

## POTŘEBNÉ VYBAVENÍ KE ZKOUŠKÁM NA VYŠŠÍ TECHNICKÉ STUPNĚ

Od 4.Kupu je potřeba mít nachystané chrániče rukou a nohou, suspensor a chrániče zubů.

### 7. KUP – 1. KUP

Potřebné množství desek na jednotlivé stupně.

Rozměry desek na přerážení:

**Žáci** 30 x 30 cm. o tloušťce 1 cm.

Určené na techniky nohou, kde s ohledem na věk budou techniky rukou prováděny na lapu.

**Junioři** 30 x 30 cm. o tloušťce 1,5 cm.

**Senioři** 30 x 30 cm. o tloušťce 2 cm.

Uznávají se pouze dřevěné desky, **jakékoliv náhrady jsou nepřijatelné!**

7.KUP - 4 ks

6.KUP - 4 ks

5.KUP - 4 ks

4.KUP - 10 ks

3.KUP - 12 ks

2.KUP - 16 ks

1.KUP - 18 ks

## 10. KUP

Sestavy: (TUL) Saju Jirugi

Postoje: (SOGI) Charyot Sogi, Narani (jumbi) Sogi, Gunnun Sogi.

Základní techniky: (KIBON RYONSUP)

Techniky rukou:

Narani So Ap Joomuk Kaunde Jirugi

Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Jirugi ( v pohybu vpřed a vzad)

Techniky nohou:

Apcha Olligi – Gunnun So (na místě)

Yopcha Olligi – Gunnun So (na místě)

Apcha Busigi – Gunnun So (na místě)

Teorie:

Popis Charyot So, Narani So, Gunnun So?

Jak je správně zatnutá pěst?

Co je Taekwon-Do ITF?

**Tato cvičení, techniky a teorie mohou být požadovány na všech dalších zkouškách !!!!!**

## 9. KUP nejdříve 2.měsíce od registrace ve škole

Sestavy: (TUL) Saju Jirugi, Saju Makgi

Postoje: (SOGI) Annun Sogi, Niunja Sogi

Základní techniky: (KIBON RYONSUP)

Techniky rukou:

Annun So Ap Joomuk Kaunde Jirugi

Gunnun So Bakat Palmok Najunde Yop Makgi - (v pohybu vpřed a vzad)

Gunnun So Sonkal Najunde Yop Makgi - (v pohybu vpřed a vzad)

Gunnun So An Palmok Kaunde Yop Makgi - (v pohybu vpřed a vzad)

Techniky nohou:

Apcha Busigi – Gunnun So nebo Niunja

Dollyo Chagi - -//- (na místě)

Yopcha Jirugi – Annun So (na místě)

Boje: (MATSOGI)

Sambo Matsogi (tříkrokový boj) – sám 3 varianty

Sebeobrana: (HOSIN SOOL)

Vyproštění z úchopu za ruku ze předu – stejnosměrná a křížová

Gymnastika:

Kotoul vpřed a vzad

Teorie:

Popis Annun So a Niunja Sogi ?

Co Znamená Saju Jirugi a Saju Maggi ?

Slib Taekwon-Do ?

Zásady Taekwon-Do ?

**Tato cvičení, techniky a teorie mohou být požadovány na všech dalších zkouškách !!!!!**

## 8. KUP nejdříve 3.měsíce od složení předchozí zkoušky

Sestavy: (TULY) od Saju Jirugi po Chon-Ji

Základní techniky: (KIBON RYONSUP)

Techniky rukou:

Niunja So An Palmok Kaunde Makgi – (v pohybu vpřed a vzad)

Techniky nohou:

Naeryo Chagi – Niunja So (na místě)

Dwitcha Jirugi – Narani So (na místě)

Torra Yopchagi – Niunja So (na místě)

Apcha Busigi – Gunnun So nebo Niunja So

Yopcha Jirugi – Annun So nebo Niunja So

Dollyo Chagi – Niunja So

Twimyo Apcha Busigi – Gunnun So nebo Niunja So

Twimyo Dollyo Chagi – Niunja So

Twimyo Yopcha Jirugi – Niunja So

Boje: (MATSOGI)

Sambo Matsogi ve dvojicích – 3 varianty v Gunnun So

3 varianty v Niunja So

Sebeobrana: (HOSIN SOOL)

Vyproštění z úchopu za ruce i ze zadu

Gymnastika:

Para kotoul vpřed, vzad a stranou

Teorie:

Co znamená Chon-Ji ?

