

**ZASADY TAEKWON-DO**  
**GRZECZNOŚĆ, UCZCIWOŚĆ, WYTRWAŁOŚĆ, ODWAGA, SAMOKONTROLA**

---

**PRZYKŁADOWE PYTANIA 10-9 CUP:**

1. *Dlaczego przy wejściu i wyjściu wykonuje się ukłon?*

Ukłon jest tradycyjnym wyrazem szacunku. Gest ten wykonywany przy wejściu i wyjściu z sali treningowej wyraża szacunek dla Taekwon-do, ćwiczących i samego miejsca, gdzie odbywają się treningi.

2. *Co oznacza słowo Taekwon-do?*

W dosłownym tłumaczeniu Taekwon-do oznacza:

- + TAE - kopnięcie, uderzenia nogami
- + KWON - ciosy, uderzenia ręką lub pięścią
- + DO - drogę - filozofię życia

Dla generała Taekwon-do jest:

walką bez użycia broni, wymyśloną dla celów samoobrony oraz jest sztuką dyscyplinowania umysłu poprzez dyscyplinowanie ciała.

3. *Jak się nazywa sala treningowa ?*

Do Jang

4. *Jak się nazywa strój w którym ćwiczysz?*

Strój nazywa się Do Bok i składa się z:

- + bluzy – Sang
- + spodni – Ha
- + pasa – Ti.

5. *Wymień zasady Taekwon-do:*

- Grzeczność (Ye Ui)
- Uczciwość (Yom Chi)
- Wytrwałość (In Nae)
- Samokontrola (Guk Gi)
- Odwaga (Baekjool Bool)

6. *Jak się nazywa ojciec Taekwon-do?*

Choi Hong Hi (*czytamy: Czoi Hong Hi*)

7. *Policz po koreańsku od 1 do 10:*

- (01) hana
- (02) tul
- (03) set
- (04) net
- (05) dasot
- (06) yasot
- (07) ilgop
- (08) yadool
- (09) ahoop
- (10) yool

8. Jaka jest obowiązująca szerokość pasa, szerokość belki na nim, ile razy się go przewiązuje wokół pasa i dlaczego?

Pas powinien mieć 5cm szerokości i 5mm grubości. Szerokość belki powinna wynosić 5 mm i powinna być umieszczona w odległości 5cm od końca pasa.

Pas przewiązuje się 1 raz, co symbolizuje:

- dążenie do jednego, obranego celu
- szacunek i lojalność wobec jednego mistrza
- zwycięstwo za pomocą jednego ciosu.

9. Co symbolizują formy Saju Jirugi i Saju Makgi, ile posiadają ruchów:

SAJU JIRUGI - uderzenie w 4 strony świata, 14 ruchów

SAJU MAKGI - blok w 4 strony świata, 16 ruchów

---

### PRZYKŁADOWE PYTANIA 8-7 CUP:

10. Jak się nazywa instruktor od I do III Dan, od IV do VI, od VII do VIII, a jak mistrz?

I-III Dan, Boosabum (młodszy instruktor)

IV-VI Dan, Sabum (instruktor)

VII-VIII Dan, Sahyum (mistrz)

IX Dan, Saseong (wielki mistrz)

11. Co symbolizują poszczególne kolory pasów?

Biały - symbolizuje bezradność i niewinność początkującego ucznia, jest on jak biała, niezapisana jeszcze karta papieru;

Żółty - symbolizuje ziemię z której roślina kiełkuje wypuszczając pierwsze pędy i powoli umacniając korzenie będące podstawą dalszego rozwoju ucznia;

Zielony - symbolizuje intensywny rozwój rośliny, która wypuszcza zielone pędy tak jak rosnące umiejętności ucznia w Taekwon-do;

Niebieski - symbolizuje niebo w kierunku którego roślina pnie się i rozrasta w potężne drzewo, tak jak wzrastają umiejętności ćwiczącego;

Czerwony - symbolizuje niebezpieczeństwo, wskazując na wysokie umiejętności ćwiczącego;

Czarny - dojrzałość i przebiegłość ćwiczącego, oznacza także iż posiada on mocne podstawy do dalszego zgłębiania tajników Taekwon-do.

