

Odpowiadamy na pytania jak najbardziej zwięźle próbując zawrzeć w odpowiedzi najważniejsze informacje.  
Odpowiedzi na pytania są kierunkiem w którym należy iść przygotowując się do egzaminu.

## Teoria ogólna

### 1) Wymień zasady Taekwon-Do

1. Grzeczność (uprzejmość)
2. Uczciwość (rzetelność)
3. Wytrwałość
4. Samokontrola
5. Niezlomny duch (odwaga)

### 2) Jak brzmi przysięga Taekwon-Do

1. Będę przestrzegał zasad Taekwon-Do
2. Będę szanował instruktora i osoby starsze stopniem
3. Nie będę nadużywał technik Taekwon-Do
4. Będę rzecznikiem wolności i sprawiedliwości
5. Będę budował pokój na świecie

### 3) Wymień kolory pasów w Taekwon-Do i powiedz co oznacza dany kolor

1. Pas biały symbolizuje niewinność, brak wiedzy i doświadczenia w Taekwon-Do
2. Pas żółty jest symbolem ziemi, w której roślina zapuszcza korzenie, jest to początek drogi studenta
3. Pas zielony tak jak roślina zaczyna się rozwijać, tak i umiejętności studenta Taekwon-Do są dużo większe.
4. Pas niebieski jest symbolem nieba, w kierunku którego roślina wzrasta, tak też postępuje trening studenta
5. Pas czerwony oznacza niebezpieczeństwo, umiejętności studenta są na tyle zaawansowane, że stanowią zagrożenie dla ewentualnych przeciwnik

### 4) Ile jest stopni uczniowskich w Taekwon-Do i co symbolizuje ich liczba

W Taekwon-Do jest 10 stopni uczniowskich. Pierwszym stopniem jest 10Cup i wraz ze zdobywaniem kolejnych, numer stopnia maleje do 1 Cup. Cyfra 10 zawiera „0” które w Korei oznacza „Nic”. Dlatego zaczynamy od „Niczego”.

### 5) Ile jest stopni mistrzowskich i co ta ilość symbolizuje.

Fortunę oznacza cyfra 3, a 3 pomnożone przez 3 daje 9.

Na Wschodzie cyfra 3 jest najbardziej ceniona ze wszystkich liczb. Chiński znak reprezentujący tą cyfrę 三 jest zapisany jako trzy poziome linie. Górna linia symbolizuje niebo, środkowa linia to śmiertelnicy, a najniższa oznacza ziemię. Uważano, że osoba, która odniosła sukces w promowaniu swojego kraju, bliźnich i Boga, mogłaby zostać królem, co zostało zapisane przez dodanie pionowej linii łączącej linie poziome 王. Chiński znak oznaczający trójkę i króla są prawie synonimami. Kiedy liczba trzy zostanie pomnożona przez samą siebie, wychodzi dziewięć, najwyższa cyfra z pojedynczych. W Taekwon-do został stworzony system 3 klas stopni mistrzowskich w którym dziewiąty stopień jest najwyższym z pasów.

**(Ciekawostka: Przesąd o wyjątkowości cyfry 3 w Korei wywodzi się najprawdopodobniej z mitologii, od legendarnego trójnogiego kruka Samjok-o (삼족오), uznawanego za symbol słońca oraz uosobienie siły).**

### 6) W którym roku powstało Taekwon-Do (data)

11.04.1955

7) W którym roku powstała Międzynarodowa Federacja Taekwon-Do (data)

**22.03.1966**

8) W którym roku urodził się i zmarł twórca Taekwon-Do

**9.11.1918-15.06.2002**

9) Podaj kilka faktów z życia twórcy Taekwon-Do

**Proszę zapoznać się z życiorysem twórcy Taekwon-Do**

10) Co oznaczają człony nazwy Tae Kwon – Do

**Tae stopa, Kwon pięść, Do droga życia**

11) Co symbolizuje żółty kolor pięści w logo TKD ITF

**Oznacza siłę żółtej rasy**

12) Co oznaczają linie pionowe i poziome na logo ITF

**Symbolizują skorupę żółwia który jest symbolem długowieczności, jednocześnie jest to symbolika długości i szerokości geograficznych symbolizujących ogólnością zasięg Taekwondo.**