Co znamená Tae, Kwon, Do ?

Kdo založil Taekwon-Do a kdy ?

**Tato cvičení, techniky a otázky mohou být požadovány na všech dalších zkouškách !!!!!**

## 7. KUP nejdříve 3.měsíce od složení předchozí zkoušky

Sestavy: (TULY) od Saju Makgi po Dan Gun

Základní techniky: (KIBON RYONSUP)

Techniky rukou:

Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi – (v pohybu vpřed a vzad)	
Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi	-//-
Niunja So Sang Palmok Makgi	-//-
Niunja So Sonkal Kaunde Yop Taerigi	-//-
Gunnun So Bakat Palmok Chookyo Ap Makgi	-//-
Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Baro Jirugi	-//-

Techniky nohou:

Naeryo Chagi – Niunja So
Torra Naeryo Chagi – Niunja So (na místě)
Dwitcha Jirugi – Niunja So
Goro Chagi – Niunja So (na místě)
Torra Goro Chagi – Niunja So (na místě)
Torra Yopcha Jirugi – Niunja So (na místě)
Twimyo Goro Chagi – Niunja So
Twimyo Naeryo Chagi – Niunja So

Boje: (MATSOGI)

Sambo Matsogi - 3 varianty Gunnun So
3 varianty Niunja So
Ibo Matsogi (dvojkrokový boj) - 3 varianty

Sebeobrana: (HOSIN SOOL)

Vyproštění z úchopu za krk ze předu, ze strany ze zadu.

Přerážení: (WIROK)

Niunja So Yop Sonkal Taerigi – 1 deska
Apcha Busigi – 1 deska

Gymnastika:

Kliky, sklapy, hvězda vpřed přes obě ruce

Teorie:

Co znamená Dan-Gun ?
Kolik má Taekwon-Do technik ?
Kolik má Taekwon-Do tulů ?

**Tato cvičení, techniky a teorie mohou být požadovány na všech dalších zkouškách !!!!!**

## 6. KUP nejdříve 4.měsíce od složení předchozí zkoušky

Sestavy: (TULY) od Chon-Ji po Do-San

Základní techniky: (KIBON RYONSUP)

Techniky rukou:

Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi (v pohybu vpřed a vzad)	
Gunnun So Sun Sonkut Tulgi	-//-
Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi	-//-
Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi	-//-

Techniky nohou:

Torra Naeryo Chagi – Niunja So  
Goro Chagi – Niunja So  
Torra Goro Chagi – Niunja So  
Twimyo Torra Yopcha Jirugi (180°) – Niunja So  
Twimyo Torra Goro Chagi (180°) – Niunja So

Boje: (MATSOGI)

Ibo Matsogi – 6 variant

Sebeobrana: (HOSIN SOOL)

Vyproštění z úchopů za trup

Přerážení: (WIROK)

Niunja So Yop Sonkal Taerigi – 1 deska  
Kaunde Yopcha Jirugi – 1 deska

Gymnastika:

Šplh, překážková dráha

Teorie:

Co znamená Do-San ?  
Význam Sambo Matsogi ?  
Teorie síly ?

**Tato cvičení, techniky a teorie mohou být požadovány na všech dalších zkouškách !!!!!**

## 5. KUP nejdříve 4.měsíce od složení předchozí zkoušky

Sestavy: (TULY) od Chon-Ji až Won-Hyo

Postoje: (SOGI) Gojung Sogi, Guburyo Sogi, Guburyo Jumbi Sogi „A“, Moa Sogi Jumbi „A“

Základní techniky: (KIBON RYONSUP)

Techniky rukou:

Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi (v pohybu vpřed a vzad)  
Gojung So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi -//-  
Gunnun So An Palmok Dollimio Makgi -//-

Techniky nohou:

Bituro Chagi – Niunja So  
Sevo Chagi – Niunja So  
Golcho Chagi – Niunja So  
Bandaedollyo Chagi – Niunja So  
Suroh Chagi

Boje: (MATSOGI)

Ibo Matsogi (jednokrokový boj) 10 variant

Sebeobrana: (HOSIN SOOL)

Vyproštění z úchopů za oděv.

Prerážení: (WIROK)

Gunnun So Ap Joomuk Jirugi – 1 deska muži  
Niunja So Sonkal Yop Taerigi – 1 deska ženy  
Kaunde Dollyo Chagi – 1 deska

Gymnastika:

Pády vpřed, vzad a stranou

Teorie:

Co znamená Won-Hyo ?  
Význam Ibo Matsogi ?  
Popis ruky ?  
Popis nových postojů ?

