



PODSTAWOWE NAZEWNICTWO TAEKWON-DO ITF

Opr.: Witold Brzozowski IV Dan
Rys.: M. Kostera-Kosterzewski I Dan
Kraków 1998



ZASADY TAEKWON-DO

TAEKWON-DO JUNGSHIN - zasady

Taekwon-do

YE UI - uprzejmość (1)

YOM CHI - rzetelność (2)

IN NAE - wytrwałość (3)

GUKGI - samokontrola (4)

BAEKJOOOL BOOLGOOL - niezłomny duch (5)

ELEMENTY TEORII MOCY

BANGDONG RYOK - siła reakcji

BANUNG - refleks, szybkość reakcji

DONGTCHUK ANJONG - równowaga dynamiczna (w ruchu)

HIM UI WOLLI - teoria mocy

HOHUP JOJUL - kontrola oddechu

JIP JOONG - koncentracja

JUNGTCHUK ANJONG - równowaga statyczna (w staniu)

KYUN HYUNG - równowaga

SOKDO - szybkość

ZILYANG - masa

KOMENDY I POJĘCIA TRENINGOWE

ANJOT - usiąść (komenda)

BOSABUM - młodszy instruktor

BOSABUM NIM - zwrot grzecznościowy, stosowany wobec posiadaczy stopnia mistrzowskiego nie wyższego niż III Dan ("pan młodszy instruktor")

BOSABUM NIM GE KYONG YE - pozdrowienie młodszego instruktora ukłonem (komenda)

CHARYOT - baczność (komenda)

CHUARO TORA - w lewo zwrot (komenda)

DALLYON - utwardzanie i wzmacnianie kończyn i ciała

DALLYON DOO - sprężynująca deska treningowa do ćwiczenia uderzeń

DAN - stopień mistrzowski

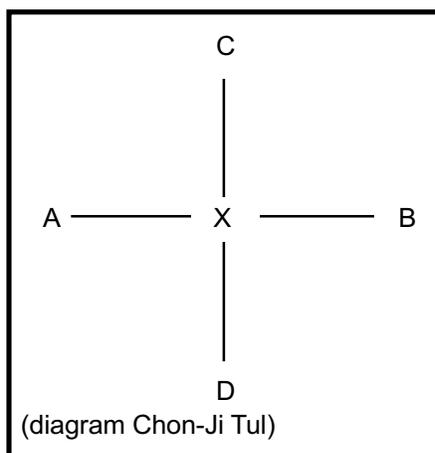
DANGUP JEDO - system stopni Taekwon-do

DOJANG - sala treningowa

DWIGI - wysoki
 DWIRO TORA - wykonać zwrot (komenda)
 HAESAN - rozejść się (komenda)
 IROSOT - wstać (komenda)
 JEJA - uczeń, adept Taekwon-do
 JUNBI - przygotować się (komenda)
 JUNBI JASE - pozycja wyjściowa w układach formalnych
 JUNBI UNDONG - rozgrzewka
 KIHAP - okrzyk bojowy
 KUP - stopień uczniowski
 KYOKPA - rozbijanie desek
 KYOKPA DAE - stojak do prób rozbić desek
 KYONG YE - ukłon
 MOMTONG BACHIM - uginanie ramion w podporze (pompki)
 PARRO - powrót do pozycji wyjściowej (komenda)
 SABUM - instruktor, nauczyciel
 SABUM NIM - zwrot grzecznościowy, stosowany wobec posiadaczy powyżej III Dan ("pan instruktor")
 SABUM NIM GE KYONG YE - pozdrowienie instruktora ukłonem (komenda)
 SIJAK - start, rozpoczęcie ćwiczenia (komenda)
 SIMSA - egzamin na stopnie Taekwon-do
 SONBE - określenie odnoszące się do każdej osoby starszej stopniem szkoleniowym
 SONBE NIM - zwrot grzecznościowy stosowany wobec osób starszych stopniem szkoleniowym ("pan starszy kolega")

SONSO - przysięga Taekwon-do:
 - Będę przestrzegał zasad TKD
 - Będę szanował instruktora i starszych stopniem
 - Nie będę nadużywał technik Taekwon-do
 - Będę wspierał wolność i sprawiedliwość
 - Będę wspierał pokój

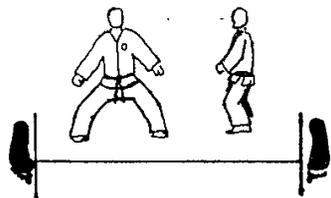
SOORYON - trening
 SOORYON JANGBI - wyposażenie treningowe (sprzęt)
 SWIJOT - rozluźnić się, odpocząć (komenda)
 TUKGI DAE - stojak do rozbić desek technikami specjalnymi
 TWIM JOOL - skakanka
 URO TORA - w prawo zwrot (komenda)
 YON MOO SON - diagram, kierunki przemieszczeń i technik wykonywanych w układzie formalnym:



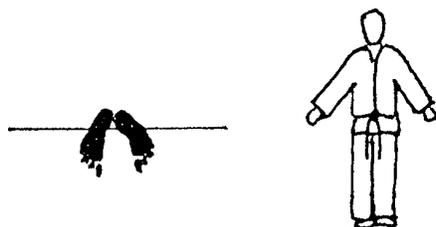
YONSUP - ćwiczenie

PODSTAWOWE POZYCJE

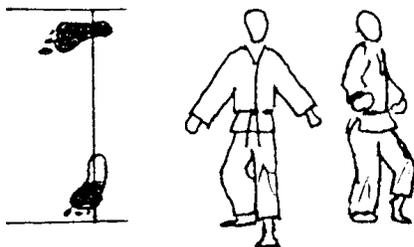
ANNUN SOGI - pozycja rozkroczna



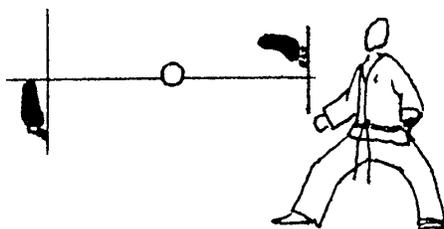
CHARYOT SOGI - pozycja na baczność



DWITBAL SOGI - pozycja zakroczna



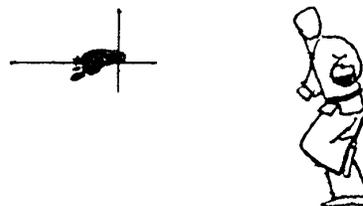
GOJUNG SOGI - pozycja półboczna obniżona



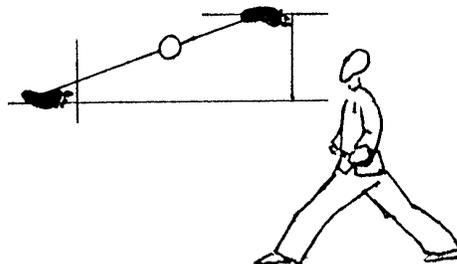
GUBURYO JUNBI SOGI A - pozycja gotowości półboczna jednonóż



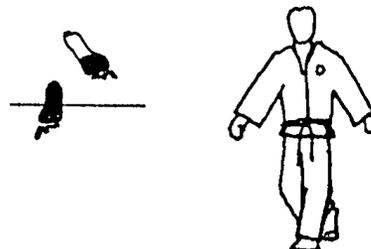
GUBURYO JUNBI SOGI B - pozycja gotowości frontalna jednonóż



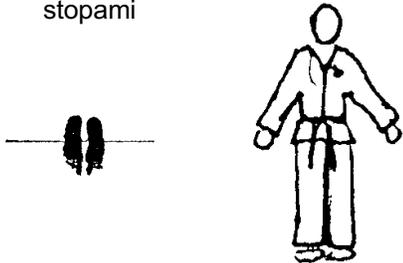
GUNNUN SOGI - pozycja frontalna wykroczna



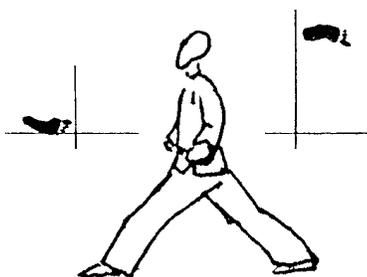
KYOCHA SOGI - pozycja ze skrzyżowanymi nogami



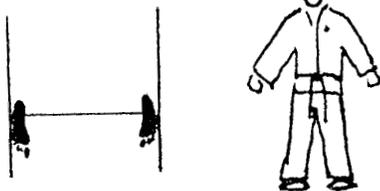
MOA SOGI - pozycja ze złączonymi stopami



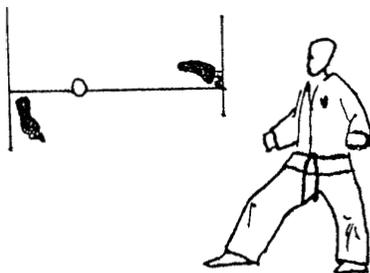
NACHUO SOGI - pozycja frontalna obniżona



NARANI SOGI - pozycja ze stopami równoległymi

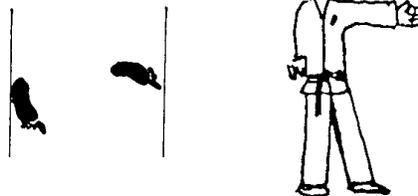


NIUNJA SOGI - pozycja półboczna



SASUN SOGI - pozycja rozkroczna ukośna (wariant Annun Sogi)

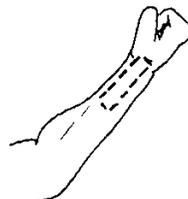
SOOJIK SOGI - pozycja w kształcie litery L



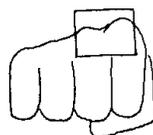
WAEBAL SOGI - pozycja jednonóż

POWIERZCHNIE UDERZAJĄCE I BLOKUJĄCE RĄK

AN PALMOK - wewnętrzna (promieniowa) krawędź przedramienia, 1/3 długości licząc od przegubu



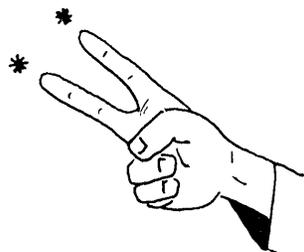
AP JOOMUK - przednia powierzchnia pięści, głowy II i III kości śródreńca



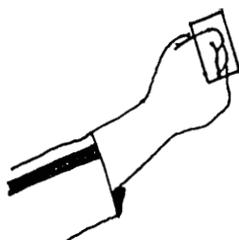
BANDALSON - wewnętrzna krawędź półksiężycowato ułożonej dłoni



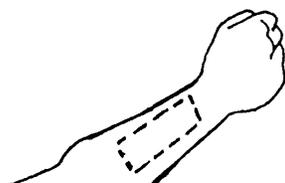
DOO SONGARAK - dwa palce
(czubki wyprostowanych palców
wskazującego i środkowego)



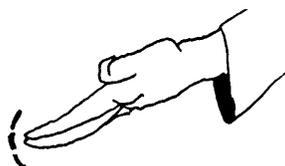
DUNG JOOMUK - wierzch pięści,
głowy II i III kości śródreżca



DUNG PALMOK - wierzch przedramienia,
trzecia część jego długości,
licząc od nadgarstka



DWIJIBUN SONKUT - czubki palców
obróconej wierzchem w dół otwartej
dłoni



GHIN JOOMUK - przednia powierzchnia
wpółotwartej pięści

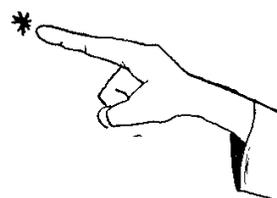


GOMSON - spodnia powierzchnia
wpółotwartej pięści



KONG GYOK BOOWI - powierzchnie
uderzające

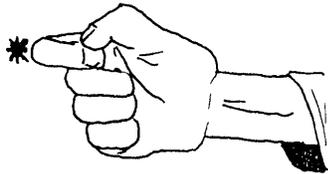
HAN SONGARAK - pojedynczy palec
(czubek wyprostowanego wskazu-
jącego palca)