13) Co oznacza kolor niebieski na logo Taekwon-Do

**Niebieski kolor symbolizuje pokój (jest to też barwa flagi Organizacji Narodów Zjednoczonych)**

14) Co oznacza wiązanie pasa raz wokół tali

**W Taekwon-Do pasem owijamy się tylko raz co symbolizuje dążenie do jednego obranego celu, wierność jednemu mistrzowi oraz zwycięstwo przy pomocy jednego ciosu.**

15) Wymień części składowe stroju treningowego po koreańsku

**Sang-i bluza, Ha-i Spodnie, Ti - pas**

16) Wyjaśnij kształt napisu na spodniach Doboku

**Kształt napisu ITF symbolizuje falę w TKD ITF**

17) Co oznacza kształt napisów na plecach bluzy od Doboku

**Logo symbolizuje "wiecznie zielone drzewo" w kulturze Azji oznacza stałość, nieśmiertelność i siłę charakteru**

18) Jak nazywają się posiadacze stopni 1-3, 4-6, 7-8 i 9 dan, i podaj różnice w wyglądzie ich Doboków

- 1. I do III Dan – Boosabum (młodszy instruktor) lamówka na krawędzi bluzy**
- 2. IV – VI Dan Sabum (instruktor), dodatkowo lampasy na bluzie i spodniach**
- 3. VII-VIII Dan Sahyum (mistrz), biały pas na czarnym lampasie na rękawach i spodniach oznaczających to, że Mistrz poznał wszystkie techniki a teraz zaczyna uczyć się je w pełni rozumieć**
- 4. IX Dan Sasung (Wielki Mistrz).**

19) Podaj teorię siły według Gen. Choi (Him Ui Wolli)

- 1. Siła reakcji**
- 2. Koncentracja**
- 3. Równowaga**
- 4. Kontrola oddechu**

5. Masa

6. Szybkość

20) Co to jest Siła reakcji według teorii siły Gen. Choi

Według III zasady dynamiki Newtona, działaniu każdej siły towarzyszy przeciwdziałanie siły jednakowej, lecz przeciwnie skierowanej. W Taekwon-Do siła reakcji zostaje wykorzystana wtedy gdy podczas uderzenia drugą ręką pracuje w przeciwnym kierunku (w chwili uderzenia czy bloku obie ręce pracują z taką samą siłą w przeciwnych kierunkach).

21) Co to jest Koncentracja według teorii siły Gen. Choi

Polega ona na skoncentrowaniu siły na jak najmniejszej powierzchni ataku lub bloku. Im mniejsza powierzchnia tym skuteczniejsza technika. Koncentracja powinna być momentalna czyli jak największa siła w jak najkrótszym czasie. Oprócz fizycznej koncentracji działania mięśni ciała, obejmuje koncentrację umysłu, odpowiednie nastawienie, mobilizację.

22) Co to jest Równowaga według teorii siły Gen. Choi

Warunkiem osiągnięcia maksymalnej skuteczności technik jest równowaga. Jest rzeczą niemożliwą wykonanie serii kopnięć jedno po drugim z użyciem maksymalnej siły i szybkości bez zachowania równowagi. Wyróżniamy równowagę statyczną podczas pozostania w miejscu oraz dynamiczną podczas przemieszczeń, zwrotów, wyskoków. Są one ściśle ze sobą połączone ponieważ osiągnięcie maksymalnej siły można uzyskać jedynie poprzez utrzymywanie równowagi statycznej poprzez dynamiczną.

23) Co to jest Kontrola oddechu według teorii siły Gen. Choi

Szybki oraz mocny wydech powoduje napięcie mięśni, zwiększa szybkość i siłę ruchu, z którym jest skoordynowany. Energiczny wydech w momencie otrzymania uderzenia napina mięśnie osłaniając narządy wewnętrzne może zapobiec utracie przytomności i złagodzić ból.