12. Omów pozycje:

CHARYOT SOGI:

pięty złączone, palce stóp pod kątem ok. 45%, nogi wyprostowane, ręce lekko ugięte, dłonie zamknięte w pięści oddalone ok. 30cm. od bioder, wzrok skierowany przed siebie. W tej pozycji wykonujemy ukłon **Kyong Ye** pochylając się ok.15 stopni w przód.

MOA SOGI:

stopy złączone, plecy wyprostowane.

#### NARANI SOGI:

stopy rozstawione na szerokość ramion (zewnątrzne krawędzie) wewnętrzne części równoległe do siebie, ręce ugięte w łokciach, dłonie złożone w pięści na wysokości pasa oddalone 5cm od siebie i 7cm od brzucha, łokcie blisko tułowia.

#### GUNNUN SOGI:

stopy oddalone od siebie na szerokość ramion (mierzymy od linii centralnej stóp), przesunięty względem siebie o 1,5 szerokości ramion (mierzymy od palców stopy przedniej do palców stopy tylnej), stopa nogi tylnej skrzycona do 25 stopni na zewnątrz, noga tylna wyprostowana w kolanie, przednia ugięta tak by rzepka kolana i pięta stopy znajdowały się w pionie, ciężar rozłożony 50%, stopy całą powierzchnią przylegają do podłoża.

#### NIUNJA SOGI:

stopa nogi przedniej skrzycona do środka ok. 15 stopni i ugięta w kolanie jak w pozycji Gunnun Sogi. Stopa nogi tylnej skrzycona także ok. 15 stopni w przód lecz od linii bocznej (prostopadłej do kierunku ruchu), noga ugięta w kolanie tak by rzepka w kolanie znalazła się w pionie z palcami stopy. Stopy oddalone od siebie ok. 1,5 szerokości ramion (od palców stopy przedniej do zewnętrznej części pięty nogi tylnej). Ciężar ciała 30% na nodze przedniej, 70% na nodze tylnej, tułów w kierunku ruchu.

#### ANNUN SOGI:

stopy rozstawione w odległości ok. 1.5 szerokości ramion mierząc od wewnętrznych krawędzi, które są równoległe do siebie, ciężar ciała rozłożony równomiernie, nogi ugięte w kolanach rozsuniętych na zewnątrz (do linii palców stóp), pięty w jednej linii.

#### 13. Jak brzmi przysięga Taekwon-do?

- będę bezwzględnie przestrzegał obowiązujących zasad Taekwon-do,
- będę szanował instruktora, wyższe stopnie i innych ćwiczących,
- nigdy nie będę nadużywał swoich umiejętności,
- będę bronił wolności i sprawiedliwości,
- będę uczestniczył w budowie pokojowego świata.

#### 14. W jakim kierunku skierowany jest wzrok podczas wykonywania układu?

Wzrok należy kierować w kierunku, w jakim ustawiona jest pozycja, w jakiej stoisz, kiedy wykonujesz uderzenie lub blok.

#### 15. Dlaczego przy wykonywaniu technik Taekwon-do wykonuje się falę?

Fala umożliwia pełne wykorzystanie czynników mocy technik. Wykonując ją uzyskuje się zwiększenie siły oddziaływania wykonanych technik poprzez maksymalne wykorzystanie masy ciała.

#### 16. W jakim mieście znajduje się siedziba ITF, a w jakim PZTKD?

Siedziba ITF mieści się od 1986r. W Wiedniu (Austria).  
Poprzednio znajdowała się w Toronto (Kanada).  
PZTKD ma swoją siedzibę w Lublinie.

#### 17. Omów regulamin sali:

- przy wejściu i wyjściu należy wykonać ukłon,
- unikać niepotrzebnych rozmów, a zachowywać koncentrację i skupienie,
- nie należy jeść, palić tytoniu i spożywać napojów,
- nie należy nosić obuwia,
- bez pozwolenia instruktora nie wolno wykonywać jakichkolwiek ćwiczeń,
- wszystkie uwagi i zapytania do instruktora kierować przed i po treningu.

