	– Won-Hyo Tul.
	7	2 h	– Yul-Gok Tul.
	8	2 h	– Joong-Gun Tul.
T-4/4 (12 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych (Chagi) w pozycjach: – Ap Chagi.
	2	2 h	– Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Yop Chagi.
	4	2 h	– Naeryo Chagi (Anuro, Bakuro).
	5	2 h	– Goro Chagi, Dwit Chagi.
	6	2 h	– Bituro Chagi.
T-4/5 (12 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych (Chagi) w pozycjach: – Ap Chagi.
	2	2 h	– Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Yop Chagi.
	4	2 h	– Naeryo Chagi.
	5	2 h	– Goro Chagi, Dwit Chagi .
	6	2 h	– Bituro Chagi.
T-4/6 (8 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych po obrocie (Tora-Chagi) w pozycjach: – Tora Yop Chagi.
	2	2 h	– Tora Naeryo Chagi (Bakuro, Anuro).
	3	2 h	– Tora Goro Chagi, Tora Dwit Chagi.
	4	2 h	– Bandae Dollyo Chagi.
T-4/7 (8 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych po obrocie w chodzeniu w pozycjach: – Tora Yop Chagi.
	2	2 h	– Tora Naeryo Chagi (Bakuro, Anuro).
	3	2 h	– Tora Goro Chagi, Tora Dwit Chagi.
	4	2 h	– Bandae Dollyo Chagi.
T-4/8 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wyskoku w pozycjach: – Dwimyo Ap Chagi
	2	2 h	– Dwimyo Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Dwimyo Yop Chagi, Dwimyo Nomo Yop Chagi.
	4	2 h	– Dwimyo Naeryo Chagi (Anuro, Bakuro).
	5	2 h	– Dwimyo Goro Chagi.
	6	2 h	– Dwimyo Dwit Chagi.
T-4/9 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wyskoku w chodzeniu w pozycjach: – Dwimyo Ap Chagi
	2	2 h	– Dwimyo Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Dwimyo Yop Chagi, Dwimyo Nomo Yop Chagi.
	4	2 h	– Dwimyo Naeryo Chagi (Anuro, Bakuro).
	5	2 h	– Dwimyo Goro Chagi.
	6	2 h	– Dwimyo Dwit Chagi.
T-4/10	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wyskoku po obrocie:

(6 h)			– Dwimyo Tora Yop Chagi, Dwimyo Tora Dwit Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Tora Goro Chagi, Dwimyo Bandae Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Dwimyo Tora Naeryo Chagi (Bakuro, Anuro).
T-4/11 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wyskoku po obrocie w chodzeniu: – Dwimyo Tora Yop Chagi, Dwimyo Tora Dwit Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Tora Goro Chagi, Dwimyo Bandae Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Dwimyo Tora Naeryo Chagi (Bakuro, Anuro).
T-4/12 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie walki krokowej: – Ilbo Matsogi - jednokrokowa.
	2	2 h	– Ibo Matsogi - dwukrokowa.
	3	2 h	– Sambo Matsogi - trzykrokowa.
T-4/13 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik ręcznych Jirugi (Baro, Bandae) (Nopunde, Kaunde, Najunde), Dung Joomuk Yop Taerigi, Dwijibo Jirugi, Sonkal Yop Taerigi, Sonkal Naeryo Taerigi, Sonkal Anuro Taerigi, Sonkal Dung Anuro Taerigi, Sonkut Tulgi, Ap Palkup Taerigi, Wi Palkup Taerigi, Sang Sewo Jirugi, Sang Dwijibo Jirugi, Dollyo Jirugi w chodzeniu w pozycjach: – Annun Sogi, Gojung Sogi.
	2	2 h	– Gunnun Sogi, Dwitbal Sogi.
	3	2 h	– Niunja Sogi, Nachuo Sogi.