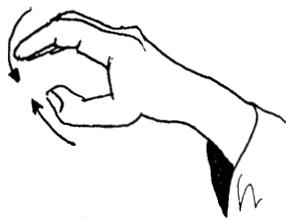
HOMI SONKUT - czubki palców
współgiętej dłoni



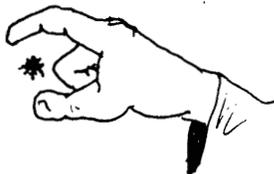
INJI JOOMUK - pięść z wystawionym zgiętym wskazującym palcem



JIAP - ucisk palcami, stosowany w samoobronie



JIPGE SON - "nożycowo" ułożona dłoń, uderzająca w gardło czubkami palców wskazującego i kciuka oraz zgiętym palcem środkowym jednocześnie



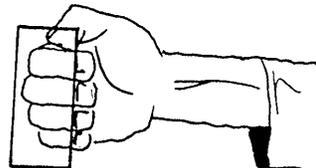
JOOMUK - pięść

JOONGJI JOOMUK - pięść z wystawionym zgiętym środkowym palcem

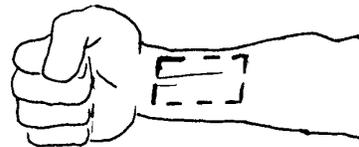


MAKGI BOOWI - powierzchnie blokujące

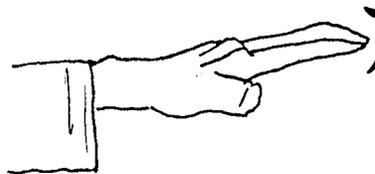
MIT JOOMUK - dolna (spodnia) powierzchnia pięści



MIT PALMOK - dolna powierzchnia przedramienia



OPUN SONKUT - czubki palców obróconej wierzchem do góry otwartej dłoni



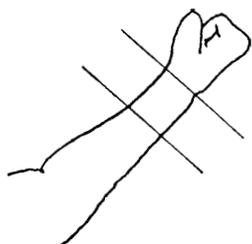
PAKAT PALMOK - zewnętrzna (łokciowa) krawędź przedramienia, trzecia część jego długości, licząc od nadgarstka



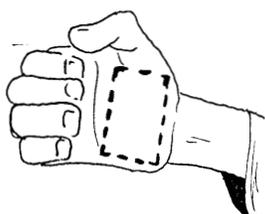
PALKUP - łokieć



PALMOK - 1/3 długości przedramienia, licząc od nadgarstka



PYUN JOOMUK - podstawa wpuł otwartej pięści



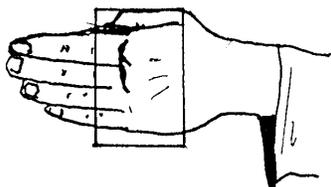
SANG BANSIN - części (powierzchnie) kończyn górnych

SON - dłoń

SONBADAK - wewnętrzna powierzchnia otwartej dłoni

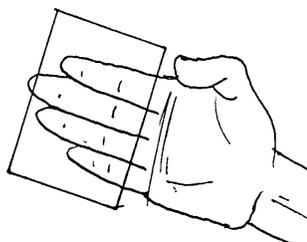


SONDUNG - wierzch otwartej dłoni



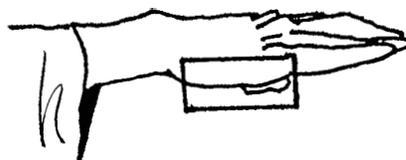
SONGARAK - palec

SONGARAK BADAŁ - podparcie palcami drugiej dłoni

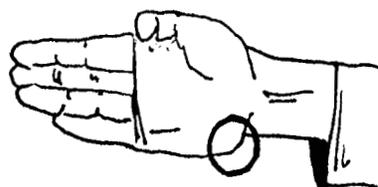


SONGARAK JOOMUK - pięść z wystawionym zgiętyym palcem

SONKAL - zewnętrzna (łokciowa) krawędź otwartej dłoni



SONKAL BATANG - podstawa zewnętrznej (łokciowej) krawędzi otwartej dłoni



SONKALDUNG - wewnętrzna (promieniowa) krawędź otwartej dłoni

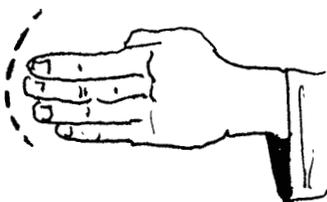


SONKUT - czubki palców otwartej dłoni

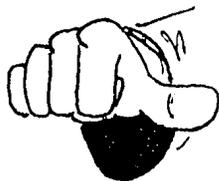
SONMOK DUNG - wierzch nadgarstka (stosowany tylko w bloku)



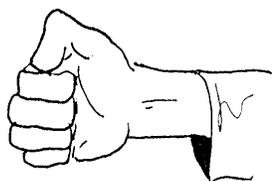
SUN SONKUT - czubki palców obróconej wierzchem w bok otwartej dłoni



UMJI - kciuk



UMJI JOOMUK - pięść z wystawionym zgiętym kciukiem

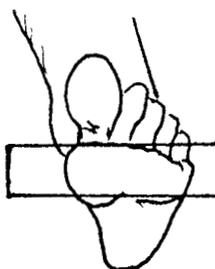


YOP JOOMUK - boczna powierzchnia pięści



POWIERZCHNIE UDERZAJĄCE I BLOKUJĄCE NÓG

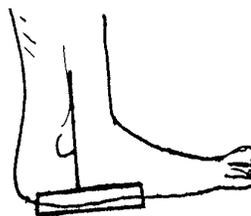
APKUMCHI - przednia część podeszwy stopy



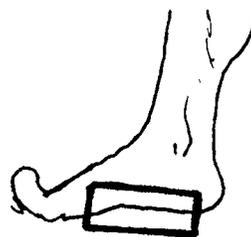
BALDUNG - podbicie (grzbiet) stopy



BALKAL - trzecia część zewnętrznej krawędzi stopy, licząc od pięty



BALKAL DUNG - wewnętrzna krawędź stopy



BALKUT - czubki palców stopy



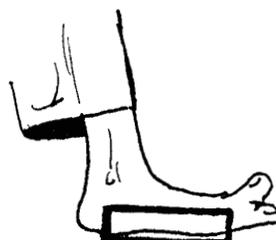
YOP BAL BADAŁ - zewnętrzna krawędź podeszwy stopy



DWITCHOOK - szczyt pięty



YOP BALDUNG - boczna krawędź grzbietu stopy



DWITKUMCHI - tylna część podeszwy (spód pięty)

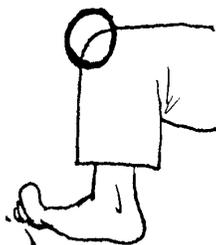


POZOSTAŁE POWIERZCHNIE UDERZAJĄCE I BLOKUJĄCE

HABANSIN - części (powierzchnie)

kończyn dolnych

MOORUP - kolano



AN KYONGGOL - wewnętrzna powierzchnia podudzia

AN PALMOK GWANJOL - wewnętrzna kostka stopy

BAKAT KYONGGOL - zewnętrzna powierzchnia podudzia

BAKAT PALMOK GWANJOL - zewnętrzna kostka stopy

DWIT KYONGGOL - tylna powierzchnia podudzia

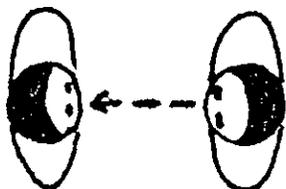
EUHKE - bark

GITA BOOWI - różne (inne) powierzchnie

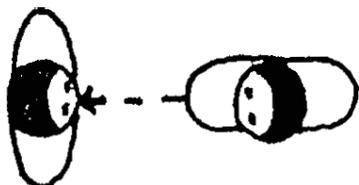
HUDOO - tył głowy
 IMA - czoło
 KYONGGOL - podudzie
 MORI - głowa
 BAL GARAK - palce stopy

UŁOŻENIA CIAŁA

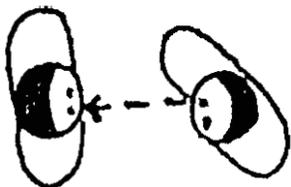
AP MOM - ciało w ułożeniu frontalnym do celu, przeciwnika



YOP MOM - ciało w ułożeniu boczny do celu, przeciwnika

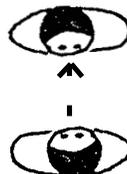


AHN MOM - ciało w ułożeniu półbocznym (skośnym) do celu, przeciwnika

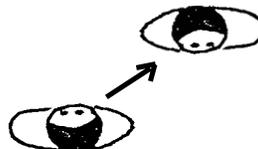


KIERUNKI TECHNIK

AP - w kierunku celu położonego z przodu



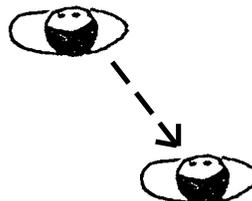
ABYOP - w kierunku celu położonego na ukos przed sobą



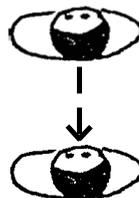
YOP - w kierunku celu położonego z boku



YOPDWI - w kierunku celu położonego na ukos za sobą



DWIT - w kierunku celu położonego z tyłu



CZĘŚCI CIAŁA

BAL - noga, stopa
GASUM - pierś (górną część tułowia)
GWANJOL - staw
MOK - szyja
MOM DUNG BOON - części ciała
MORI - głowa
PAL GWA DARI - kończyny
PALMOK - przedramię
SON - dłoń

STREFY CIAŁA

NOPUNDE - strefa wysoka



KAUNDE - strefa środkowa

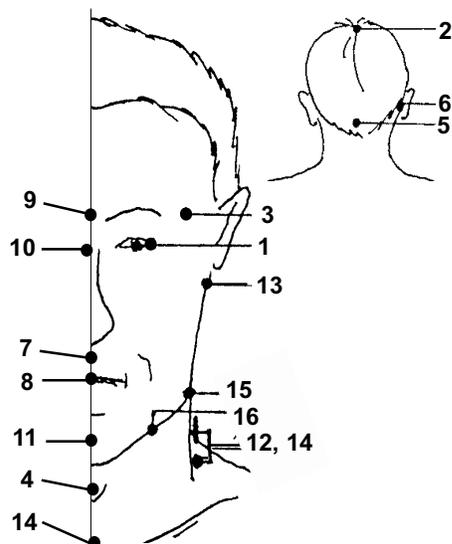


NAJUNDE - strefa niska



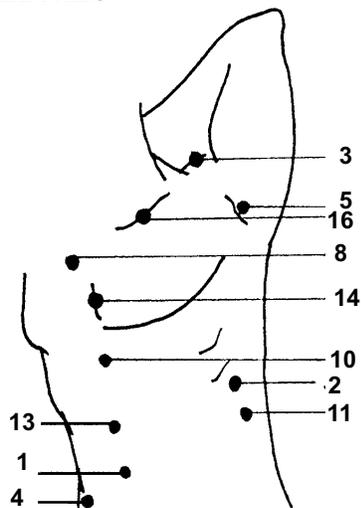
PUNKTY WITALNE STREFY WYSOKIEJ

KUPSO - punkt witalny



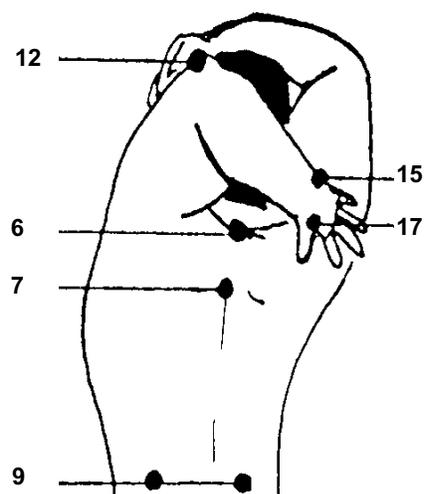
1. ANGOO - oko
2. DAE SIN MOON - szczyt czaszki
3. GWANJANORI - skroń
4. GYOL HOO - jabłko Adama
5. HODOO - potylicy
6. HOO-I-BOO - okolica za uchem
7. IN JOONG - punkt pod nosem
8. IPSUL - wargi
9. KOT DUNG - wierzch nosa
10. MIGAN - nasada nosa
11. MIT TOK - podbródek
12. MOK DUNG MAEK - bok szyi (arteria szyjna)
13. TOK GWANJOL - staw szczękowy
14. WIT MOK - górna część szyi
15. WIT TOK - kąt żuchwy
16. YOP TOK - bok żuchwy
17. SOOM TONG - krtań, punkt w zagłębieniu nad zbiegiem obojczyków