18. Omów dane kopnięcia:

- ap chagi
- yop chagi
- dollyo chagi

19. Daną formę omów ruch po ruchu, co symbolizuje ile ruchów posiada:

DAN-GUN TUL - 21 ruchów, diagram to odwrócona litera H, nazwa układu pochodzi od króla, mitycznego założyciela państwa koreańskiego, w roku 2333 przed naszą erą.

DO-SAN TUL - 24 ruchy, diagram podobny do litery S, pseudonim patrioty koreańskiego Ahn Chang Ho, układ symbolizuje jego życie poświęcone szerzeniu edukacji w Korei oraz walce o niepodległość państwa.

---

**PRZYKŁADOWE PYTANIA 6-5 CUP:**

20. Wymień czynniki teorii siły:

- siła reakcji
- koncentracja
- równowaga
- kontrola oddechu
- szybkość
- masa

21. Dlaczego w Taekwon-do ITF są 24 układy formalne?

24 układy symbolizują dobę, która składa się z 24 godzin.

22. Podaj datę powstania słowa Taekwon-do oraz datę założenia Międzynarodowej Federacji Taekwon-do:

Termin Taekwon-do został przyjęty jako określenie koreańskiej sztuki walki 11.04.1955r. Międzynarodowa Federacja Taekwon-do ITF powstała 22.03.1966r.

23. Jak wygląda Mikulmyo Chagi?

Jest to kopnięcie wykonane z ślizgiem na nodze podporowej w kierunku celu, bez odrywania stopy od podłoża.

24. Ile jest stopni uczniowskich, a ile mistrzowskich?

Stopni uczniowskich jest 10, a mistrzowskich 9.

25. Dlaczego przyznawanie stopni szkoleniowych w Taekwon-do rozpoczyna się od 10 Kup, a najwyższym stopniem jest 9 Dan?

Zasada rozpoczynania stopni kup od 10 i odliczanie do 1 jest prawną tradycją Wschodu. W ten sposób uczeń na 9 etapów do pokonania. Jest 9 stopni mistrzowskich z tego względu, że liczba 9 jest mnożnikiem trójki przez samą siebie, zaś do trójki przywiązuje się na Wschodzie szczególne znaczenie. Starochiński znak oznaczający liczbę trzy pisano trzema poziomymi liniami. Górna oznacza niebo, środkowa śmiertelników, dolna ziemię.

26. Pokaż powierzchnię Ap Joomuk i Dung Joomuk:

Ap Joomuk - przednia powierzchnia zamkniętej pięści.  
Dung Joomuk - wierzch zamkniętej pięści.

27. Podaj 7 sekretów Taekwon-do:

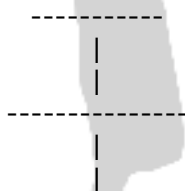
- każdy ruch ma swój cel, sposób wykonania i metodykę nauczania, które należy znać i zawsze o nich pamiętać;
- odległość oraz kąty uderzeń i bloków powinny być tak dobrane, by zapewniały jak największą skuteczność;
- ruch rozpoczynamy ruchem wstecznym (zamachem), rozpoczętego ruchu nie zatrzymujemy;
- każdy ruch wymaga jednego wydechu z wyjątkiem ruchów połączonych, wydech powinien być jak najkrótszy i rozpoczynać się z dolnej części brzucha;
- podczas przygotowania do wykonania ruchu, ramiona i nogi powinny być odpowiednio ugięte oraz rozluźnione, zapewni to utrzymanie równowagi, a także płynność i harmonię w przebiegu ruchu;
- fala dodaje ruchowi siły, w każdym ruchu wyróżniamy trzy rodzaje linii, po których przemieszcza się środek ciężkości ciała;
- wydech, ruch rąk i nóg muszą być zakończone jednocześnie w tym samym momencie, w każdy ruch należy angażować całe ciało i siłę.