24) Co to jest Masa według teorii siły Gen. Choi

Według II zasady dynamiki Newtona ( $F=ma$ ) czynnikami energii kinetycznej są masa i szybkość. Skuteczność wykonywanych technik zależy od umiejętnego wykorzystania zarówno sił aktywnych (działania mięśni) oraz pasywnych (siły ciężkości, siły bezwładności oraz reakcji podłoża). W Taekwon-Do zwiększamy siły wykorzystując masę poprzez wykonanie "fali" oraz ruchu rotacyjnego bioder.

25) Co to jest Szybkość według teorii siły Gen. Choi

Zdolność do wykonywania określonych czynności w jak najmniejszych jednostkach czasu. Szybkość jest najistotniejszym czynnikiem wpływającym na osiągnięcie maksymalnej siły. Wpływ szybkości na siłę: Siła (energia kinetyczna) techniki zależy od użytej w niej masy części ciała oraz kwadratu jej prędkości.

$$E=0,5mv^2$$

Zwiększanie siły w tym przypadku możliwe jest na dwa sposoby:

1. poprzez zwiększanie działającej masy, z zachowaniem szybkości
2. poprzez zwiększanie szybkości z zachowaniem masy

Drugi z wymienionych sposobów jest skuteczniejszy, ponieważ np., zwiększając masę trzykrotnie, siła wzrasta trzykrotnie (sposób pierwszy), natomiast zwiększając szybkość trzykrotnie, siła zwiększa się dziewięć razy (sposób drugi).

26) Wymień siedem sekretów Taekwon-Do i opisz jeden z nich

1. Każdy ruch ma swój cel, sposób wykonania i metodykę nauczania.
2. Odległość oraz kąty uderzeń i bloków powinny być tak dobrane, aby zapewniały jak największą skuteczność.
3. Ruch rozpoczynamy ruchem wstecznym ( zamachem ). Rozpoczętego ruchu nie zatrzymujemy.
4. Każdy ruch wymaga jednego wydechu z wyjątkiem ruchów połączonych. Wydech powinien być jak najkrótszy.
5. Podczas przygotowania do wykonania ruchu, ramiona i nogi powinny być odpowiednio ugięte oraz rozluźnione.

6. Fala – dodaje ruchowi siły.

7. Wydech, ruch rąk i nóg muszą być zakończone jednocześnie w tym samym momencie.

27) Podaj 4 powierzchnie używane do blokowania i uderzania otwartą dłońią

Np. Sonbadak, Sonkal, Sonkaldung, Sondung, Sonkut, Sonmok Dung

28) Podaj 4 powierzchnie używane do uderzania bądź blokowania pięścią

Np.: Ap Joomuk, Dung Joomuk, Yop Joomuk, Inji Joomuk, Joongji Joomuk,

29) Podaj 4 powierzchnie używane do blokowania i uderzania na całym ramieniu

Np.: Bakatpalmok, Anpalmok, Mitpalmok, Dunggalmok, Palkup,

30) Podaj 4 powierzchnie używane do blokowania i uderzania nogą

Np.: Balkal, Balkal Dung, Baldung, Apkumchi, Balkut, Dwichook, Dwitkumchi, Moorup

31) Opisz pozycję Gunnun Sogi

Długość pozycji: 1,5 szerokości ramion (od palców do palców), szerokość: szerokość ramion. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi, noga przednia ugięta tak, by rzepka kolana znajdowała się w pionowej linii z piętą stopy, noga tylna prosta w kolanie. Palce nogi przedniej skierowane do przodu, palce nogi tylnej zwrócone 25 stopni na zewnątrz, stopy całą powierzchnią przylegają do podłoża.

32) Opisz pozycję Niunja Sogi

Tułów ustawiony pod kątem do przeciwnika, stopa nogi tylnej ustawiona bokiem, ugięta w kolanie tak, by rzepka była w pionie z palcami stopy. Noga przednia skierowana palcami do przodu, ugięta w kolanie. Obie stopy skrócone 15 stopni do wewnątrz, oddalone od siebie ok. 1,5 szerokości ramion (od palców nogi przedniej do zewnętrznej krawędzi pięty nogi tylnej), pięta nogi tylnej i palce nogi przedniej w jednej linii. Ciężar ciała: 70% na nodze tylnej, 30% na nodze przedniej.