PUNKTY WITALNE STREFY ŚREDNIEJ



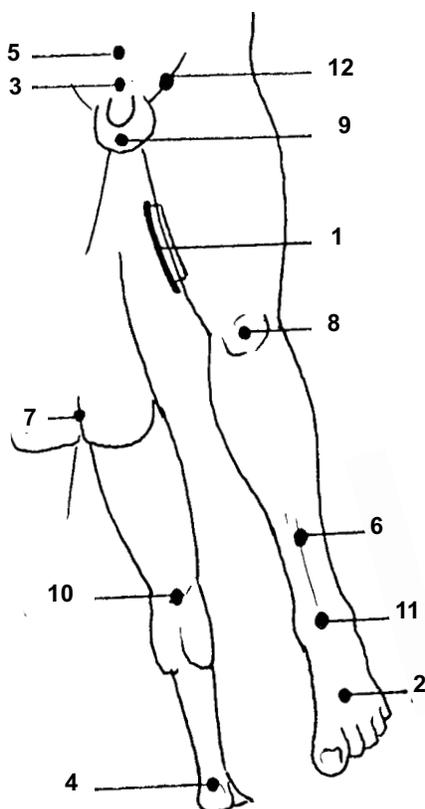
1. BAEKKOB - pępek
2. BI JANG - śledziona
3. EUHKE GWANJOL - staw barkowy
4. GAN JANG - wątroba
5. GYODURANG - dół pachowy
6. GYONG BOO - szczyt kręgosłupa (Iszy krąg piersiowy)
7. GYONG GAP - punkt na kręgosłupie, pomiędzy łopatkami
8. HYUNG GOL - mostek
9. KONG PAT - nerka
10. MYONG CHI - splot słoneczny
11. NUK GOL - wolne żebra
12. PALKUP GWANJOL - staw łokciowy
13. SANG BOKBOO - centralna część brzucha nad pępkiem
14. SHIM JANG - serce
15. SONMOK GWANJOL - staw nadgarstka
16. SWEGOL - obojczyk

17, UMJIGOO - punkt pomiędzy palcami wskazującym a kciukiem, wrażliwy na ucisk



PUNKTY WITALNE STREFY NISKIEJ

1. ANJOK HOBOK DARI - wewnętrzna część uda
2. BALDUNG - podbicie stopy
3. CHIBOO - okolica łonowa
4. DWITCHOOK HIMJOO - ścięgno Achillesa
5. HA BOKBOO - podbrzusze
6. KYONGGOL - piszczel
7. MIGOL - kość ogonowa
8. MOORUP GWANJOL - staw kolanowy
9. NANGSHIM - genitalia
10. OGUM - dół podkolanowy
11. PALMOK GWANJOL - kostka stopy
12. SATAGUNI - pachwina



UDERZENIA RĘKAMI

Techniki uderzeń rękami dzielone są w Taekwon-do na cztery rodzaje:

1 - Jirugi

Jest to rodzaj uderzenia, w którym oś zamachu i uderzenia pokrywa się z osią podłużną przedramienia, wykonywany z obrotem powierzchni uderzającej w osi przedramienia podczas drogi do celu.

2 - Taerigi

Jest to rodzaj uderzenia, w którym oś zamachu i uderzenia nie pokrywa się z osią podłużną przedramienia, wykonywany z obrotem powierzchni uderzającej w osi przedramienia podczas drogi do celu.

3 - Tulgi

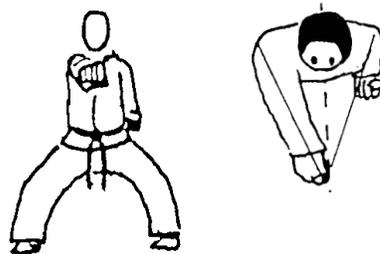
Jest to rodzaj uderzenia, w którym oś zamachu i uderzenia pokrywa się z osią podłużną przedramienia, wykonywany bez większego obrotu powierzchni uderzającej w osi przedramienia podczas drogi do celu, ruchem przebijającym.

4 - Ghutgi

Jest to uderzenie ruchem poziomego cięcia czubkami palców otwartej dłoni, stosowane wyłącznie do ataku oczu przeciwnika.

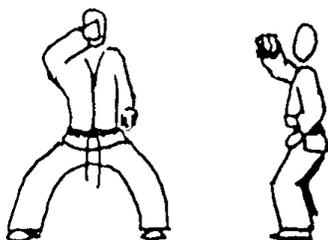
JIRUGI

AP JIRUGI - uderzenie wykonywane na przedłużenie środkowej linii ciała w przód



BANDAE JIRUGI - uderzenie wykonywane odwrotnie do przyjętej pozycji

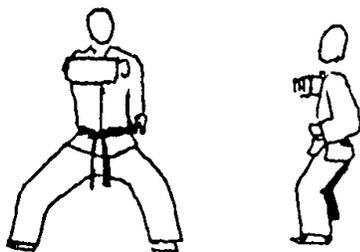
BANDAL JIRUGI - uderzenie ruchem półkolistym



BARO JIRUGI - uderzenie wykonywane zgodnie z przyjętą pozycją
DIGUTJA JIRUGI - dosł. "uderzenie w kształcie litery U", wykonywane oburącz w bok, jedna ręka na wysokość dolnej części tułowia, druga na strefę wysoką



DOLLYO JIRUGI - uderzenie okrężne



DOO JOOMUK JIRUGI - uderzenie obu pięściami kierowane przeciwko dwu przeciwnikom

DWIJIBO JIRUGI - uderzenie wykonywane z wierzchem pięści zwróconym do dołu (w dolną część tułowia)



DWIMYO JIRUGI - uderzenie w wysoku (w miejscu lub w ruchu do przodu)

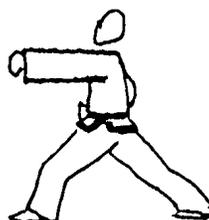
GUJARI JIRUGI - uderzenie w miejscu, bez przemieszczenia
HONHAP JIRUGI - obie ręce użyte w dwu lub więcej atakach w serii (nazwa stosowana tylko w odniesieniu do akcji w wysoku)

I-JUNG JIRUGI - podwójne uderzenie tą samą powierzchnią uderzającą w jednym kierunku

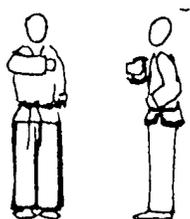
JIRUMYO DURUOGI - uderzenie z krokiem w tył

JIRUMYO NAGAGI - uderzenie z krokiem w przód

KAUNDE JIRUGI - uderzenie kierowane na strefę środkową, szkoleniowo na wysokość barków wykonywanego



KYOKJA JIRUGI - uderzenie zgiętą ręką



OLLYO JIRUGI - uderzenie wykonywane ruchem od dołu do góry



NAERYO JIRUGI - uderzenie wykonywane ruchem od góry w dół



PIHAMYO JIRUGI - uderzenie wykonywane w odskoku

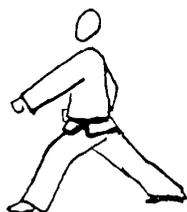
SAMJUNG JIRUGI - potrójne uderzenie tą samą powierzchnią uderzającą wykonywane w tym samym kierunku

SANG JOOMUK JIRUGI - uderzenie obu pięściami jednocześnie, kierowane przeciwko jednemu przeciwnikowi

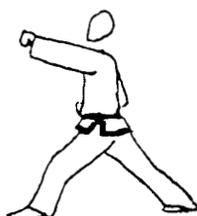
SEWO JIRUGI - uderzenie pięścią w pionowym ułożeniu (Yop Joomuk zwrócone do dołu)

SOOPYONG JIRUGI - uderzenie równoległe oburącz, łączące Kyokja Jirugi jedną ręką i Yop Jirugi drugą jednocześnie

NAJUNDE JIRUGI - uderzenie kierowane na strefę niską, szkoleniowo na wysokość pasa wykonującego

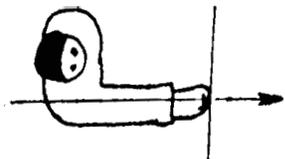


NOPUNDE JIRUGI - uderzenie na strefę wysoką, szkoleniowo na wysokość oczu wykonującego



WAE JOOMUK JIRUGI - uderzenie jednorącz, wykonywane jedną pięścią

YOBAP JIRUGI - uderzenie wykonywane na przedłużeniu barku w przód



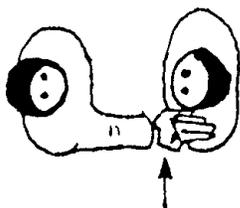
YONSOK JIRUGI - dwa lub więcej uderzeń tą samą ręką w różnych kierunkach lub różnymi powierzchniami uderzającymi

YOP JIRUGI - uderzenie wykonywane w bok



TAERIGI

ANURO TAERIGI - uderzenie wykonywane ruchem od zewnątrz do wewnątrz

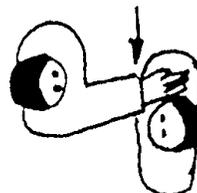


AP NAERYO TAERIGI - uderzenie wykonywane ruchem z góry na dół przed siebie

AP PALKUP TAERIGI - uderzenie łokciem w przód

AP TAERIGI - uderzenie wykonywane w przód, we frontálním ułożeniu ciała do celu

BAKURO TAERIGI - uderzenie wykonywane ruchem od wewnątrz na zewnątrz



BANDAE TAERIGI - uderzenie wykonywane ręką niezgodną z przyjętą pozycją

BANDAL TAERIGI - uderzenie półkoliste

BARO TAERIGI - uderzenie wykonywane ręką zgodną z przyjętą pozycją

DOLLMYO TAERIGI - uderzenie wykonywane po obrocie

DWIMYO AP TAERIGI - uderzenie wykonywane w przód (we frontálním ułożeniu ciała do celu)

DWIMYO DOLLMYO TAERIGI - uderzenie wykonywane po obrocie przez plecy w wysoku

DWIMYO TAERIGI - uderzenie wykonywane w wysoku w miejscu lub w locie w przód

DWIMYO YOBAP TAERIGI - uderzenie wykonywane na przedłużeniu linii barku w przód w wysoku

DWIMYO YOP TAERIGI - uderzenie wykonywane w bok w wysoku

GUJARI TAERIGI - uderzenie w miejscu, bez przemieszczenia

HECHYO TAERIGI - uderzenie oburącz wykonywane jednocześnie na dwa cele znajdujące się symetrycznie z przodu i z boku (Abyop), na linii przedłużenia barków



HONHAP TAERIGI - uderzenie wykonywane dwu lub więcejkrotnie obu rękami w serii (tylko w wysoku)

I-JUNG TAERIGI - uderzenie wykonywane dwukrotnie tą samą powierzchnią uderzającą w jednym kierunku

KAUNDE TAERIGI - uderzenie wykonywane na strefę środkową (średnią), szkoleniowo na wysokość ramion wykonującego

NAERYO TAERIGI - uderzenie wykonywane ruchem z góry na dół

NAJUNDE TAERIGI - uderzenie wykonywane na strefę niską, szkoleniowo na wysokość pasa wykonującego

NOPUN PALKUP TAERIGI - uderzenie łokciem na strefę wysoką ruchem do wewnątrz

NOPUNDE TAERIGI - uderzenie wykonywane na strefę wysoką, szkoleniowo na wys. oczu wykonującego