28. Daną formę omów ruch po ruchu, co symbolizuje, ile posiada ruchów:

WON-HYO TUL - 28 ruchów, diagram to odwrócona litera H, nazwa układu pochodzi od nazwiska mnicha buddyjskiego żyjącego w VII wieku naszej ery za czasów dynasti Silla. doprowadził do przyjęcia buddyzmu jako głównej religii w Korei za panowania króla Moon Moo.

YUL-GOK TUL - 38 ruchów, nazwa układu pochodzi od pseudonimu wielkiego filozofa i uczonego Yil, zwanego "Konfucjuszem Korei", trzydzieści osiem ruchów układu symbolizuje miejsce urodzenia na 38 stopniu szerokości geograficznej. Zarys diagramu odpowiada znakowi alfabetu symbolizującemu uczonego lub filozofa.

diagram Yul-Gok Tul:



---

**PRZYKŁADOWE PYTANIA 4-3 CUP:**

29. Pokaż pozycję Moa Junbi Sogi A, B, C, D i powiedz, w jakiej odległości od ciała znajdują się ręce w każdej z nich?

MOA JUNBI SOGI A - lewa dłoń obejmuje prawą pięść przed nosem w odległości ok. 30cm

MOA JUNBI SOGI B - lewa dłoń obejmuje prawą pięść przed pępkiem w odległości ok. 15cm

MOA JUNBI SOGI C - lewa dłoń spoczywa na prawej przed podbrzuszem w odległości ok. 10cm

MOA JUNBI SOGI D - obie pięści znajdują się po bokach ciała w odległości ok. 30cm od powierzchni ud

30. Pokaż pozycję Guburyo Sogi i powiedz, ile stopni jest zgięta w kolanie noga znajdująca się w powietrzu?

W pozycji tej noga oderwana od podłoża jest zgięta w kolanie tak, by jej stopa znalazła się przy kolanie nogi podporowej.



31. Kiedy w pozycji *Kyocho Sogi* stopę stawiamy przed nogą podporową, a kiedy za nią?

W *Kyocho Sogi* stawiamy stopę przed nogą podporową, gdy wykonujemy technikę formalną z krokiem z poprzedniej pozycji, zaś stawiamy stopę za nogą podporową, gdy wykonujemy technikę boczną lub pół boczną ze skokiem z poprzedniej techniki.

32. Jak wykonujemy *Sambo Matsogi* przy dużej różnicy wzrostu ćwiczących?

Wyższy ćwiczący zastępuje pozycję *Gunnun Sogi* pozycją *Niunja Sogi*.

33. Na jaką wysokość kopie się *Ap Chagi* w kolejnych układach formalnych?

Do-San Tul = Kaunde  
Won-Hyo Tul = Najunde  
Yul-Gok Tul = Najunde  
Joong-Gun Tul = Najunde  
Toi-Gae Tul = Kaunde, Najunde  
Kwang-Gae Tul = Kaunde

34. Pokaż technikę *Ap Palkup Tulgi* i *Dwit Palkup Tulgi*:

**AP PALKUP TULGI** - jest techniką uderzenia łokciem w przód w pozycjach frontalnych. Przedramię ręki uderzającej ustawione jest poziomo przed piersią uderzającego

**DWIT PALKUP TULGI** - jest techniką uderzenia łokciem w tył w pozycjach frontalnych.

35. Opisz pozycję:

**GOJUNG SOGI:**

pozycja podobna do *Niunja Sogi* lecz ciężar ciała rozłożony jest równomiernie na obie nogi, a długość pozycji mierzymy od palców stopy przedniej do dużego palca stopy tylnej

**SASUN SOGI:**

pozycja podobna do *Annun Sogi* tylko palce stopy tylnej są na linii pięty stopy przedniej

**KYOCHA SOGI:**

nogi ugięte w kolanach, ciężar na nodze, której stopa całą powierzchnią przylega do podłoża, druga noga oparta stawem małego palca o podłoże, umiejscowiona przed lub za stopą podporową. Podczas wykonywania przejść w tej pozycji stopę opieramy przed nogą podporową (na wysokości palców), przy przeskokach - za nogą podporową, na wysokości pięty