**Tato cvičení, techniky a teorie může být požadována na všech dalších zkouškách !!!!!**

#### **4. KUP nejdříve 4.měsíce od složení poslední zkoušky**

Sestavy: (TULY) od Chon-Ji po Yul-Gok

Postoje: (SOGI) Kyocha Sogi

Základní techniky: (KIBON RYONSUP)

Techniky rukou:

Gunnun So Sonbadak Golcho Baro(Bandae) Makgi (v pohybu vpřed a vzad)	
Gunnun So Ap Palkup Taerigi	-//-
Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi	-//-
Gunnun So Doo Palmok Nopunde Yop Makgi	-//-

Techniky nohou:

Twimyo Bandae Dollyo Chagi  
Ssang Ball Apchagi  
Ssang Ball Yopchagi

Boje: (MATSOGI)

Ilbo Matsogi – 10 variant  
Ban Jaju Matsogi

Sebeobrana: (HOSIN SOOL)

Vyproštění z úchopů za vlasy  
Poraz stojné nohy

Speciální techniky:(T-KI)

Twimyo Nopi Apchgi – 1 deska (na nataženou ruku v pěst)  
Twimyo Nomo Yopcha Jirugi – 1 deska (přes 3 lidi,ženy přes 2)

Přerážení:(WIROK)

Ap Joomuk Jirugi – 1 deska muži  
Sonkal Yop Taerigi – 1 deska ženy  
Apcha Busigi – 2 desky  
Yopcha Jirugi – 2 desky

Přezkušující vybere 4 techniky ( 2 x T-KI , 2 x Wirok)

Gymnastika:

Vstávání ze země vpřed, vzad a stranou

Teorie:

Co znamená Yol-Gok ?  
Popis Kyocha Sogi ?  
Význam Ilbo Matsogi ?  
Popis nohy ?

**Tato cvičení,techniky a teorie mohou být požadovány na všech dalších zkouškách !!!!!**



### 3. KUP nejdříve 4.měsíce od složení poslední zkoušky

Sestavy: (TULY) od Chon-Ji po Joon-Gun

Postoje: (SOGI) Moa Jumbi Sogi „B“, Dwitbal Sogi, Nachuo Sogi

Základní techniky: (KIBON RYONSUP)

Techniky rukou:

Niunja So Sonkaldung Kaunde Bakuro Makgi (v pohybu vpřed a vzad)	
Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi	-//-
Gunnun So Wipalkup Taerigi	-//-
Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi	-//-
Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi	-//-
Gunnun So Kyocha Joomuk Chookyo Makgi	-//-
Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi	-//-
Niunja So Ap Joomuk Kaunde Bandae Jirugi	-//-
Gunnun So Sonbadak Noolo Makgi	-//-
Gojung So Mongdunk-i Makgi	-//-

Techniky nohou:

Aap Moorup Ollyo Chagi – Gunnun So  
Twimyo Dollimyo Yopcha Jirugi (360°)  
Twimyo Dollimyo Dollyo Chagi (360°)  
Bansa Chagi

Boje: (MATSOGI)

Ban Jaju Matsogi  
Jaju Matsogi

Sebeobrana: (HOSIN SOOL)

Podmety a přehozy přes záda

Speciální techniky: (T-KI)

Twimyo Nopi Apcha Busigi – 1 deska (na nataženou ruku v pěst)  
Twimyo Nomo Yopcha Jirugi – 1 deska (přes 4 lidi, ženy 3)  
Twimyo Dollyo Chagi – 1 deska (na hlavu)

Přerážení: (WIROK)

Ap Joomuk Jirugi – 1-2 desky  
Sonkal Yop Taerigi - 1-2 desky  
Torra Yopcha Jirugi – 2 desky  
Dollyo Chagi – 2 desky

Přezkušují vybere 4 techniky ( 2 x T-KI , 2 x Wirok)

Gymnastika:

Hvězda přes jednu ruku, rondát

Teorie: Co znamená Joon-Gun ?

Popis nových postojů ?

Citlivé body na těle ?

