

# Teória o Taekwon-Do ITF pre začiatočníkov, IV. časť

## Voľný športový boj (sparing) – súťažné pravidlá - základy

### Terminológia:

|                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| CHA RYOT - pozor    | SIL KYUK - diskvalifikácia |
| KYONG YE - úklon    | HONG - červený             |
| JUN BI – pripravený | CHONG - modrý              |
| SHIJAK - začať      | JUNG JI – oddychový čas    |
| HAECHYO – od seba   | DONG CHON - remíza         |
| GAESOK - pokračovať | IL HUE JONG – prvé kolo    |
| GOMAN - koniec      | I HUE JONG – druhé kolo    |
| JU UI - napomínanie | SAM HUE JONG – tretie kolo |
| GAM JUM – mínus bod | SUNG – víťaz               |

### Bodovanie

a) jednobodové hodnotenie (1):

- útok rukou na stredné alebo horné pásmo
- útok rukou na stredné alebo horné pásmo vo výskoku (obe chodidlá musia byť nad zemou)

b) dvojbodové hodnotenie (2):

- útok nohou na stredné pásmo
- útok nohou na stredné pásmo vo výskoku

c) trojbodové hodnotenie (3):

- útok nohou na horné pásmo
- útok nohou na horné pásmo vo výskoku

### Boduje sa za údery a kopy na tieto časti tela:

- a) predná časť hlavy (tvárová), obe strany hlavy a vrchná časť hlavy; nie hlava zo zadnej časti
- b) predná časť trupu (od ramien k pásu), bočné strany trupu (od podpazušia k pásu); okrem zadnej strany trupu (chrbát)

### Body sa pridávajú za ľahký kontakt (semikontakt)

Technika je platná ak:

- je technicky vykonaná správne
- je dynamická; vykonaná pevne, účelovo, rýchlo a presne
- kontrolovane vedená na cieľ

### Mínusové hodnotenie

Jeden (1) bod bude odpočítaný pri nasledujúcich útokoch:

- tvrdý kontakt
- útok, ak je súper na zemi
- podkopnutie
- držanie, chytanie súpera
- úmyselný útok na zakázané miesta

### Napomínanie

Napomínanie bude udelené podľa nasledovného:

- predstieranie, že som získal bod zdvihnutím jednej alebo oboch rúk
- vystúpenie z ringu oboma nohami
- spadnutie na zem (úmyselné aj neúmyselné); dotknutie sa zeme inou časťou tela ako je noha
- predstieranie zranenia pre získanie výhody
- zámerné vyhýbanie sa kontaktu
- upravenie si chráničov bez súhlasu centrálného rozhodcu
- neúmyselný útok na zakázané miesta

Za tri (3) napomenutia sa automaticky odpočíta jeden (1) bod. Ak je súťažiaci vytlačený z ringu bez použitia techniky, nie je mu udelené napomínanie, ale je udelené cvičencovi, ktorý súpera vytlačil.

### **Diskvalifikácia**

- a) Previnenie proti rozhodcom a ignorovanie pokynov.
- b) Nekontrolovaný a prehnaný kontakt.
- c) Odpočítanie troch (3) bodov; udelené priamo centrálnym rozhodcom.
- d) Byť pod vplyvom alkoholu alebo drog.
- e) Strata sebaovládania.
- f) Urážanie súpera, trénerov alebo rozhodcov.
- g) Hryzenie, škriabanie.
- h) Útok kolenom, lakťom alebo čelom.
- i) Spôsobenie K. O. súperovi.

---

### **Čo všetko treba vedieť na skúšku na 8. kup (žltý opasok):**

Všetky prvky zo skúšky na 10. a 9. kup a plus nasledovné techniky:

#### 1. Údery a bloky:

**NJUNČA SO (SOGI) PALMOK DEBI MAKGI** – L-postoj + obranný blok predlakťím

**NJUNČA SO (SOGI) SONKAL DEBI MAKGI** – L-postoj + obranný blok malíčkovou hranou

**NJUNČA SO (SOGI) SONKAL YOP TERIGI** – L-postoj + seknutie malíčkovou hranou ruky smerom do strany

**NJUNČA SO (SOGI) SANG PALMOK MAKGI** – L-postoj + dvojité horný blok predlakťím

#### 3. Kopy:

**(NJUNČA SO) NERYO ČAGI** – zdvihový kop vpred vykonaný z L-postoja zadnou nohou

**DWITČA DŽIRUGI** – kop vzad

**(TORA) YOPČA DŽIRUGI** – bočný kop vykonaný z obratu na prednej nohe

**(NJUNČA SO) YOPČA DŽIRUGI** – bočný kop vykonaný z L – postoja

**(NJUNČA SO) DWIMIO DOLYO ČAGI** – oblúkový kop vykonaný z výskoku z L-postoja

**(NJUNČA SO) DWIMIO YOPČA DŽIRUGI** – bočný kop vykonaný z výskoku z L-postoja

#### 3. Riadený boj

**SAMBO MATSOGI** – trojkrokový sparing, 2 prvky vykonané so súperom (z GUNUN SOGI a z NJUNČA SOGI).

#### 4. Zostavy:

**CHON-JI TUL (ČON DŽI TUL)** – dobrá znalosť

**DAN-GUN TUL** - základy

#### 5. kondičný a silový test

6. teória o Taekwon-Do (treba dobre ovládať to čo je v I. aj v II. + poznať názvy techník, vedieť vysvetliť princíp využitia sily v TKD a poznať základné súťažné pravidlá a pokyny)

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