33) Opisz pozycję Guburyo Sogi

Jest to pozycja na "jednej nodze". Noga podporowa ugięta w kolanie, rzepka kolana i palce stopy w pionie, ustawienie bokiem w kierunku przeciwnika. Druga noga mocno ugięta, pięta na wysokości kolana nogi podporowej, palce "podciągnięte" do góry, kolano w kierunku przeciwnika.

34) Opisz pozycję Dwitbal Sogi

Noga tylna ugięta w kolanie tak, aby rzepka znalazła się w pionie z palcami stopy, ustawiona bokiem, skrócona do wewnątrz 15 stopni i obciążona całym ciężarem ciała. Stopa nogi przedniej oddalona na szerokość ramion (mierzone od palców nogi przedniej do pięty nogi tylnej), oparta o podłoże poduszkami stopy, skierowana palcami do przodu, skrócona do wewnątrz 25 stopni, kolano ugięte.

35) Opisz pozycję Narani Sogi

Stopy ustawione równolegle na szerokość barków (zewnątrzne krawędzie), W pozycji „Junbi” ręce ugięte w łokciach, pięści zaciśnięte na wysokości pasa oddalone 5cm. od siebie i 7cm. od brzucha, łokcie blisko tułowia.

36) Opisz pozycję Annun Sogi

Stopy ustawione równolegle, odległość ok. 1.5 szerokości ramion, ciężar ciała rozłożony równomiernie, nogi ugięte w kolanach w takim stopniu, aby boczne części kolan były w pionie z wewnętrznymi częściami stopy, natomiast rzepki kolan były w pionie z palcami stóp.

37) Opisz pozycję Gojung Sogi

Pozycja podobna do Niunja Sogi, dłuższa o szerokość stopy. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi. Długość pozycji 1,5 szerokości ramion – mierzona od palców nogi przedniej do wewnętrznej krawędzi (palucha) nogi tylnej.

38) Opisz pozycję Sasun Sogi

**Pozycja podobna do Annun Sogi, stopy ustawione równolegle, odległość ok. 1.5 szerokości ramion, ciężar ciała rozłożony równomiernie, nogi ugięte w kolanach. Różnica polega na przesunięciu jednej nogi tak, aby palce stopy tylnej były w jednej linii z piętą nogi przedniej.**

### 39) Opisz pozycję Kyocha Sogi

**Nogi skrzyżowane, ugięte w kolanach, ciężar ciała na nodze, której stopa całą powierzchnią przylega do podłoża, druga noga oparta stawem małego palca o podłoże, umiejscowiona przed (w czasie przejść) lub za nogą podporową (przy przeskokach).**

### 40) Co wiesz o poprawnym wykonaniu pozycji Soojik Sogi

**Obie nogi proste w kolanach, tylna stopa bokiem, przednia skierowana palcami do przodu, skrócone po 15 stopni do wewnątrz. Oddalone od siebie na szerokość ramion (odległość mierzona od palców nogi przedniej do wewnętrznej krawędzi nogi tylnej). Ciężar ciała: 60% na nodze tylnej, 40% na nodze przedniej.**

### 41) Opisz pozycję Nachuo Sogi

**Szerokość pozycji odpowiada szerokości barków, pozycja dłuższa od Gunnun Sogi, tylna stopa ustawiona pod kątem 25 Stopni, ciężar 50/50 noga przednia określa czy pozycja jest lewa czy prawa**

### 42) Jaka jest różnica między Niunja Sogi a Gojung Sogi

**Inne rozłożenie środka ciężkości ( 70%/30% NiunjaSogi vs 50/50 Gojung Sogi) , Gojung Sogi jest dłuższa o szerokość stopy**

### 43) Jaka jest różnica między Gunnun Sogi a Nachuo Sogi

**Nachuo Sogi jest dłuższe o stopę.**

### 44) Jak jest różnica między Yop Chagi a Yopcha Jirugi

**Yopcha Jirugi to ściśle określone kopnięcie które ma swój cel, sposób wykonania i powierzchnią atakującą, Yop Chagi to określenie dotyczące wszystkich technik nożnych wykonywanych w bok**