PALKUP TAERIGI - uderzenie wykonywane łokciem

PIHAMYO TAERIGI - uderzenie wykonywane w odskoku

SAMJOONG TAERIGI - uderzenie wykonywane trzykrotnie tą samą powierzchnią uderzającą w jednym kierunku

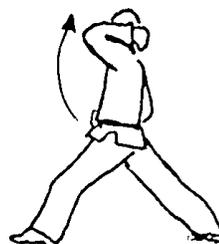
SOOPYONG TAERIGI - uderzenie oburącz wykonywane jednocześnie na dwa cele, znajdujące się po obu stronach ciała z boku

TAERIMYO DURUOGI - uderzenie wykonywane z krokiem w tył

TAERIMYO NAGAGI - uderzenie wykonywane z krokiem w przód

WAE TAERIGI - uderzenie jedną ręką

WI PALKUP TAERIGI - uderzenie łokciem ku górze, ruchem wznoszącym



WIDWI PALKUP TAERIGI - uderzenie obu łokciami wykonywane jednocześnie do przodu, ruchem wznoszącym i do tyłu

YOBAP TAERIGI - uderzenie wykonywane na przedłużeniu linii barku w przód

YONSOK TAERIGI - uderzenie wykonywane dwu lub więcejkrotnie tą samą ręką w różnych kierunkach lub odmiennymi powierzchniami uderzającymi

YOP NAERYO TAERIGI - uderzenie wykonywane ruchem z góry na dół w bok

YOP TAERIGI - uderzenie łokciem w bok

YOPDWI TAERIGI - uderzenie w tył i w bok za siebie, w kierunku celu znajdującego się po skosie w tyle

TULGI

BANDAE TULGI - uderzenie ręką niezgodną z przyjętą pozycją

BARO TULGI - uderzenie ręką zgodną z przyjętą pozycją

DWIJIBUN SONKUT TULGI - cios czubkami palców zwróconej wierzchem w dół otwartej dłoni



DWIMYO TULGI - uderzenie wykonywane w wyskoku

DWIT PALKUP - uderzenie łokciem w tył (za siebie)

HOMI SONKUT TULGI - uderzenie czubkami palców półotwartej dłoni



HONHAP TULGI - uderzenie powtórzone dwa lub więcej razy w serii zmieniając ręce (tylko w wyskoku)

I-JUNG TULGI - uderzenie wykonywane tą samą ręką dwukrotnie w jednym kierunku

NAERYO TULGI - cios wykonywany ruchem od góry w dół

OPUN SONKUT TULGI - uderzenie czubkami palców zwróconej wierzchem ku górze otwartej dłoni

SAMJUNG TULGI - uderzenie wykonywane tą samą ręką trzykrotnie w jednym kierunku

SANG PALKUP - uderzenie wykonywane jednocześnie obu łokciami

SANG YOP PALKUP TULGI - uderzenie obu łokciami w tył

SANG YOPDWI PALKUP - uderzenie obu łokciami na ukos ok. 45 stopni za siebie

SONKUT TULGI - cios czubkami palców otwartej dłoni

SOOPYONG TULGI - uderzenie wykonywane jednym lub obu łokciami poziomo w bok

SUN PALKUP TULGI - uderzenie pionowe łokciem

SUN SONKUT TULGI - uderzenie czubkami palców zwróconej wierzchem w bok otwartej dłoni



WAE YOP PALKUP TULGI - uderzenie pojedynczym łokciem w bok

YOBAP TULGI - uderzenie wykonywane na przedłużeniu linii barku w przód

YONSOK TULGI - uderzenie wykonywane dwu lub więcejkrotnie tą samą ręką, w różnych kierunkach lub odmiennymi powierzchniami uderzającymi

YOP PALKUP TULGI - uderzenie łokciem w bok

YOP TULGI - uderzenie wykonywane w bok

GHUTGI

ANURO GHUTGI - cięcie wykonywane ruchem od wewnątrz na zewnątrz



BAKURO GHUTGI - cięcie wykonywane ruchem od zewnątrz do wewnątrz



BANDAE GHUTGI - uderzenie wykonywane ręką niezgodną z przyjętą pozycją

BARO GHUTGI - uderzenie wykonywane ręką zgodną z przyjętą pozycją

DWIMYO GHUTGI - cięcie wykonywane w wyskoku (w miejscu lub w ruchu ku celowi)

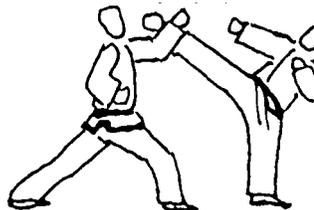
PIHAMYO GHUTGI - cięcie wykonywane w odskoku

YOP GHUTGI - cięcie wykonywane ruchem w bok

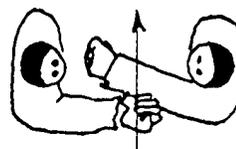


BLOKI RĘKAMI

AN MAKGI - blok wykonywany od wewnętrznej powierzchni atakującej kończyny przeciwnika

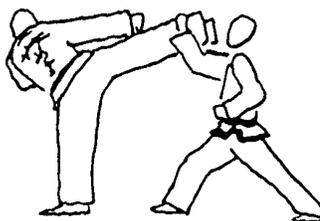


ANURO MAKGI - blok ruchem do wewnątrz, ku linii środka ciała

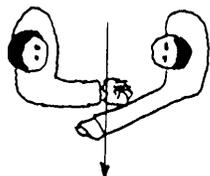


AP MAKGI - blok wykonywany w przód, we frontальnym ułożeniu ciała do przeciwnika

BAKAT MAKGI - blok od zewnętrznej powierzchni atakującej kończyny przeciwnika

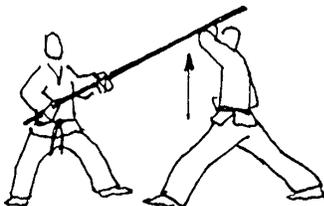


BAKURO MAKGI - blok ruchem od wewnątrz na zewnątrz



BUTJABA MAKGI - blok chwyający (stosowany w połączeniu z podcięciem lub wykręceniem uchwyconej kończyny przeciwnika, często po Golcho Makgi)

CHOOKYO MAKGI - blok wykonywany ruchem podbicia ku górze atakującej kończyny przeciwnika

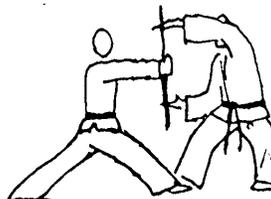


DAEBI MAKGI - blok osłaniający, często stosowany jako ułożenie rąk w pozycji walki



DIGUTJA JAPGI - dosł. "chwyt w kształcie litery U", stosowany dla odebrania przeciwnikowi pionowo trzymanego kija (nazwa wymienna: Mongdung-I Chapgi, tzn. chwyt na kij)

DIGUTJA MAKGI - dosł. "blok w kształcie litery U", stosowany w obronie przed trzymanym przez przeciwnika pionowo kijem (nazwa wymienna: Mongdung-I Makgi, tzn. blok na kij)



DOLLIMYO MAKGI - blok kolisty łączący obronę przed skoordynowanym atakiem nogą i ręką

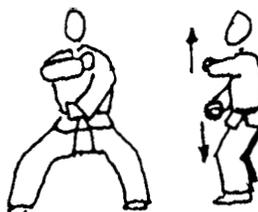
DOO BANDALSON MAKGI - podwójny blok wykonywany w obronie przed skoordynowanym atakiem na twarz i tułów dłońmi ułożonymi półksiężycowato

DURO MAKGI - blok wznoszący atakującą nogę przeciwnika w celu obrócenia go plecami do siebie

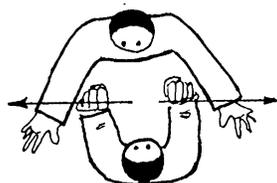
GOLCHO MAKGI - blok zahaczający atakujące ramię przeciwnika

GUJARI MAKGI - blok w miejscu (bez przemieszczenia)

GUTJA MAKGI - dosł. "blok w kształcie dziewiątki", służący do przetrącenia atakującej kończyny przeciwnika



HECHYO MAKGI - blok oburącz ruchem rozsuwającym



HORI MAKGI - blok wykonywany w obronie tułowia na wysokości pasa

KARIOOGI - osłony ciała rękoma (najczęściej w leżeniu)

KAUNDE MAKGI - blok chroniący strefę środkową ciała

MAGUMYO NAGAGI - blok wykonywany wraz z krokiem w przód

MAGUMYO DURUOGI - blok wykonywany w kroku w tył

MAKGI - technika blokująca atak przeciwnika

MIRO MAKGI - blok pchający

MOMCHAU MAKGI - blok wstrzymujący (zwykle oburącz), odpychający przeciwnika

NAERYO MAKGI - blok wykonywany ruchem z góry na dół

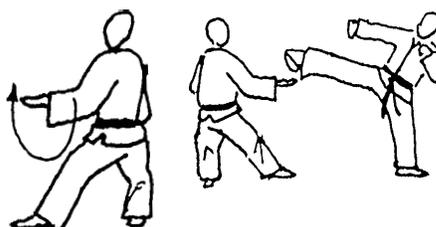
NAJUNDE MAKGI - blok chroniący strefę niską

NARANI MAKGI - blok równoległy, stosowany w obronie przed podwójnym atakiem na strefę wysoką

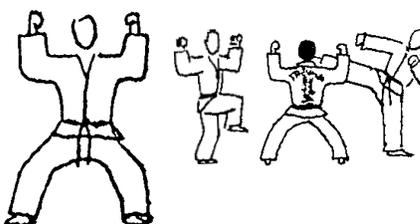
NOOLLO MAKGI - blok ruchem spychającym, naciskającym ku dołowi (tylko w obronie strefy niskiej)

NOPUNDE MAKGI - blok chroniący strefę wysoką

OLLYO MAKGI - blok unoszący atakującą kończynę przeciwnika

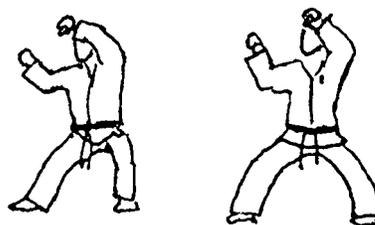
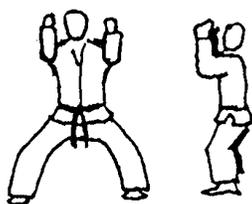


SAN MAKGI - dost. "blok w kształcie litery W", stosowany w obronie przed atakiem kierowanym na strefę wysoką z boku



SANG MAKGI - blok wykonywany oburącz, podwójny

SANG PALMOK MAKGI - podwójny blok wykonywany zewnętrznymi krawędziami przedramion obu rąk

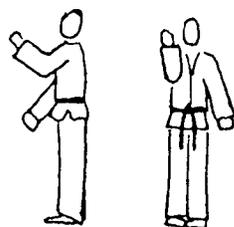


SANG SONBADAK MAKGI - podwójny blok wykonywany wewnętrzną powierzchnią otwartych dłoni

SANG SONKAL MAKGI - podwójny blok wykonywany zewnętrznymi krawędziami obu dłoni

SOOPYONG MAKGI - blok poziomy, stosowany w obronie górnej części tułowia przed podwójnym atakiem

YOBAP MAKGI - blok wykonywany w obronie przed atakiem na strefę wysoką z przodobocza (Yobap)

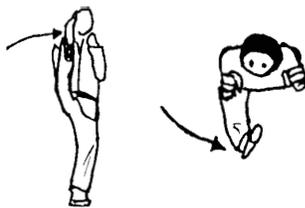


YOP MAKGI - blok wykonywany w bocznym lub półbocznym ułożeniu ciała do przeciwnika