**GUBURYO SOGI:**

jest to pozycja na jednej nodze. Noga podporowa ugięta w kolanie (rzepka i palce stopy w pionie), bokiem w kierunku przeciwnika. Noga druga mocno ugięta, pięta na wysokości kolana nogi podporowej, palce stopy podciągnięte do góry, kolano w kierunku przeciwnika, tułów lekko bokiem

**WAEBAL SOGI:**

jest to pozycja na jednej nodze. Noga podporowa prosta, stopa ustawiona palcami do przodu. Druga noga ugięta w kolanie skierowana także w przód, pięta na wysokości kolana nogi podporowej, palce podciągnięte w górę

**DWITBAL SOGI:**

noga tylna ugięta w kolanie tak, by rzepka znalazła się w pionie z palcami stopy, która jest skręcona do wewnątrz 15 i obciążona całym ciężarem ciała. Stopa nogi przedniej lekko dotyka podłoża przednią częścią podeszwy, jest skręcona do wewnątrz 25 i oddalona na 1 szerokość ramion od nogi tylnej (mierzone od palców stopy przedniej do pięty stopy tylnej)

SOOJIK SOGI:

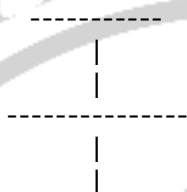
obie nogi proste w kolanach, stopy skrócone po 15 do wewnątrz, oddalone od siebie na szerokość ramion (od palców stopy przedniej do wewnętrznej krawędzi stopy tylnej). Ciężar ciała 60% na nodze tylnej, 40% na nodze przedniej.

36. *Daną formę omów ruch po ruchu, co symbolizuje i ile posiada ruchów:*

JOONG-GUN TUL - 32 ruchy, diagram to odwrócona litera H, nazwa układu pochodzi od patrioty koreańskiego Ahn Joong Gun, który zastrzelił japońskiego gubernatora, odpowiedzialnego za przyłączenie Korei do Japonii w 1910r. Trzydzieści dwa ruchy tego układu symbolizują wiek Joong Guna, w którym został stracony.

TOI-GYE TUL - 37 ruchów, nazwa układu pochodzi od pseudonimu średniowiecznego naukowca i filozofa Yi Huang, żyjącego XVI wieku n.e.

diagram Toi-Gye Tul:



---

### PRZYKŁADOWE PYTANIA 2-1 CUP:

37. *Wytłumacz, kiedy pozycja Niunja Sogi jest prawa, a kiedy lewa?*

Pozycja jest prawa, gdy 70% ciężaru ciała znajduje się na prawej nodze (tylnej), a lewa, gdy odwrotnie.

38. *Jak generał Choi Hing Hi podzielił walkę treningową?*

YAKSOK MATSOGI - walka treningowa, dzieli się na:

- walka na trzy kroki - Sambo Matsogi,
- walka na dwa kroki - Ibo Matsogi,
- walka na jeden krok - Ilbo Matsogi,

BAN JAYU MATSOGI - półwolna walka treningowa;

JAYU MATSOGI - wolna walka treningowa z różną liczbą przeciwników;

MOBUM MATSOGI - pokazowa walka treningowa;

BAL MATSOGI - nożna walka treningowa;

YAKSOK CHAJU MATSOGI - aranzowana wolna walka treningowa z różną liczbą przeciwników.

39. *Wymień wszystkie powierzchnie blokujące i uderzające w TKD:*

SONKAL - zewnętrzna (łokciowa) krawędź dłoni;

SONKAL DUNG - wewnętrzna (promieniowa) krawędź dłoni;

SONBADAK - wewnętrzna powierzchnia dłoni;

SONDUNK - zewnętrzna powierzchnia dłoni;

SONKUT - czubki wyprostowanych palców dłoni ułożone:

- pionowo - SUN,
- poziomo, wierzchem do góry - OPUN,
- poziomo, wierzchem w dół - DWIJIBUN;

BANDALSON - wewnętrzna krawędź półksiężycowato ułożonej dłoni;

SONKAL BATANG - podstawa zewnętrznej krawędzi dłoni.