### 45) Jaka jest różnica między Ap Chagi a Apcha Busigi

**Apcha Busigi to ściśle określone kopnięcie które ma swój cel, sposób wykonania i powierzchnią atakującą (Apkumchi), Ap Chagi to grupa wszystkich technik nożnych wykonywanych do przodu.**

### 46) Jaka jest różnica między Dollyo Chagi a Yop Dollyo Chagi

**Dollyo chagi wykonywane jest pod kątem 45 stopni, a Yop Dollyo Chagi zazwyczaj wykonuje się w linii do przodu a noga ustawiona jest pod kątem 75 stopni do celu**

### 47) Podaj przykłady kopnięć Yop Chagi

**Yopcha Jirugi (uderzenie boczne wkręcające), Yopcha Milgi (pchnięcie), Yopcha Tulgi (przebiecie), Yopcha Momchugi (powstrzymujące), Yopcha Mikulmio (z przesunięciem)**

### 48) Podaj przykłady kopnięć Ap Chagi

**Apcha Busigi, Apcha Olligi, Ap Morup Chagi**

### 49) Czym są punkty witalne i podaj 5 przykładów

**Miejsca wrażliwe na atak na ciele człowieka (ucisk, uderzenie) Np.: Skroń, splot słoneczny, tętnica szyjna, tchawica, jądra, oczy, staw kolanowy**

### 50) Podaj przykłady walk

**Yaksok Matsogi (Sambo, Ilbo, Ibo), Bal Matsogi, Yaksok Jayu Matsogi, Mobum Matsogi, Jayu Matsogi**

### 51) Jaka jest różnica w technikach Noollo i Naeryo

**Różnicą jest wysokość do jakiej robimy ruch, Naeryo do splotu słonecznego Noollo poniżej splotu**

52) Jaka jest różnica w technikach Chookyo i Ollyo

Różnicą jest wysokość do jakiej robimy ruch, Ollyo do splotu słonecznego Chookyo powyżej splotu

53) Wymień nazwy stref (wysokości) uderzeń i bloków

Nopunde (strefa wysoka), Kaunde (strefa średnia), Najunde (strefa niska)

54) Wymień kierunki technik po koreańsku

Ap, Yobap, Yop, Dwit, Anuro, Bakuro, Naeryo, Ollyo

55) Wymień rodzaje ruchów w układach Taekwon-Do ITF

Wolny, szybki, łączony, kontynuowany, normalny i naturalny

56) Po co są ruchy wolne w układach

Aby układy w Taekwon-Do były piękniejsze

57) Wyjaśnij wykonanie ruchu łączonego i podaj jego przykład w konkretnym układzie

Ruch fali sinusoidalnej w pierwszej technice jest normalny i aby spróbować zminimalizować czas między ruchami, w drugiej technice nie wykonujemy początkowego ruchu w dół. Układ Yul Gok Tul ruchu 16 i 17 oraz 19 i 20.

58) Wyjaśnij wykonanie ruchu kontynuowanego i podaj jego przykład w konkretnym układzie

Sposób wykonywania technik polegający na łączeniu ich jednym wydechem, zachowując oddzielne fale. Przykład: Dan-Gun tul, Gunnun Sogi Bakatpalmok Najunde Makgi, Bakatpalmok Chookyo Makgi

59) Wyjaśnij wykonanie ruchu normalnego i podaj jego przykład w konkretnym układzie

Ruch normalny to ruch wykonywany z maksymalną siłą i szybkością np. cały Chon Ji Tul

60) Wyjaśnij wykonanie ruchu naturalnego i podaj jego przykład w konkretnym układzie

Ruch naturalny to ruch wykonywany z naturalną siłą i tempem używanych przy codziennych czynnościach np.: blok Kaunde Baro Golcho Makgi w układzie Yul Gok Tul

61) Wyjaśnij wykonanie ruchu wolnego i podaj jego przykład w konkretnym układzie

Ruch spowolniony, bez siły, przedłużony z wydłużonym wydechem, np. Moa Sogi Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi z Toi Gye tul

62) Wyjaśnij wykonanie ruchu szybkiego i podaj jego przykład w konkretnym układzie

brak ruchu wstecznego, przy wykonywaniu drugiego ruchu pełną siłą i normalnym tempie np.: Yul Gok Tul ruch 2,3

63) Wyjaśnij od czego zależy czy pozycja jest lewa czy prawa

W pozycji gdzie rozkład sił wynosi 50/50 pozycję określa noga przednia.

