

Teória o Taekwon-Do ITF pre začiatočníkov, III. časť

Pripravujeme sa na prvé páskovanie

Páskovanie je skúška technickej vyspelosti, na ktorej žiak ukáže svoje schopnosti a znalosti v Taekwon-Do ITF a po úspešnom absolvovaní skúšky získava vyšší technický stupeň (označený farbou opasku). O výsledku skúšky rozhoduje skúšobná komisia, ktorá pozostáva z troch členov (1 hlavný komisár, 2 prísediaci).

Spravidla žiak páskuje o 1 stupeň, ak je dobre pripravený môže spáskovať aj o 2 stupne. To znamená že začiatočník bez technického stupňa môže:

- urobiť skúšku a získať 9. kup (biely opasok so žltým pásikom)
- urobiť skúšku a získať 10. kup (biely opasok)
- neurobiť skúšku (a má možnosť opravného termínu)

Úplný začiatočníci (bez technického stupňa) sa zúčastňujú páskovania v inom cvičebnom úbore (napr. tepláky), môže byť aj kombinácia nohavice od doboku + tričko namiesto kabátika, a bez opasku!

Ostatný cvičenci (s technickým stupňom 10. kup a vyšší) sa páskovania zúčastňujú v čistom DOBOKU a s opaskom príslušnej farby.

SKÚŠKY SA MÔŽU ZÚČASTNIŤ IBA TÍ ŽIACI TAEKWON-DO, KTORÍ SA PRAVIDELNE ASPOŇ 3 MESIACE ZÚČASTŇOVALI TRÉNINGOV TAEKWON-DO, POČAS TRÉNINGU DODRŽIAVALI DISCIPLÍNU A OVLÁDAJÚ ZÁKLADY SLUŠNOSTI A ETIKY V TAEKWON-DO (ako napr. OVLÁDAJÚ POZDRAV NA ZAČIATKU TRÉNINGU, VEDIA SA POKLONIŤ TRÉNEROVI ALEBO SÚPEROVI, VEDIA SI ZAVIAZAŤ OPASOK)!

Čo všetko treba vedieť na skúšku na 10. kup (biely opasok):

1. Postoje:

ČARYOT SOGI – postoj v pozore

NARANI DŽUMBI SOGI – rovnobežný prípravný postoj

GUNUN SOGI – kráčajúci postoj

NJUNČA SOGI – L-postoj

2. Údery a bloky:

NARANI SO (SOGI) KAUNDE DŽIRUGI – rovnobežný postoj + úder na stredné pásmo

GUNUN SO (SOGI) KAUNDE DŽIRUGI – kráčajúci postoj + úder na stredné pásmo (na mieste, dopredu a dozadu)

GUNUN SO BAKAT PALMOK NAZUNDE YOP MAKGI – kráčajúci postoj + blok do strany, vykonaný vonkajšou stranou predlaktia na spodné pásmo (na mieste, dopredu a dozadu)

GUNUN SO SONKAL NAZUNDE YOP MAKGI – kráčajúci postoj + blok do strany, vykonaný malíčkovou hranou dlane na spodné pásmo (na mieste, dopredu a dozadu)

GUNUN SO AN PALMOK KAUNDE YOP MAKGI – kráčajúci postoj + blok do strany, vykonaný vnútornou stranou predlaktia na stredné pásmo (na mieste, dopredu a dozadu)

3. Kopy:

GUNUN SO APČA OLIGI – zdvihový kop vpred vykonaný z kráčajúceho postoja zadnou nohou

GUNUN SO GOLČO OLIGI – zdvihový kop s oblúkom vykonaný z kráčajúceho postoja zadnou nohou

APČA BUSIGI – švihový kop vpred vykonaný z kráčajúceho postoja alebo z L – postoja

DOLYO ČAGI – oblúkový kop vykonaný z kráčajúceho postoja alebo z L – postoja

DWIMIO APČA BUSIGI – švihový kop vpred vykonaný z výskoku

DWIMIO DOLYO ČAGI – oblúkový kop vykonaný z výskoku

4. Cvičné zostavy:

SAZU DŽIRUGI – úder v štyroch smeroch

SAZU MAKGI – blok v štyroch smeroch

5. kondičný a silový test

6. teória o Taekwon-Do (minimálne to čo je v I. časti)

Čo všetko treba vedieť na skúšku na 9. kup (biely opasok so žltým pásikom):

Všetky prvky zo skúšky na 10. kup a plus nasledovné techniky:

1. Údery a bloky:

ANUN SO KAUDE DŽIRUGI – sedací postoj + úder na stredné pásmo

GUNUN SO NOPUNDE DŽIRUGI – kráčajúci postoj + úder na horné pásmo (na mieste, dopredu a dozadu)

GUNUN SO BAKAT PALMOK ČUKIO AP MAKGI – kráčajúci postoj + blok smerom hore (nad hlavu), vykonaný vonkajšou stranou predlaktia (na mieste, dopredu a dozadu)

NJUNČA SO AN PALMOK KAUNDE MAKGI – L-postoj + blok do strany, vykonaný vnútornou stranou predlaktia na stredné pásmo (na mieste, dopredu a dozadu)

2. Kopy

YOPČA DŽIRUGI – bočný kop vykonaný z L-postoja

3. Riadený boj

SAMBO MATSOGI – trojkrokový sparing, 1 prvok vykonaný z postoja GUNUN SOGI bez súpera.

4. Zostavy:

CHON-JI TUL (ČON DŽI TUL) – prvá pravá zostava v Taekwon-Do, pozostáva z 19 pohybov, Názov Choj-Ji môžeme preložiť ako „Nebo – Zem“

5. kondičný a silový test

6. teória o Taekwon-Do (treba dobre ovládať to čo je v I. aj v II. časti)

* kórejské názvy sú napísané v slovenskom fonetickom prepise tak ako znejú