T-4/14 (18 h)	1	2 h	Doskonalenie bloków ręcznych Hechyo Makgi, Najunde Makgi, Sonkal Najunde Makgi, Chookyo Makgi, Bakuro Palmok Makgi, Palmok Daebi Makgi, Sonkal Daebi Makgi, Anpalmok Makgi, Bakat Palmok Anuro Makgi, Sang Palmok Makgi, Nopunde Hechyo Makgi, Sonbadak Ollyo Makgi, Sonbadak Anuro Makgi, Sonkal Dung Makgi, Dollimyo Makgi, Golcho Makgi, Doo Palmok Makgi, Sang Sonkal Makgi, Kyocha Makgi, Nullo Makgi, Mongdung-i Makgi w chodzeniu w pozycjach: – Annun Sogi.
	2	2 h	– Gunnun Sogi.
	3	2 h	– Niunja Sogi.
	4	2 h	– Gojung Sogi.
	5	2 h	– Dwitbal Sogi.
	6	2 h	– Kyocha Sogi.
	7	2 h	– Waebal Sogi.
	8	2 h	– Guburyo Sogi.
	9	2 h	– Nachuo Sogi.
T-4/15 (6 h)	1	2 h	Poznanie układów Toi-Gye i Hwa-Rang – część pierwsza.
	2	2 h	– część druga.
	3	2 h	– dwie części połączone (całość).
T-4/16 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie układów Toi-Gye i Hwa-Rang – część pierwsza.
	2	2 h	– część druga.
	3	2 h	– dwie części połączone (całość).
T-4/17 (4 h)	1	2 h	Poznanie technik specjalnych: – Dwimyo Nopi Ap Chagi, Dwimyo Bituro Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Nopi Dollyo Chagi.
T-4/18 (12 h)	1	2 h	Doskonalenie technik specjalnych (dosiężnych) z nabiegu: – Dwimyo Nopi Ap Chagi, Dwimyo Bituro Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Nopi Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Dwimyo Nomo Yop Chagi.
	4	2 h	– Dwimyo Yop Chagi.
	5	2 h	– Dwimyo Tora Yop Chagi.
	6	2 h	– Dwimyo Bandae Dollyo Chagi.
T-4/19 (14 h)	1	2 h	Poznanie kombinacji technik nożnych w chodzeniu: – łączenie technik nożnych frontalnych.

	2	2 h	– łączenie technik nożnych: frontalne - obrotowe.
	3	2 h	– łączenie technik obrotowych.
	4	2 h	– łączenie technik nożnych z wyskoku.
	5	2 h	– łączenie technik nożnych: frontalne - z wyskoku.
	6	2 h	– łączenie technik nożnych: po obrocie - z wyskoku.
	7	2 h	– łączenie technik nożnych i ręcznych.
T-4/20 (14 h)	1	2 h	Doskonalenie kombinacji technik nożnych w chodzeniu: – techniki nożne frontalne.
	2	2 h	– frontalne - obrotowe (łączenie).
	3	2 h	– techniki obrotowe (kombinacje - łączenie).
	4	2 h	– techniki z wyskoku (kombinacje - łączenie).
	5	2 h	– techniki frontalne - z wyskoku (kombinacje - łączenie).
	6	2 h	– techniki po obrocie - z wyskoku (kombinacje - łączenia).
	7	2 h	– techniki nożne - ręczna (kombinacje - łączenie).
T-4/21 (10 h)	1	2 h	Poznanie Ban Jayoo Matsogi: – formy zejść.
	2	2 h	– formy uników.
	3	2 h	– formy bloków.
	4	2 h	– formy zejść, bloków, uników w połączeniu z technikami ręcznymi i nożnymi.
	5	2 h	– formy kontrataku.
T-4/22 (10 h)	1	2 h	Doskonalenie Ban Jayoo Matsogi: – formy zejść.
	2	2 h	– formy uników.
	3	2 h	– formy bloków.
	4	2 h	– formy zejść, bloków, uników w połączeniu z technikami ręcznymi i nożnymi.
	5	2 h	– formy kontrataku.
T-4/23 (8 h)	1	2 h	Poznanie form kontrataku (technik kontrujących) z zejścia, uniku, bloku: – frontalne.
	2	2 h	– z wyskoku.
	3	2 h	– po obrocie.
	4	2 h	– po obrocie z wyskoku.
T-4/24 (8 h)	1	2 h	Doskonalenie technik kontrujących z zejścia, uniku, bloku: – frontalne.
	2	2 h	– z wyskoku.
	3	2 h	– po obrocie.