40. Podaj autobiografię generała:

09.11.1918 - narodziny;  
1930 - został wyrzucony ze szkoły za udział w wystąpieniach antyjapońskich;  
1937 - wyjeżdża na studia do Japonii, w ukryciu trenuje Taekwon-do, zaś jawnie Karate;  
07.12.1941 - zostaje skazany na 7 lat więzienia (trenuje tam Taekwon-do);  
08.1945 - wychodzi z więzienia i robi karierę wojskową;  
1948 - zostaje głównym instruktorem samoobrony w elitarniej Amerykańskiej Szkole Żandarmerii, a następnie wyjeżdża do USA na studia;  
1954 - systematyzuje techniki, metody nauczania oraz zakłada szkołę Oh Do Kwan;  
1955 - po raz pierwszy oficjalnie zostaje użyta nazwa Taekwon-do i rozpoczyna się propagowanie tej sztuki walki;  
1959 - Choi zostaje prezesem Koreańskiego Związku Taekwon-do i zastępcą dowódcy II Armii Tae Gu;  
1963 - Taekwon-do zostaje zaprezentowane na pokazie w siedzibie ONZ, zdobywając uznanie;  
22.03.1966 - powstaje Międzynarodowa Federacja Taekwon-do ITF z siedzibą w Seulu;  
1967-1972 - to okres podróży Choia po całym świecie w celu propagowania Taekwon-do. Zostają opracowane szczegółowe regulaminy rywalizacji sportowej i rozgrywane pierwsze zawody. Choi organizuje seminaria szkoleniowe;  
2002 - śmierć generała CHOI HONG HI, twórcy Taekwon-do.

41. Podaj z ilu ruchów składa się poszczególne formy:

CHON-JI TUL - składa się z 19 ruchów;  
DAN-GUN TUL - składa się z 21 ruchów;  
DO-SAN TUL - składa się z 24 ruchów;  
WON-HYO TUL - składa się z 28 ruchów;  
YUL-GOK TUL - składa się z 38 ruchów;  
JOONG-GUN TUL - składa się z 32 ruchów;  
TOI-GAE TUL - składa się z 37 ruchów;  
HWA-RANG TUL - składa się z 29 ruchów;  
CHOONG-MOO TUL - składa się z 30 ruchów.

42. Co symbolizuje nazwa danej formy?

CHON-JI - oznacza Niebo-Ziemia;  
DAN-GUN - wywodzi się od założyciela Korei w 2333 rok p.n.e.;  
DO-SAN - jest to pseudonim patrioty koreańskiego, który szerzył szkolnictwo;  
WON-HYO - jest to nazwisko mnicha buddyjskiego żyjącego w VII wieku;  
YUL-GOK - to pseudonim wielkiego filozofa i uczonego zwanego Konfucjuszem Korei. 38 ruchów układu symbolizuje miejsce urodzenia na 38 stopniu szerokości geograficznej;  
JOONG-GUN - jest to imię patrioty koreańskiego, który zastrzelił japońskiego gubernatora. 32 ruchy symbolizują wiek w chwili egzekucji;  
TOI-GAE - neokonfucjusz, który urodził się na 37 stopniu szerokości geograficznej;  
HWA-RANG - nazwa oddziału młodzieży walczącej przeciwko najeźdźcy. Używali tylko pięści i nóg;  
CHOONG-MOO - imię stwórcy prototypu łodzi podwodnej.

43. Daną formę omów ruch po ruchu:

HWA-RANG TUL - 29 ruchów, diagram to odwrócona litera H, nazwa układu pochodzi od nazwy antycznych młodych wojowników koreańskich którzy mieli 14-16 lat.

CHOONG-MOO TUL - 30 ruchów, diagram to odwrócona litera H, nazwa układu pochodzi od admirała Yi Soohg Sin, wynalazcy kobuksonu antycznej pancerniej łodzi podwodnej w 1592 r.

---

**UWAGA:** Plik zawiera tylko przykładowe pytania egzaminacyjne; egzaminator nie musi się do niego w jakikolwiek sposób ustosunkowywać.