YUIN MAKGI - blok ciągnący atakującą kończynę przeciwnika

NOŻNE TECHNIKI ATAKU

ANURO CHAGI - kopnięcie wykonywane w kierunku od zewnątrz do wewnątrz

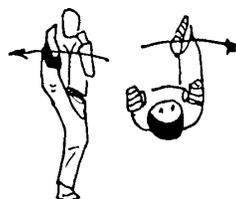


APCHA BUSIGI - kopnięcie w przód

APPAL CHAGI - kopnięcie nogą wykroczną (znajdującą się z przodu)

BADA CHAGI - kopnięcie kontrujące (początkowy ruch ataku przeciwnika)

BAKURO CHAGI - kopnięcie wykonywane w kierunku od wewnątrz na zewnątrz



BAL GOLGI - zahaczenie stopą nogi przeciwnika, stosowane w celu przewrócenia go (łącznie z pociągnięciem go lub pchnięciem)

BITURO CHAGI - kopnięcie skręcające

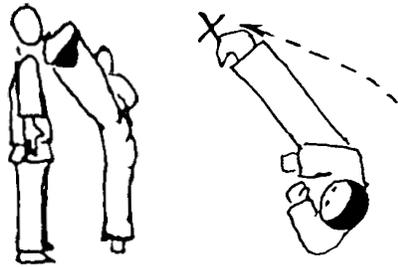


BUTJAPGO CHAGI - kopnięcie wykonywane w walce z dwoma napastnikami, w kierunku jednego przeciwnika, trzymając drugiego (unieruchamiając go)

CHA BAPGI - nadeptnięcie



CHAGI - kopnięcie
 CHA NAGAGI - kopnięcie wykonywane z krokiem w przód
 CHA DURUOGI - kopnięcie wykonywane z krokiem w tył
 DOLLMYO CHAGI - kopnięcie z obrotu
 DOLLYO CHAGI - kopnięcie okrężne na cel znajdujący się 45 stopni z boku i z przodu



DOOBAL CHAGI - kopnięcie obunóż w wyskoku lub leżeniu (na 1 cel)
 DUROGAMYO CHAGI - kopnięcie z przeskoku



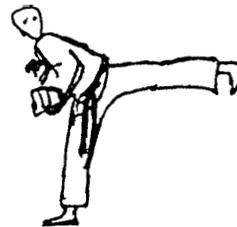
DWIMYO AP CHAGI - kopnięcie w przód w wyskoku
 DWIMYO BITURO CHAGI - kopnięcie skręcające w wyskoku
 DWIMYO CHAGI - kopnięcie w wyskoku
 DWIMYO KAWI CHAGI - kopnięcie obalające w wyskoku (ruchem nożycowym)



DWIMYO NOPI AP CHAGI - kopnięcie przednie wżwyż w wyskoku
 DWIMYO NOPI BANDAE DOLLYO CHAGI - kopnięcie okrężne odwrotne wżwyż w wyskoku
 DWIMYO NOPI CHAGI - kopnięcie wżwyż w wyskoku
 DWIMYO NOPI DOLLYO CHAGI - kopnięcie okrężne wżwyż w wyskoku
 DWIMYO NOPI YOP CHAGI - kopnięcie boczne wżwyż w wyskoku
 DWIO NOMO CHAGI - kopnięcie w locie (ponad przeszkodą)

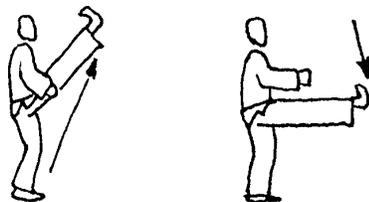


DWITBAL CHAGI - kopnięcie nogą zakroczną (tylną)
 DWITCHA JIRUGI - kopnięcie w tył



DWITCHA OLLIGI - wymach prostą nogą w tył

GOKKAENG-I CHAGI - kopnięcie "ruchem kilofa"; ruchem opadającym



GUJARI CHAGI - kopnięcie w miejscu (bez przemieszczenia)

HONHAP CHAGI - kopnięcie powtórzone dwa lub więcej razy w serii zmieniając nogę (tylko w wyskoku)

I-JUNG CHAGI - kopnięcie tego samego rodzaju powtórzone w serii w tym samym kierunku, tą samą nogą w ten sam lub dwa różne cele

JIGEAU CHAGI - kopnięcie wykonywane w tył (DWIT JIGEAU CHAGI) lub w przód (AP JIGEAU CHAGI) prostą nogą (wyłącznie na nisko położone cele)

JIRUMYO CHAGI - technika wykonywana w walce z dwoma napastnikami, polegająca na jednoczesnym kopnięciu jednego z nich i uderzeniu ręką drugiego

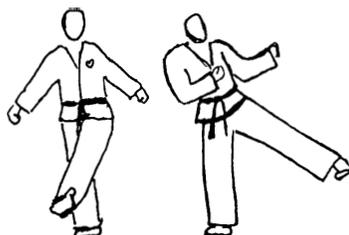
KAUNDE CHAGI - kopnięcie na strefę środkową, szkoleniowo na wysokość ramion wykonującego

NAJUNDE CHAGI - kopnięcie na strefę niską, szkoleniowo na wysokość pasa wykonującego

MIKULMYO CHAGI - kopnięcie wykonywane wraz ze ślizgiem na nodze podporowej w kierunku celu

NAERYO CHAGI - kopnięcie opadające

NOOLLO CHAGI - kopnięcie naciskające



NOPUNDE CHAGI - kopnięcie na strefę wysoką, szkoleniowo na wysokość oczu wykonującego

ORUNBAL CHAGI - kopnięcie prawą nogą

PIHAMYO AP CHAGI - kopnięcie w przód w odskoku

PIHAMYO BANDAE DOLLYO CHAGI - kopnięcie okrężne odwrotne w odskoku

PIHAMYO CHAGI - kopnięcie w odskoku

PIHAMYO DOLLYO CHAGI - kopnięcie okrężne w odskoku

PIHAMYO YOP CHAGI - kopnięcie boczne w odskoku

SAMJUNG CHAGI - kopnięcie tego samego rodzaju wykonane trzykrotnie w serii w tym samym kierunku, tą samą nogą w ten sam lub różne cele

SANGBANG CHAGI - kopnięcie wykonywane przeciwko dwóm przeciwnikom jednocześnie zbliżają-

cym się z dwu różnych kierunków
SANGBAL CHAGI - kopnięcie obu-
nóż w wyskoku lub leżeniu (różne
cele)

SEWO CHAGI - kopnięcie poprzecz-
ne zewnętrzną (BAKURO) lub
wewnętrzną (ANURO) krawędzią
pionowo ustawionej stopy

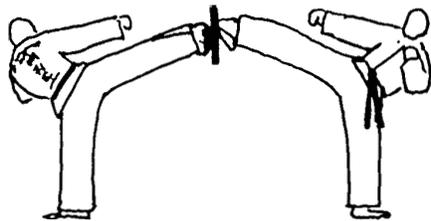
TAERIMYO CHAGI - kopnięcie z jed-
noczesnym uderzeniem

WENBAL CHAGI - kopnięcie lewą
nogą

YOBAP CHAGI - kopnięcie w przód
wykonywane w ukośnym ułożeniu
ciała do celu

YONSOK CHAGI - dwa lub więcej
kopnięć w serii wykonane tą samą
nogą w różnych kierunkach
i/lub różnymi powierzchniami ude-
rzającymi stopy (rodzajami kop-
nięć)

YOPCHA JIRUGI - kopnięcie w bok



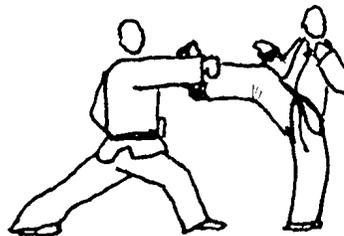
YOPCHA OLLIGI - wymach prostą
nogą w bok

YOP DOLLYO CHAGI - kopnięcie
okrężne wykonywane w bok lub w
bocznym ułożeniu ciała do celu



NOŻNE TECHNIKI OBRONY

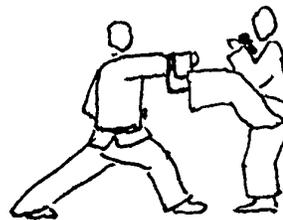
AN BANDAL CHAGI - kopnięcie pół-
koliste od wewnątrz atakującej
kończyny przeciwnika



APCHA MOMCHUGI - kopnięcie
powstrzymujące w przód

APCHA OLLIGI - podbicie atakującej
kończyny przeciwnika wymachem
prostej nogi w przód

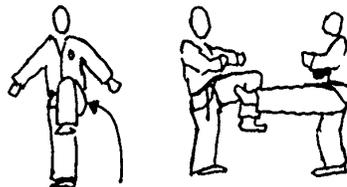
BAKAT BANDAL CHAGI - kopnięcie
półkoliste od zewnątrz atakującej
kończyny przeciwnika



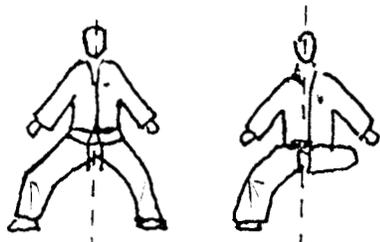
BANDAL CHAGI - kopnięcie półko-
liste

BANG EO GI - nożne techniki obrony

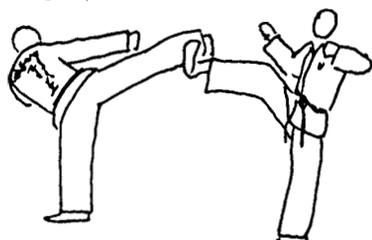
DARI KOGI - osłona nogą przed ata-
kiem w dolne partie ciała



DORO CHAGI - kopnięcie "wahadłowe"; osłaniające genitalia przed kopnięciem od przodu



GOLCHO CHAGI - kopnięcie "hako-wate" lub zahaczające atakującą nogę przeciwnika



MOORUP GUBURIGI - uniesienie nogi zgiętej w kolanie

YOPCHA MOMCHUGI - kopnięcie powstrzymujące w bok

YOPCHA OLLIGI - podbicie atakującej kończyny przeciwnika wymachem prostej nogi w bok

TECHNIKI PRZEMIESZCZEŃ

PIHAGI (przemieszczenia) dzielą się w Taekwon-do na:

1. Omgyo Didigi (kroki)
2. Jajun Bal (przesunięcia)
3. Mikulgi (ślizgi)

4. Dolgi (zwroty)
5. Dwigi (skoki)
6. Mom Nachugi (uniki ciałem)
7. Bal Dul Gi (uniki nogami)
8. Noowo Pihagi (przemieszczenia w leżeniu)

KROKI

ILBO OMGYO DIDIGI - krok pojedynczy



IBO OMGYO DIDIGI - krok podwójny



SAMBO OMGYO DIDIGI - krok potrójny

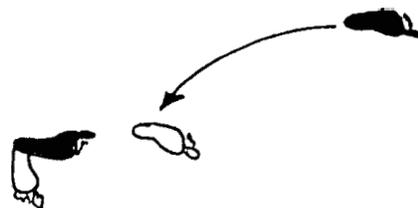
APRO OMGYO DIDIGI - krok do przodu

DWIRO OMGYO DIDIGI - krok do tyłu

JAJUNBAL OMGYO DIDIGI - krok łączony z przesunięciem jednej lub obu stóp

PRZESUNIĘCIA

WAE JAJUNBAL - przesunięcie jednej nogi



SANG JAJUNBAL - przesunięcie
obu nóg



APRO JAJUNBAL - przesunięcie w
przód

DWIRO JAJUNBAL - przesunięcie w
tył

OMGYO DIDIMYO JAJUNBAL -
krok łączony z przesunięciem
jednej lub obu stóp

ŚLIZGI

APRO MIKULGI - ślizg do przodu

YOPRO MIKULGI - ślizg w bok

DWIRO MIKULGI - ślizg do tyłu

ZWROTY

GUJARI DOLGI - zwrot w miejscu



DWIO DOLGI - zwrot wyskokiem

ILBO OMGYO DIDIMYO DOLGI -
zwrot z krokiem pojedynczym

IBO OMGYO DIDIMYO DOLGI -
zwrot z krokiem podwójnym



SAMBO OMGYO DIDIMYO DOLGI -
zwrot z krokiem potrójnym

APRO OMGYO DIDIMYO DOLGI -
zwrot z krokiem w przód

DWIRO OMGYO DIDIMYO DOLGI -
zwrot z krokiem w tył

TECHNIKI W LEŻENIU

NOOWO CHAGI - kopnięcia wykony-
wane w leżeniu

NOOWO GHUTGI, JIRUGI, TAERI-
GI, TULGI - poszczególne rodzaje
ręcznych technik ataku wykony-
wane w leżeniu