W pozycjach gdzie nie jest równo rozłożony ciężar ciała, pozycję wyznacza bardziej obciążona noga.

64) Jak nazywa się Prezes Polskiego Związku Taekwon-Do

Mistrz Jerzy Jedut

65) Gdzie znajduje się siedziba Polskiego Związku Taekwon-Do

W Lublinie

66) Jaki jest najwyższy posiadany stopień w Polskiego Związku Taekwon-Do, oraz wymień nazwiska co najmniej dwóch jego posiadaczy

Mistrzowie posiadający VIII J. Jedut, T. Łoboda, J. Gutkowski i Z. Bujak

# Układy

67) Z ilu ruchów się składa przed forma Saju-Jirugi

7 ruchów

68) Z ilu ruchów się składa przed forma Saju-Makgi

8 ruchów

69) Dlaczego w Taekwon-Do są 24 układy

“24 układy Taekwon-Do symbolizują 24 godziny doby, jeden dzień albo całe moje życie” -Gen. Choi

70) Z ilu ruchów składają się poszczególne układy uczniowskie

19, 21, 24, 28, 38, 32, 37, 29, 30

71) Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Chon Ji Tul

19 ruchów, niebo-ziemia, pozycja startowa Narani Junbi Sogi, diagram w kształcie „plusa” (krzyż)

72) Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Dan Gun Tul

21 ruchów, nazwa od “świętego” DAN GUNA założyciela Korei w 2333pne, Narani Junbi Sogi, obrócona litera H

73) Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Do San Tul

24 ruchy, nazwa pochodzi od pseudonimu koreańskiego patrioty, który poświęcił całe życie na walkę dla Korei i na modernizację szkolnictwa, Narani Junbi Sogi, Diagram odwrotna litera „Z”

74) Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Won-Hyo Tul

28 ruchów, nazwa pochodzi od nazwiska mnicha buddyjskiego, który doprowadził do przyjęcia buddyzmu jako głównej religii w 686r., Moa Junbi Sogi A, diagram odwrotna litera H

75) Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Yul Gok Tul

38 ruchów, nazwa pochodzi od filozofa i wielkiego uczonego, a ilość ruchów od szerokości geograficznej jego miejsca urodzenia, Narani Junbi Sogi diagram odwrotna litera H z „wąsami”

76) Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Joon Gun Tul

32 ruchy, nazwa pochodzi od imienia koreańskiego patrioty, a ilość ruchów od wieku, w którym został stracony, Moa Junbi Sogi B, (proszę zapoznać się z diagramem układu)

77) Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Toi Gye Tul

37 ruchy, nazwa od pseudonimu wybitnego filozofa i uczonego, Moa Junbi Sogi B, (proszę zapoznać się z diagramem układu)

78) Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Hwa Rang Tul

29 ruchów, nazwa pochodzi od nazwy dobrowolnej formacji wojskowej skupiającej w swych szeregach kwiat młodzieży, Moa Junbi Sogi C, odwrócona litera H

79) Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Choong Moo Tul

30, było to imię nadane admirałowi Yi-Soon-Si wynalazcy pierwszego opancerzonego statku wojennego, Narani Junbi Sogi, odwrócona litera H

80) Podaj pełną nazwę 1 ruchu w układzie Chon Ji Tul

**Gunnun So Bakatpalmok Najunde Baro Makgi**

81) Podaj pełną nazwę 2 ruchu w układzie Chon Ji Tul

**Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi**

82) Podaj pełną nazwę 9 ruchu w układzie Chon Ji Tul

**Niunja So Anpalmok Kaunde Makgi**

83) Podaj pełną nazwę 1 ruchu w układzie Dan Gun Tul

**Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi**

84) Podaj pełną nazwę 2 ruchu w układzie Dan Gun Tul

**Gunnun So Nopunde Baro Ap Joomuk Jirugi**

85) Podaj pełną nazwę 9 ruchu w układzie Dan Gun Tul

**Niunja So Sang Palmok Makgi**

86) Podaj pełną nazwę 13 i 14 ruchu w układzie Dan Gun Tul i w jaki nazywamy takie połączeniu ruchów