**Tato cvičení, techniky a teorie mohou být požadovány na všech dalších zkouškách !!!!!**

## **2. KUP** nejdříve 5.měsíců od složení poslední zkoušky

Sestavy: (TULY) od Chon-Ji po Toi-Gye

Postoje: (SOGI) Gunnun Jumbi Sogi „D“

Základní techniky: (KIBON RYONSUP)

Techniky rukou:

Gunnun So Dwijibun Sonkut Tulgi	(v pohybu vpřed a vzad)
Moa So Dung Joomuk Yopdwi Taerigi	
Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi	-//-
Annun So Bakat Palmok San Makgi	
Niunja So Doo Palmok Najunde Miro Makgi	-//-
Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi	-//-
Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi	
Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi	-//-

Techniky nohou:

Dollyo Chagi – I-Jung Chagi (dvojitá koncovka)	
Yopcha Jirugi -	-//-
Twimyo Bandae Dollyo Chagi (360°)	
Twimyo Torra Goro Chagi (360°)	
Dollyo Chagi – Mikulmyo (s posunem do předu,do zadu,do boku)	
Yopcha Jirugi -	-//-

Boje: (MATSOGI)

Ban Jaju Matsogi  
Jaju Matsogi

Sebeobrana: (HOSIN SOOL)

Využití hmoty protivníka,obrana proti noži

Speciální techniky:(T-KI)

Twimyo Nopi Apcha Busigi – 1 deska (na nataženou ruku,natažené prsty)  
Twimyo Nomo Yopcha Jirugi – 1 deska (přes 5 lidí,ženy 4)  
Twimyo Bandae Dollyo Chagi – 1 deska (na hlavu)

Přerážení: (WIROK)

Ap Joomuk Jirugi – 2 desky  
Sonkal Yop Taerigi – 1 až2 desky  
Ap Palkup Taerigi – 2 desky  
Dung Joomuk Taerigi – 1 deska  
Twimyo Torra Yopcha Jirugi – 2 desky  
Bandae Dollyo Chagi – 1 deska  
Twimyo Apcha Busigi – 1 deska

Přezkušující vybere 5 technik (2 x T-KI , 3 x Wirok min 1x rukou)

Gymnastika:

Přeskoky přes překážky, skoky plavmo, přemet

Teorie:

Co znamená Toi-Gye?  
Zásady pro techniku?  
Kompozice Taekwon-Do?

**Tato cvičení,techniky a teorie mohou být požadovány na všech dalších zkouškách !!!!!**

## 1. **KUP** nejdříve 5.měsíců od složení poslední zkoušky

Sestavy: (TULY) od Chon-Ji po Hwa-Rang

Postoje:(SOGI) Moa Jumbi Sogi „C“, Soojik Sogi

Základní techniky:(KIBON RYONSUP)

Techniky rukou:

Annun So Sonbadak Miro Makgi  
Niunja So Ap Joomuk Ollyo Makgi (v pohybu vpřed a vzad)  
Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi -//-  
Niunja So Ap Joomuk kaunde Baro Jirugi -//-  
Niunja So Yop Palkup Tulgi -//-  
Moa So An Palmok Nopunde Yopap makgi

Techniky nohou:

Torra Yopcha Jirugi – I-Jung Chagi  
Goro + Dollyo Chagi – Yonsok Chagi (2 a více různých kopů provedené jednou  
nohou.Noha se nesmí dotknout země)  
Torra Goro + Dollyo Chagi -//-  
Goro Chagi – Mikulmyo  
Naeryo Chagi – Mikulmyo

Boje: (MATSOGI)

Jaju Matsogi

Sebeobrana: (HOSIN SOOL)

Obrana proti tyči, proti dvěma útočníkům

Speciální techniky: (T-KI)

Twimyo Nopi Apcha Busigi – 1 deska (na nataženou ruku,natažené prsty)  
Twimyo Nomo Yopcha Jirugi – 1 deska (přes 6 lidí,ženy 5)  
Twimyo Goro Chagi – 1 deska (na hlavu)  
Twimyo Yopcha Jirugi – 1 deska (na hlavu)

Prerážení: (WIROK)

Twimyo Torra Yopcha Jirugi – 2 desky  
Bandaedollyo Chagi – 2 desky  
Twimyo Apcha Busigi – 2 desky  
Sonkal Yop Taerigi – 2 desky

Přezkušující vybere 6 technik (3 x T-KI , 3 x Wirok min 1 x rukou)

Gymnastika:

Rozštěp, provaz, most, salto

Teorie:

Co znamená Hwarang ?  
Historie Taekwon-Do ?  
Popis jednotlivých zásad ?

**Tato cvičení,techniky a teorie mohou být požadovány na všech dalších zkouškách !!!!!**