	4	2 h	– po obrocie z wyskoku.
T-4/25 (8 h)	1	2 h	Poznanie Hosin-Sul: – podstawowe pady.
	2	2 h	– dźwignie, trzymanie.
	3	2 h	– podcięcia, rzuty.
	4	2 h	– uwalnianie się z trzymań.
T-4/26 (8 h)	1	2 h	Doskonalenie Hosin-Sul: – podstawowe pady.
	2	2 h	– dźwignie, trzymanie.
	3	2 h	– podcięcia, rzuty.
	4	2 h	– uwalnianie się z trzymań.
T-4/27 (6 h)	1	2 h	Sprawdziany i egzaminy opanowania poznanego materiału szkoleniowego: – I kwartał - egzamin wewnętrzny.
	2	2 h	– II kwartał - egzamin wewnętrzny.
	3	2 h	– III kwartał - egzamin wewnętrzny - związkowy.
T-4/28 (6 h)	1	6 h	Wyjście na pokazy i zawody (analiza)

Zakres materiału w V roku szkolenia

numer tematu	nr zajęć tematu	czas	temat
T-5/1 (2 h)	1	2 h	Zajęcia organizacyjne. Zasady zachowania się na sali. Regulamin sali gimnastycznej. Zasady BHP.
T-5/2 (6 h)	1	2 h	Teoria Taekwon-do.
	2	2 h	Nazewnictwo koreańskie.
	3	2 h	Zajęcia teoretyczne.
T-5/3 (10 h)	1	2 h	Doskonalenie form i układów: – Saju-Jirugi, Saju-Makgi.
	2	2 h	– Chon-Ji, Dan-Gun.
	3	2 h	– Do-San i Won-Hyo.
	4	2 h	– Yul-Gok i Joong-Gun.
	5	2 h	– Toi-Gye i Hwa-Rang.
T-5/4 (6 h)	1	2 h	Poznanie układu Choong-Moo Tul: – część pierwsza.
	2	2 h	– część druga.
	3	2 h	– dwie części połączone (całość).
T-5/5 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie układu Choong-Moo Tul: – część pierwsza.
	2	2 h	– część druga.
	3	2 h	– dwie części połączone (całość).
T-5/6 (12 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych w pozycjach: – Ap Chagi.
	2	2 h	– Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Yop Chagi.
	4	2 h	– Naeryo Chagi (Anuro, Bakuro).
	5	2 h	– Goro Chagi.
	6	2 h	– Dwit Chagi, Bituro Chagi.
T-5/7 (12 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych w chodzeniu w pozycjach: – Ap Chagi.
	2	2 h	– Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Yop Chagi.
	4	2 h	– Naeryo Chagi (Anuro, Bakuro).
	5	2 h	– Goro Chagi.
	6	2 h	– Dwit Chagi, Bituro Chagi.
T-5/8 (8 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych po obrocie w pozycjach: – Tora Yop Chagi.
	2	2 h	– Tora Naeryo Chagi.
	3	2 h	– Tora Goro Chagi, Tora Dwit Chagi.
	4	2 h	– Badae Dollyo Chagi.
T-5/9 (8 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych po obrocie w chodzeniu w pozycjach: – Tora Yop Chagi.
	2	2 h	– Tora Naeryo Chagi.
	3	2 h	– Tora Goro Chagi, Tora Dwit Chagi.
	4	2 h	– Badae Dollyo Chagi.
T-5/10 (12 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wysoku w pozycjach: – Dwimyo Ap Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Dollyo Chagi, Dwimyo Bituro Chagi.
	3	2 h	– Dwimyo Yop Chagi.
	4	2 h	– Dwimyo Goro Chagi.
	5	2 h	– Dwimyo Naeryo Chagi.
	6	2 h	– Dwimyo Dwit Chagi.
T-5/11 (10 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych z wysoku w ruchu (specjalnych):

			– Dwimyo Nopi Ap Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Nopi Dollyo Chagi.
	3	2 h	– Dwimyo Nomo Yop Chagi.
	4	2 h	– Dwimyo Nopi Yop Chagi.
	5	2 h	– Dwimyo Nopi Bandae Dollyo Chagi.