**Gunnun So Bakatpalmok Najunde Baro Makgi, Gunnun So Palmok Chookyo Makgi**

**Continous motion** ruch kontynuowany

87) Podaj pełną nazwę 18 ruchu w układzie Dan Gun Tul

**Niunja So Sonkal Kaunde Yop Taerigi**

88) Podaj pełną nazwę 1 ruchu w układzie Do San Tul

**Gunnun So Bakatpalmok Nopunde Yop Baro Makgi**

89) Podaj pełną nazwę 2 ruchu w układzie Do San Tul

**Gunnun So Kaunde Bandae Ap Joomuk Jirugi**

90) Podaj pełną nazwę 6 ruchu w układzie Do San Tul

**Gunnun So Sun Sonkut Baro Tulgi**

91) Podaj pełną nazwę 13g ruchu w układzie Do San Tul

**Gunnun So Bakatpalmok Nopunde Hechyo Makgi**

92) Podaj pełną nazwę 15 i 16 ruchu w układzie Do San Tul i w jaki nazywamy takie połączeniu ruchów

**Ruch szybki (fast motion), Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi, Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Bandae Jirugi**

93) Wyjaśnij jak należy poprawnie wykonać fale między ruchami 22 i 23 w układzie Do San tul

**podczas ruchu wykonujemy tylko jedną falę**



94) Podaj pełną nazwę 2 ruchu w układzie Won Hyo Tul i wyjaśnij jakiej linii względem ciała ułożona jest ręka

**Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi**

**Ręka uderzające zatrzymuje się na linii klatki piersiowej (nie przechodzi linii splotu słonecznego)**

95) Podaj pełną nazwę 3 ruchu w układzie Won Hyo Tul i wyjaśnij jakiej linii względem ciała ułożona jest ręka

**Gojung So Ap Joomuk Kaunde Jirugi**

96) Podaj pełną nazwę 7 ruchu w układzie Won Hyo Tul

**Guburyo Sogi Bakatpalmok Kaunde Daebi Makgi**

97) Podaj pełną nazwę 8 ruchu w układzie Won Hyo Tul

**Kaunde Yopcha Jirugi**

98) Podaj pełną nazwę 19 ruchu w układzie Won Hyo Tul i podaj przykład jego zastosowania

**Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi blok służy do przechwycenia nogi i wytrącenia przeciwnika z równowagi**

99) Jakim ruchem wykonujemy 1 i 4 ruchu w układzie Yul Gok Tul

**1 i 4 ruch wykonujemy ruchem naturalnym**

100) Podaj pełną nazwę 16 i 17 ruchu w układzie Yul Gok Tul i w jaki nazywamy takie połączeniu ruchów

**Gunnun Sogi Kaunde Bandae Golcho Makgi wykonujemy ruchem naturalnym, Gunnun So Kaunde Ap Joomuk Baro Jirugi wykonujemy ruchem normalnym, natomiast oba ruchy wykonujemy w jednej fali ruchem łączonym.**

101) Podaj pełną nazwę 24 ruchu w układzie Yul Gok Tul i powiedz co oznacza w tym ruchu otwarta dłoń