NOOWO GISOOL - techniki wykony-
wane w pozycji leżącej

NOOWO MAKGI - bloki wykonywane
w leżeniu

NOOWO KARIOOGI - osłony ciała
wykonywane w leżeniu

ZAWODY

AJU JAGUN - waga lekka (do 54 kg
mężczyźni, do 52 kobiety)

BANCHIK - faul, niesportowe zachowanie (utrata panowania nad sobą, wyzwiszka, drapanie i gryzienie: karane odjęciem jednego punktu)

BUSANG - kontuzja

CHEGUP - kategoria wagowa

DUKJOM - punkt

GAJANG KHUN - waga superciężka (powyżej 80 kg mężczyźni, powyżej 70 kg kobiety)

GUMAN - koniec walki (komenda)

HECHYO - rozsunąć się (komenda)

JUNBI - przygotować się (komenda)
KABYOUN - waga półśrednia (54 - 63 kg mężczyźni, 52 - 58 kobiety)
KAMJOM - karne odjęcie punktu
KAUNDE - waga średnia (63 - 71 kg mężczyźni, 58 - 63 kobiety)
KESOK - wznowić walkę (komenda)
KYOKPA KYONGGI - współzawodnictwo sportowe w konkurencji rozbić (deski sosnowe lub plastikowe 30x30 cm)
KYONG GI - zawody sportowe
KYONG GI KYU JONG - zasady współzawodnictwa sportowego (regulamin)
KYONGKO - upomnienie (za wyjście poza pole walki obunóż, upadek, atakowanie leżącego przeciwnika, unikanie walki, przytrzymywanie i szarpanie przeciwnika: trzy upomnienia za to samo lub różne upomnienia karane są odjęciem jednego punktu)
MATSOGI KYONGGI - współzawodnictwo sportowe w konkurencji walki sportowej
MUKOUN - waga ciężka (71 - 80 kg mężczyźni, 63 - 70 kobiety)
NAMJA - kobieta (tu: zawodniczka)
SILKYOK - dyskwalifikacja
TUKGI - techniki specjalne
TUKGI KYONGGI - współzawodnictwo sportowe w konkurencji technik specjalnych
TUL KYONGGI - współzawodnictwo sportowe w konkurencji układów formalnych
WEE RYOK - test siły
YOJA - mężczyzna (tu: zawodnik)

PUNKTACJA TRAFIEŃ W WALCE SPORTOWEJ

3 pkt. - Dwimyo Nopunde Chagi

2 pkt. - Dwimyo Nopunde Taerigi,
Dwimyo Nopunde Jirugi
- Nopunde Chagi
- Dwimyo Kaunde Taerigi,
Dwimyo Nopunde Jirugi

1 pkt. - Nopunde Taerigi,
Nopunde Jirugi
- Kaunde Chagi
- Makgi

TECHNIKI SPECJALNE

TUKGI - techniki specjalne
DWIMYO NOPI APCHA BUSIGI - kopnięcie wzwyż przednią częścią podeszwy stopy w wyskoku
DWIMYO NOMO BALKAL YOPCHA
JIRUGI - kopnięcie boczne zewnętrzną krawędzią stopy w locie w dal ponad przeszkodą
DWIO DOLLIMYO BALKAL
YOPCHA JIRUGI - kopnięcie boczne zewnętrzną krawędzią stopy po obrocie 360 stopni w wyskoku
DWIMYO DOLLYO CHAGI - kopnięcie okrężne przednią częścią podeszwy stopy w wyskoku
DWIMYO BANDAE DOLLYO CHAGI - kopnięcie okrężne odwrotne piętą po obrocie przez plecy w wyskoku

TEST SIŁY

KYOKPA - rozbijanie desek

WEE RYOK - test siły

AP JOOMUK AP JIRUGI - cios pro-
sty przednią powierzchnią pięści

SONKAL YOP TAERIGI - cios bocz-
ny łokciową krawędzią otwartej
dłoni

BALKAL YOPCHA JIRUGI - kopnię-
cie boczne zewnętrzną krawędzią
stopy

APKUMCHI DOLLYO CHAGI - kop-
nięcie okrężne przednią powierz-
chnią podeszwy stopy

DWITCHOOK BANDAE DOLLYO
CHAGI - kopnięcie okrężne od-
wrotne piętą po obrocie

ZNACZENIE NAZW UKŁADÓW FORMALNYCH

TUL - układ formalny Taekwon-do

CHON-JI TUL - dosł. "niebo-ziemia",
symbolizuje w Azji początek świa-
ta, tutaj - punkt początkowy, załą-
żek

DAN-GUN TUL - od króla koreań-
skiego, mitycznego założyciela
pierwszego państwa koreańskie-
go w 2333 r. p.n.e.

DO-SAN TUL - pseudonim patrioty
Ahn Chang-Ho

WON-HYO TUL - od nazwiska an-
tycznego mnicha, propagatora
buddyzmu za dynastii Silla (VII
wiek n.e.)

YUL-GOK TUL - od pseudonimu
szesnastowiecznego filozofa i na-

uczyciela Yi-I, "Konfucjusza Korei"

JOONG-GUN TUL - od nazwiska pa-
trioty Ahn Joong Gun, sławnego
zamachowca

TOI-GYE TUL - od pseudonimu śred-
nowiecznego naukowca i filozofa
Yi Huang (XVI wiek n.e.)

HWA-RANG TUL - od nazwy antycz-
nych wojowników koreańskich

CHOONG-MOO TUL - od pseudoni-
mu admirała Yi Soong-Sin, wynal-
azcy antycznej pancernej łodzi
podwodnej (1592)

KWANG-GAE TUL - od XIX króla dy-
nastii Kogurjo Kwang-Gae-Toh-
Wang, który odzyskał utracone te-
rytorium Korei, z dużą częścią
Mandżurii włącznie

PO-EUN TUL - od pseudonimu czter-
nastowiecznego poety i badacza
natury Chong Mong-Chu

GE-BAEK TUL - od nazwiska wielkie-
go generała z czasów dynastii
Pekdze (VII w n.e.)

EUI-AM TUL - od pseudonimu Son
Byong Hi, przywódcy w walce o
niepodległość narodową

CHOONG-JANG TUL - od pseudoni-
mu generała Kim Duk Ryang z
czasów dynastii Lee (XIV wiek
n.e.)

JU-CHE TUL - od pojęcia filozoficz-
nego, określającego człowieka ja-
ko byt w pełni władający sobą i
otoczeniem

SAM-IL TUL - od ruchu narodowo-
wyzwoleńczego zawiązanego 1
marca 1919 r

YOO-SIN TUL - od nazwiska genera-

ła Kim Yoo Sin, naczelnego wodza z czasów dynastii Silla
 CHOI-YONG TUL - od nazwiska naczelnego dowódcy armii Choi Yong z czasów dynastii Koryo (XIV wiek)
 YON-GAE TUL - od nazwiska generała z czasów dynastii Koguryo, Yon Gae Somoon (VII wiek n.e.)
 UL-JI TUL - od nazwiska generała Ul-Ji Moon Dok, któremu powiodła się obrona kraju przed najeźdźcami liczącymi ok. miliona żołnierzy (VII wiek n.e.)
 MOON-MOO TUL - na cześć 30 króla dynastii Silla (VII wiek n.e.)
 SO-SAN TUL - od pseudonimu mnicha Choi Hyong Ung z czasów dynastii Lee (przełom XVI i XVII wieku), twórcy klasztornych sił zbrojnych dla wsparcia działań wojennych, zmierzających do odparcia najazdu Japończyków na półwysep (1692)
 SE-JONG TUL - od największego króla koreańskiego, wynalazcy alfabetu koreańskiego w 1443 r
 TONG-IL TUL - dosł. "zjednoczenie"; wyraża pragnienie połączenia się podzielonego od 1945 r kraju

SAMOOBRONA

DAE BORI GONG GYOK - sposoby obrony przed nagłym atakiem
 DAE MOOGI - sposoby obrony przed napastnikiem uzbrojonym
 DUNJIGI - rzuty
 HOSINSUL - techniki samoobrony

JAPPYOSUL TAE - techniki uwalniania się z uchwytów
 JIAPGI - bolesny ucisk na wrażliwe części ciała
 KOKGI - dźwignia na staw
 PULGI - oswobodzenie się (z uchwytu, trzymania)
 TOROJIGI - pady

RODZAJE WALKI TRENINGOWEJ

MATSOGI GOOSONG (system walki treningowej)
 YAKSOK MATSOGI;
 - SAMBO MATSOGI,
 - IBO MATSOGI,
 - ILBO MATSOGI
 (HAN CHOK, YANG CHOK)
 BAN CHAJU MATSOGI
 CHAJU MATSOGI
 BAL MATSOGI
 MOBUM MATSOGI

MATSOGI - walka treningowa
 SAMBO MATSOGI - walka treningowa na trzy kroki
 IBO MATSOGI - walka treningowa na dwa kroki
 ILBO MATSOGI - walka treningowa na jeden krok
 BAN CHAJU MATSOGI - walka półwolna
 CHAJU MATSOGI - wolna walka (ograniczona regulaminem walki sportowej)
 BAL MATSOGI - walka treningowa z użyciem wyłącznie technik nożnych

MOBUM MATSOGI - walka pokazowa

YAKSOK MATSOGI - walka układowa (z użyciem ściśle określonych ataków i obron)

HAN CHOK MATSOGI - walka ćwiczebna z użyciem technik ataku tylko w ruchu w przód i technik obrony tylko w ruchu w tył

YANG CHOK MATSOGI - walka ćwiczebna z użyciem technik ataku i obrony zarówno w ruchu do przodu jak i w ruchu do tyłu

TI - pas

SANG-I - bluza Doboka



LICZEBNIKI

HANA - jeden

DUL - dwa

SET - trzy

NET - cztery

DASOT - pięć

YOSOT - sześć

ILGOP - siedem

YODUL - osiem

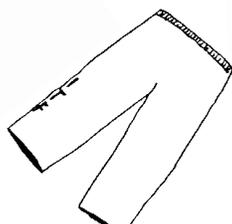
AHOP - dziewięć

YUL - dziesięć

UBIÓR TRENINGOWY TAEKWON-DO

DOBOK - ubiór treningowy

HA-I - spodnie Doboka

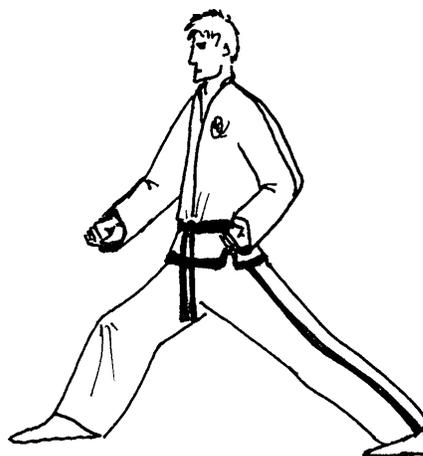


TECHNIKI PODSTAWOWE W SZKOLENIOWYCH UKŁADACH FORMALNYCH

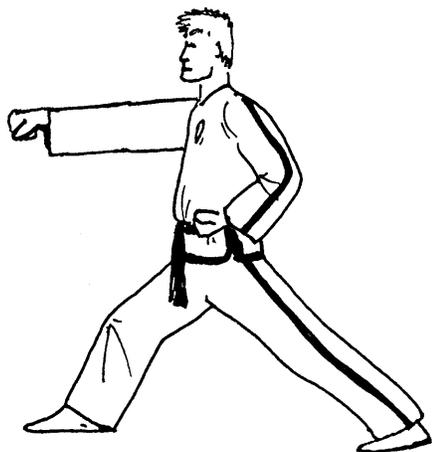
CHON-JI TUL

Układ ćwiczony przez posiadaczy
9 Kup (pas biały z żółtą belką):