T-5/12 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik z wysoku po obrocie w pozycjach: – Dwimyo Tora Yop Chagi, Dwimyo Tora Dwit Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Tora Goro Chagi, Dwimyo Tora Naeryo Chagi (Bakuro, Anuro).
	3	2 h	– Dwimyo Bandae Dollyo Chagi.
T-5/13 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik z wysoku po obrocie w chodzeniu w pozycjach: – Dwimyo Tora Yop Chagi, Dwimyo Tora Dwit Chagi.
	2	2 h	– Dwimyo Tora Goro Chagi, Dwimyo Tora Naeryo Chagi (Bakuro, Anuro).
	3	2 h	– Dwimyo Bandae Dollyo Chagi.
T-5/14 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie walki "krokowej": – Ilbo Matsogi.
	2	2 h	– Ibo Matsogi.
	3	2 h	– Sambo Matsogi.
T-5/15 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik ręcznych Jirugi (Baro, Bandae) (Nopunde, Kaunde, Najunde), Dung Joomuk Yop Taerigi, Sonkal Yop Taerigi, Sonkal Naeryo Taerigi, Sonkal Anuro Taerigi, Sonkal Dung Anuro Taerigi, Sonkut Tulgi, Ap Palkup Taerigi, Wi Palkup Taerigi, Sang Sewo Jirugi, Sang Dwijibo Jirugi, Dollyo Jirugi w chodzeniu: – Annun Sogi.
	2	2 h	– Gunnun Sogi.
	3	2 h	– Niunja Sogi, Gojung Sogi.
T-5/16 (18 h)	1	2 h	Doskonalenie bloków ręcznych Hechyo Makgi, Najunde Makgi, Sonkal Najunde Makgi, Chookyo Makgi, Bakuro Palmok Makgi, Palmok Daebi Makgi, Sonkal Daebi Makgi, Anpalmok Makgi, Bakat Palmok Anuro Makgi, Sang Palmok Makgi, Nopunde Hechyo Makgi, Sonbadak Ollyo Makgi, Sonbadak Anuro Makgi, Sonkal Dung Makgi, Dollimyo Makgi, Golcho Makgi, Doo Palmok Makgi, Sang Sonkal Makgi, Kyocha Makgi, Nullo Makgi, Mongdung-i Makgi w chodzeniu: – Annun Sogi.
	2	2 h	– Gunnun Sogi.
	3	2 h	– Niunja Sogi.
	4	2 h	– Gojung Sogi.
	5	2 h	– Dwitbal Sogi.
	6	2 h	– Kyocha Sogi.
	7	2 h	– Waebal Sogi.
	8	2 h	– Guburyo Sogi.
	9	2 h	– Nachuo Sogi.
T-5/17 (8 h)	1	2 h	Doskonalenie Hosin-Sul: – podstawowe pady.
	2	2 h	– dźwignie, trzymania.
	3	2 h	– podcięcia, rzuty.
	4	2 h	– uwalnianie się z trzymań.
T-5/18 (14 h)	1	2 h	Doskonalenie kombinacji ("wiązanek") technik nożnych w ruchu: – łączenie technik nożnych prostych (frontalnych).
	2	2 h	– łączenie technik po obrocie.
	3	2 h	– łączenie technik nożnych: frontalne - po obrocie.
	4	2 h	– łączenie technik nożnych z wysoku.
	5	2 h	– łączenie technik nożnych: frontalne - z wysoku.
	6	2 h	– łączenie technik nożnych: po obrocie - z wysoku.
	7	2 h	– łączenie technik nożnych i ręcznych.
T-5/19	1	2 h	Doskonalenie Ban Jayoo Matsogi:

(6 h)			– formy zejść.
	2	2 h	– formy uników, bloków.
	3	2 h	– formy zejść, uników, bloków w połączeniu z technikami ręcznymi i nożnymi.
T-5/20 (8 h)	1	2 h	Doskonalenie form kontrataku z zejścia, uniku, bloku: – frontalny.
	2	2 h	– z wysoku.
	3	2 h	– po obrocie.
	4	2 h	– po obrocie z wysoku.
T-5/21 (8 h)	1	2 h	Poznanie Jayoo Matsogi: – zasady sędziowania.