**Gunnun So Ap Palkup Taerigi, otwarta ręka w którą uderzamy służy do zaznaczenia powierzchni uderzeniowej na łokciu.**

102) Podaj pełną nazwę 37 ruchu w układzie Yul Gok Tul

**Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi**

103) Podaj pełną nazwę 1 ruchu w układzie Joon Gun Tul

**Niunja So Sonkal Dung Bakuro Makgi**

104) Podaj pełną nazwę 2 ruchu w układzie Joon Gun Tul

**Yobap Cha Busigi**

105) Podaj pełną nazwę 3 ruchu w układzie Joon Gun Tul

**Dwitbal So Sonbadak Oilyo Makgi**

106) Podaj pełną nazwę 8 ruchu w układzie Joon Gun Tul

**Gunnun So Wi Palkup Taerigi**

107) Podaj pełną nazwę 11 ruchu w układzie Joon Gun Tul

**Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi**

108) Podaj pełną nazwę 12 ruchu w układzie Joon Gun Tul

**Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi**

- 109) Opisz zastosowanie i wykonanie ruchu 15 w układzie Joon Gun Tul  
**Celem ruchu jest uwolnienie trzymanej przez przeciwnika ręki. Ruch zawsze wykonujemy obiema rękami z tym że ręka trzymana zostaje obniżona ruchem naciskowym pionowo w dół.**
- 110) Podaj pełną nazwę 27 ruchu w układzie Joon Gun Tul  
**Nachuo So Sonbadak Noollo Makgi**
- 111) Podaj pełną nazwę 30 ruchu w układzie Joon Gun Tul  
**Moa So Ap Joomuk Giokja Jirugi**
- 112) Podaj pełną nazwę 2 ruchu w układzie Toi Gye Tul  
**Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi**
- 113) Podaj pełną nazwę 7 ruchu w układzie Toi Gye Tul  
**Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi**
- 114) Jakim ruchem wykonujemy ruch 12 układu Toi Gye Tul  
**Wykonujemy ruchem wolnym**
- 115) Podaj pełną nazwę 13 ruchu w układzie Toi Gye Tul  
**Gunnun So Bakatpalmok San makgi**
- 116) Podaj pełną nazwę 19 ruchu w układzie Toi Gye Tul  
**Niunja So Doo Palmok Najunde Miro Makgi**
- 117) Podaj pełną nazwę 21 ruchu w układzie Toi Gye Tul i podaj jaki jest cel tego ruchu  
**Moorup Ollyo Chagi celem ataku jest splot słoneczny**
- 118) Podaj pełną nazwę 24 ruchu w układzie Toi Gye Tul  
**Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi**
- 119) Podaj pełną nazwę 28 ruchu w układzie Toi Gye Tul  
**Niunja So Dung Joomuk Yopdwit Nopunde Taerigi**
- 120) Podaj pełną nazwę 31 ruchu w układzie Toi Gye Tul  
**Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi**
- 121) Podaj pełną nazwę 1 ruchu w układzie Hwa Rang Tul  
**Annun So Sonbadak Miro Makgi**
- 122) Podaj pełną nazwę 5 ruchu w układzie Hwa Rang Tul  
**Niunja So ApJoomuk Ollyo Jirugi**
- 123) Podaj pełną nazwę 7 ruchu w układzie Hwa Rang Tul  
**Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi**
- 124) Podaj pełną nazwę 21 ruchu w układzie Hwa Rang Tul i określ w jakiej jest pozycji lewa czy prawa

**Niunja So ApJoomuk Baro Jirugi** prawa pozycja **Niunja Sogi** bo na niej jest 70% ciężaru ciała, a to ustala stronę pozycji

125) Podaj pełną nazwę 25 ruchu w układzie Hwa Rang Tul

**Niunja So Yop Palkup Tulgi**

126) Podaj istotną różnicę w sposobie wykonywania ruchu 26 i 27 ruchu w układzie Hwa Rang Tul

**Ze względu na pozycję w której kolana są proste, pierwszy ruch wykonujemy bez fali, natomiast drugi ruch wykonujemy bez ruchu w dół.**

127) Które ruchy w układzie Hwa Rang Tul są liczone jako jeden w diagramie tego układu

**Druga technika Dollyo Chagi i technika Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi są liczone jako jeden ruch w diagramie układu.**

128) Podaj pełną nazwę 2 ruchu w układzie Choong Moo Tul

**Gunnun So Nopunde Sonkal Anuro Ap Taerigi**

129) Podaj pełną nazwę 13 ruchu w układzie Choong Moo Tul

**Gunnun So Sonkaldung Nopunde Ap Taerigi**

130) Podaj pełną nazwę 24 ruchu w układzie Choong Moo Tul

**Annun So Palmok Kaunde Ap Makgi i Annun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi ruchy liczymy jako jeden w diagramie układu**

131) Podaj pełną nazwę 27 ruchu w układzie Choong Moo Tul

**Niunja So Kyocha Sonkal Kaunde Momchau Makgi**

132) Podaj pełną nazwę 28 ruchu w układzie Choong Moo Tul

**Gunnun So Sang Sonbadak Ollyo Makgi**