GUNNUN SO PALMOK NAJUNDE
BARO MAKGI



GUNNUN SO KAUNDE BARO
JIRUGI



NIUNJA SO ANPALMOK KAUNDE
MAKGI



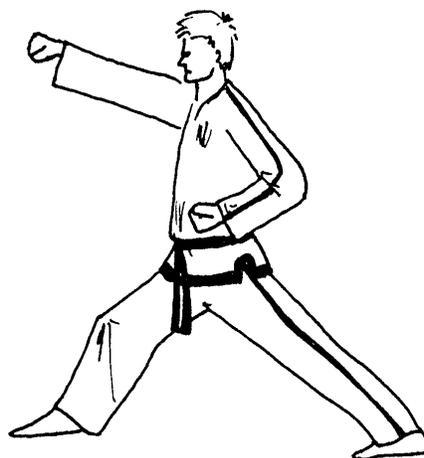
DAN-GUN TUL

Układ ćwiczony przez posiadaczy
8 Kup (pas żółty):

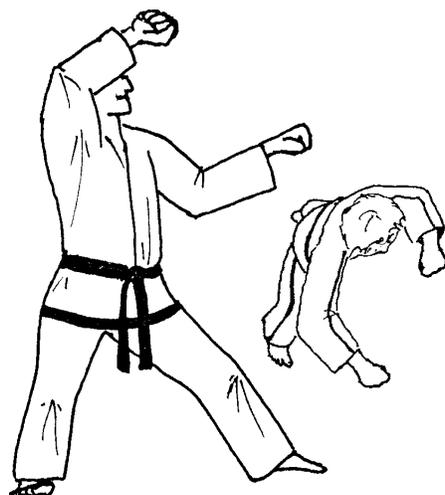
NIUNJA SO SONKAL KAUNDE
DAEBI MAKGI



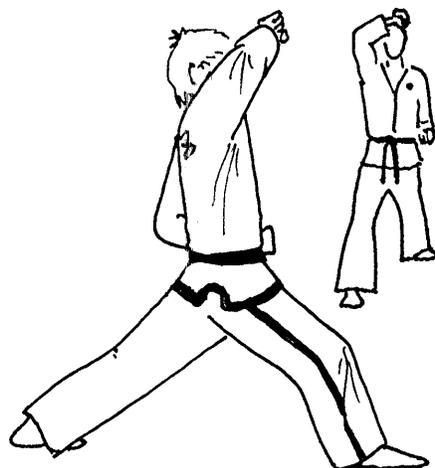
GUNNUN SO NOPUNDE BARO JI-
RUGI



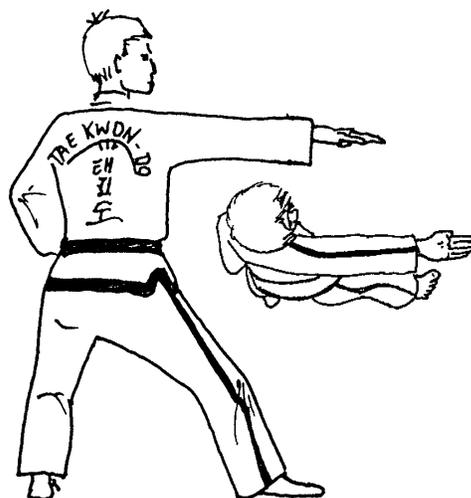
NIUNJA SO SANG PALMOK MAKGI



GUNNUN SO PALMOK CHOOKYO
BARO MAKGI



NIUNJA SO SONKAL KAUNDE YOP
TAERIGI



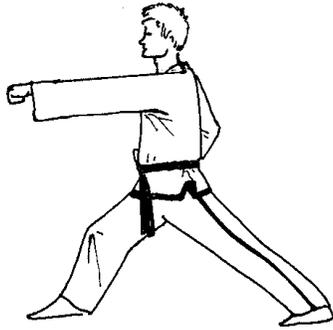
DO-SAN TUL

Układ ćwiczony przez posiadaczy
7 Kup (pas żółty z zieloną belką)

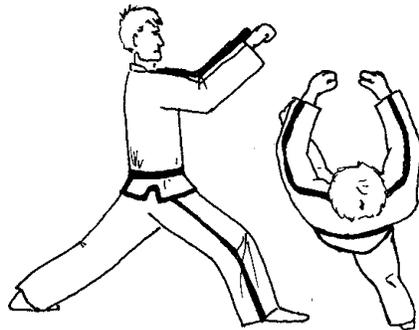
GUNNUN SO BAKAT PALMOK NO-
PUNDE YOP BARO MAKGI



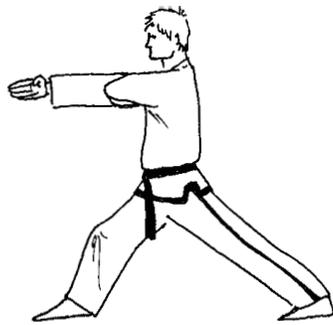
GUNNUN SO KAUNDE BANDAE
JIRUGI



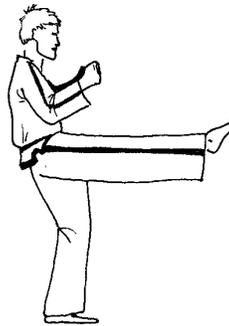
GUNNUN SO BAKAT PALMOK NO-
PUNDE HECHYO MAKGI



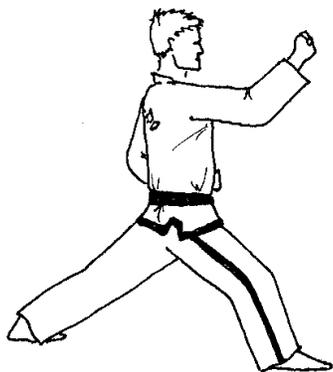
GUNNUN SO SUN SONKUT BARO
TULGI



KAUNDE APCHA BUSIGI



GUNNUN SO DUNG JOOMUK NO-
PUNDE YOP TAERIGI



ANNUN SO SONKAL KAUNDE
YOP TAERIGI



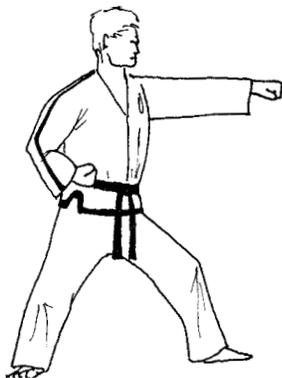
WON-HYO TUL

Układ ćwiczony przez posiadaczy
6 Kup (pas zielony)

NIUNJA SO SONKAL NOPUNDE ANURO BARO TAERIGI



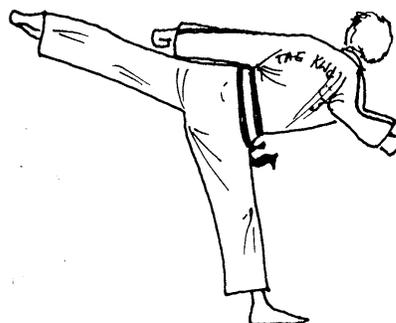
GOJUNG SO KAUNDE BANDAE JIRUGI



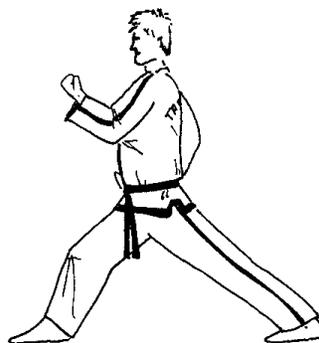
GUBURYO JUNBI SOGI A



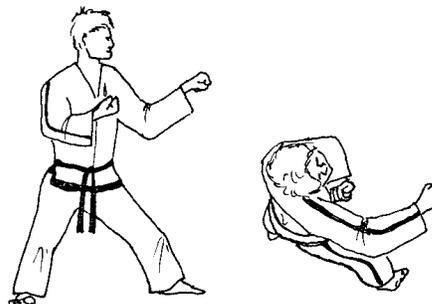
KAUNDE YOPCHA JIRUGI



GUNNUN SO ANPALMOK DOLLI- MYO MAKGI



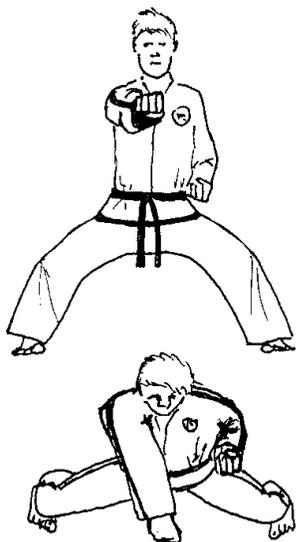
NIUNJA SO PALMOK KAUNDE DAEBI MAKGI



YUL-GOK TUL

Układ ćwiczony przez posiadaczy
5 Kup (pas zielony z niebieską
belką)

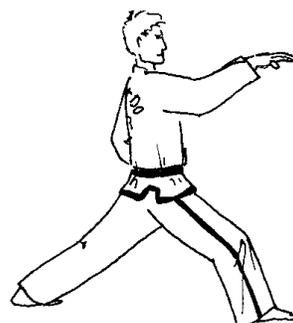
ANNUN SO KAUNDE AP JIRUGI



GUNNUN SO ANPALMOK KAUNDE BARO YOP MAKGI



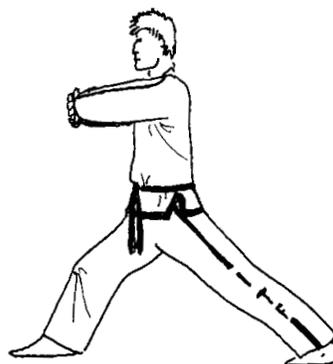
GUNNUN SO SONBADAK KAUNDE GOLCHO BARO MAKGI



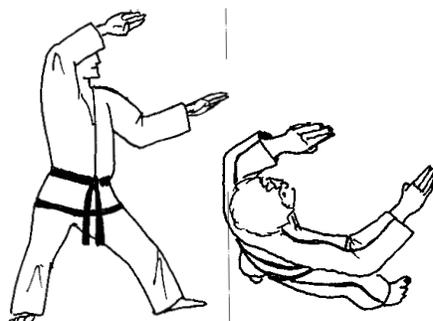
GUNNUN SO SONBADAK KAUNDE GOLCHO BANDAE MAKGI



GUNNUN SO AP APLKUP TAERIGI



NIUNJA SO SANG SONKAL MAKGI **JOONG-GUN TUL**



Układ ćwiczony przez posiadaczy
4 Kup (pas niebieski)

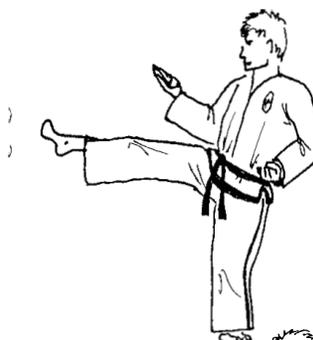
NIUNJA SO SONKALDUNG KAUN-
DE YOP MAKGI



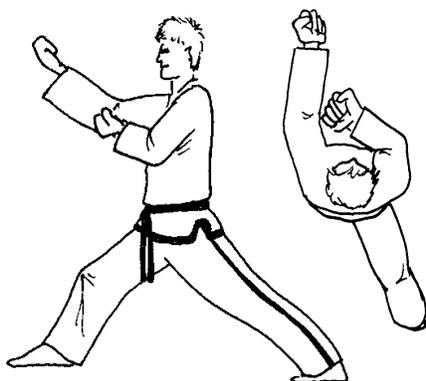
KYOGCHA SO DUNG JOOMUK NO-
PUNDE YOP TAERIGI