	2	2 h	– zasady punktacji.
	3	2 h	– techniki niedozwolone (wskazanie).
	4	2 h	– wolna walka sędziowana. UWAGA: Zajęcia obejmują naukę, demonstrację oraz wykorzystanie znanych technik ręcznych i nożnych.
T-5/22 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie Jayoo Matsogi: – zasady sędziowania i punktacji.
	2	2 h	– demonstracja technik niedozwolonych.
	3	2 h	– wolna walka sędziowana.
T-5/23 (6 h)	1	2 h	Poznanie bloków: – ręcznych: San Makgi, Anpalmok Makgi, Najunde Makgi, Doo Bandalson Makgi.
	2	2 h	– nożnych: Moorup (Bakuro, Anuro) Makgi, Gyong Gol Bakuro Makgi, Balkal Dung Anuro Makgi, Yop Balbadak Bakuro Makgi, Dwitchook Naeryo Makgi, Dwitchook Ollyo Makgi, Balkal Ollyo Makgi.
	3	2 h	– j.w.
T-5/24 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie bloków: – ręcznych: San Makgi, Anpalmok Makgi, Najunde Makgi, Doo Bandalson Makgi.
	2	2 h	– nożnych: Moorup (Bakuro, Anuro) Makgi, Gyong Gol Bakuro Makgi, Balkal Dung Anuro Makgi, Yop Balbadak Bakuro Makgi, Dwitchook Naeryo Makgi, Dwitchook Ollyo Makgi, Balkal Ollyo Makgi.
	3	2 h	– j.w.
T-5/25 (6 h)	1	2 h	Poznanie technik innowacyjnych (łączenie technik nożnych i ręcznych): – 2 techniki.
	2	2 h	– 3 techniki.
	3	2 h	– więcej niż 3 techniki.
T-5/26 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik innowacyjnych (łączenie technik nożnych i ręcznych): – 2 techniki.
	2	2 h	– 3 techniki.
	3	2 h	– więcej niż 3 techniki.
T-5/27 (4 h)	1	2 h	Poznanie technik nożnych: – Sewo Chagi, Tora Sewo Chagi, Dwimyo Tora Sewo Chagi.
	2	2 h	– Cha Momchugi, Moorup Chagi (Ap, Dollyo), Jirummyo Chagi.
T-5/28 (4 h)	1	2 h	Doskonalenie technik nożnych: – Sewo Chagi, Tora Sewo Chagi, Dwimyo Tora Sewo Chagi.
	2	2 h	– Cha Momchugi, Moorup Chagi (Ap, Dollyo), Jirummyo Chagi.
T-5/29 (6 h)	1	2 h	Poznanie technik ręcznych: – Pyun Joomuk Jirugi, Bandalson Taerigi, Digutja Jirugi, Doo Songarak Tulgi.
	2	2 h	– Jan Palkup Taerigi, Yop Palkup Taerigi, Palkup Naeryo Tulgi.
	3	2 h	– Dwimyo Ap Jirugi, Dwimyo Dung Joomuk Yop Taerigi, Dwimyo Tora Dung Joomuk Yop Taerigi, Dwimyo Sonkal Yop Taerigi.

T-5/30 (6 h)	1	2 h	Doskonalenie technik ręcznych: — Pyun Joomuk Jirugi, Bandalson Taerigi, Digutja Jirugi, Doo Songarak Tulgi.
	2	2 h	— Jau Palkup Taerigi, Yop Palkup Taerigi, Palkup Naeryo Tulgi.
	3	2 h	— Dwimyo Ap Jirugi, Dwimyo Dung Joomuk Yop Taerigi, Dwimyo Tora Dung Joomuk Yop Taerigi, Dwimyo Sonkal Yop Taerigi.
T-5/31 (6 h)	1	6 h	Wyjście na zawody i pokazy.
T-5/32 (6 h)	1	2 h	Egzaminy i sprawdziany: — I kwartał - egzamin wewnętrzny.
	2	2 h	— II kwartał - egzamin wewnętrzny.
	3	2 h	— III kwartał - egzamin związkowy.

Plan szkolenia opracował: Krzysztof Pawlik