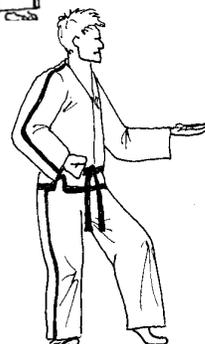
KAUNDE YOBAPCHA BUSIGI



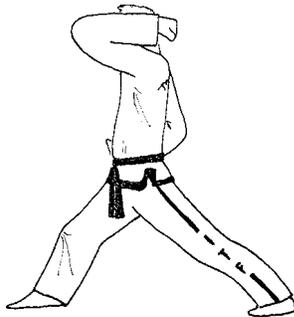
GUNNUN SO DOO PALMOK NO-
PUNDE MAKGI



DWITBAL SO
SONBADAK
OLLYO MAKGI



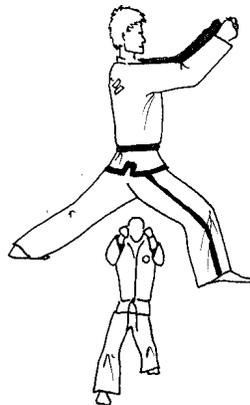
GUNNUN SO WI PALKUP TAERIGI



GUNNUN SO KYOCHA JOOMUK
CHOOKYO MAKGI



GUNNUN SO SANG JOOMUK NO-
PUNDE SEWO JIRUGI

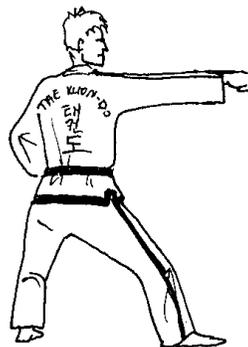
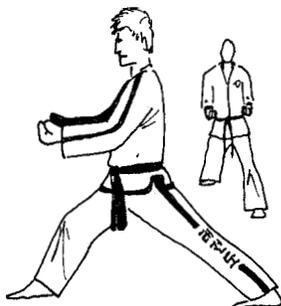


NIUNJA SO DUNG JOOMUK NO-
PUNDE YOP TAERIGI

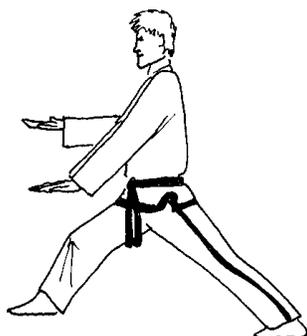


NIUNJA SO KAUNDE BANDAE
JIRUGI

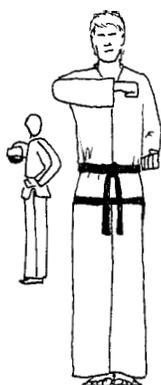
GUNNUN SO SANG JOOMUK DWI-
JIBO JIRUGI



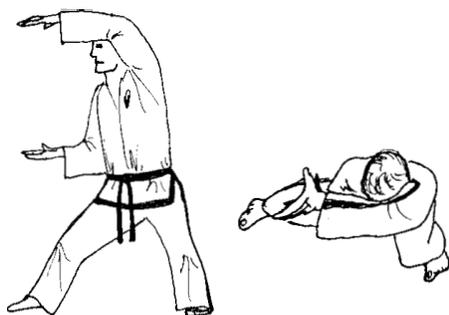
NACHUO SO SONBADAK BANDA
NOOLLO MAKGI



MOA SO KYOKJA JIRUGI



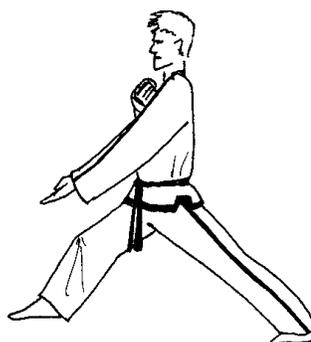
GOJUNG SO MONGDUNG-I MAKGI



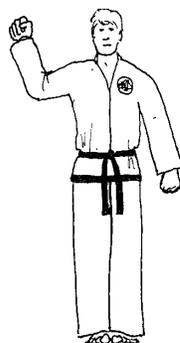
TOI-GYE

Układ ćwiczony przez posiadaczy
3 Kup (pas niebieski z czerwoną)

GUNNUN SO DWIJIBUN SONKUT
BANDA TULGI



MOA SO DUNG JOOMUK NOPUN-
DE YOPDWI TAERIGI



GUNNUN SO
KYOCHA JOOMUK
NOOLLO MAKGI



ANNUN SO BAKAT PALMOK SAN
MAKGI



GUNNUN SO OPUN SONKUT NO-
PUNDE BARO TULGI



NIUNJA SO DOO PALMOK NAJUN-
DE MIRO MAKGI



NIUNJA SO DUNG JOOMUK
NOPUNDE BARO YOPDWI
TAERIGI



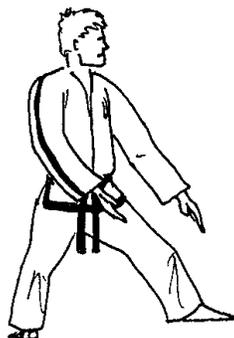
MOORUP OLLYO CHAGI



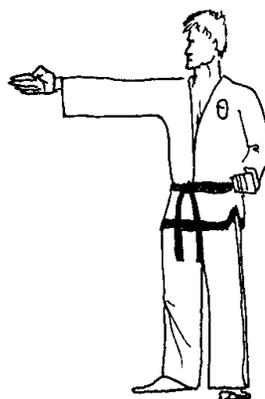
KYOCHA SO
KYOCHA JOOMUK
NOOLLO MAKGI



NIUNJA SO SONKAL NAJUNDE
DAEBI MAKGI



SOOJIK SO SONKAL NAERYO
TAERIGI

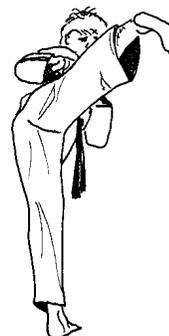


HWA-RANG

Układ ćwiczony przez posiadaczy
2 Kup (pas czerwony)

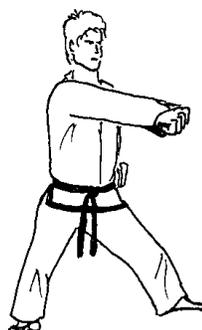
NOPUNDE DOLLYO CHAGI

ANNUN SO SONBADAK KAUNDE
MIRO MAKGI



NIUNJA SO KAUNDE BARO JIRUGI

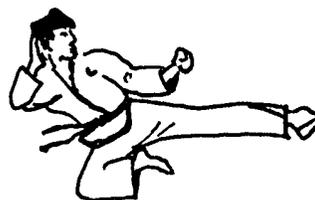
NIUNJA SO
OLLYO JIRUGI



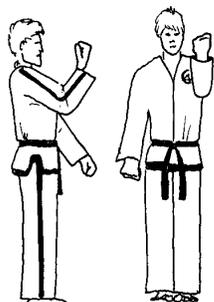
NIUNJA SO YOP PALKUP TAERIGI



DIWMYO YOPCHA JIRUGI



MOA SO ANPALMOK KAUNDE
YOBAP MAKGI



NIUNJA SO BAKAT PALMOK
NAJUNDE BANDAE MAKGI

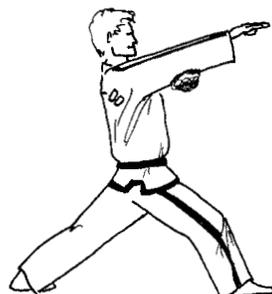


CHOONG-MOO TUL

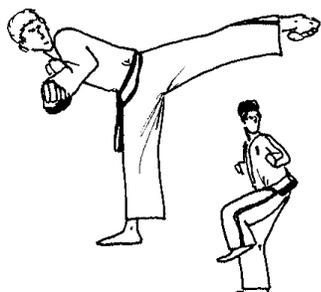
Układ ćwiczą posiadacze 1 Kup
(pas czerwony z czarną belką)

GUNNUN SO SONKALDUNG
NOPUNDE AP TAERIGI

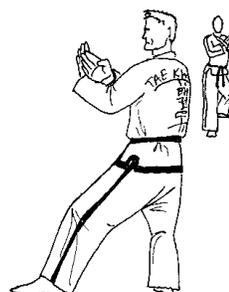
GUNNUN SO SONKAL NOPUNDE
BARO AP TAERIGI



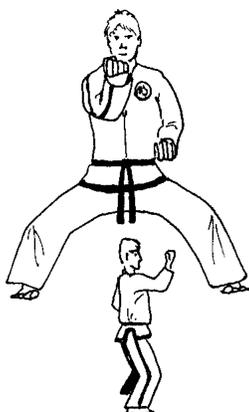
KAUNDE DWITCHA JIRUGI



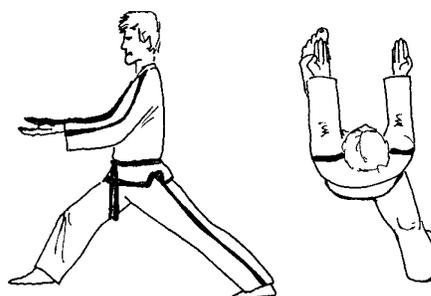
NIUNJA SO KYOCHA SONKAL
KAUNDE YOP MAKGI



ANNUN SO BAKAT PALMOK
KAUNDE AP MAKGI



GUNNUN SO SANG SONBADAK
OLLYO MAKGI



ANNUN SO DUNG JOOMUK
NOPUNDE YOP TAERIGI



WYMOWA NAZW KOREAŃSKICH

- AE - należy czytać E
- AU - należy czytać O
- CH - należy czytać Ć
- EU - należy czytać E
- J - należy czytać DŹ lub Ć
- LL - należy czytać L
- OO - należy czytać U
- W - należy czytać U, Ł
- Y - należy czytać J

Pozostałe litery czyta się wg reguł obowiązujących w języku polskim.

SPIS TREŚCI

Zasady Taekwon-do	str.	3
Elementy Teorii Mocy	str.	3
Komendy i pojęcia treningowe	str.	3
Podstawowe pozycje	str.	6
Powierzchnie uderzające i blokujące rąk	str.	9
Powierzchnie uderzające i blokujące nóg	str.	15
Pozostałe powierzchnie uderzające i blokujące	str.	17
Ułożenia ciała	str.	17
Kierunki technik	str.	18
Części ciała	str.	19
Strefy ciała	str.	19
Punkty witalne strefy wysokiej	str.	20
Punkty witalne strefy średniej	str.	21
Punkty witalne strefy niskiej	str.	22
Uderzenia rękami	str.	23
Jirugi	str.	24
Taerigi	str.	28
Tulgi	str.	31
Ghutgi	str.	33
Bloki rękami	str.	34
Nożne techniki ataku	str.	39
Nożne techniki obrony	str.	45
Techniki przemieszczeń	str.	47
Kroki	str.	47
Przesunięcia	str.	48
Ślizgi	str.	48
Zwroty	str.	48
Techniki w leżeniu	str.	49
Zawody	str.	50
Punktacja trafień w walce sportowej	str.	51
Techniki specjalne	str.	xx
Test siły	str.	xx
Znaczenie nazw układów	str.	xx
Samoobrona	str.	xx
Rodzaje walki treningowej	str.	xx
Liczebniki	str.	xx
Ubiór treningowy Taekwon-do	str.	xx
Techniki podstawowe w szkoleniowych układach formalnych	str.	xx
Chon-Ji Tul	str.	xx
Dan-Gun-Tul	str.	xx
Do-San Tul	str.	xx
Won-Hyo Tul	str.	xx
Yul-Gok Tul	str.	xx
Joong Gun Tul	str.	xx
Toi-Gye Tul	str.	xx
Hwa-Rang Tul	str.	xx
Choong-Moo Tul	str.	xx
Wymowa nazw koreańskich	str.	xx