

**Ing. Bohuslav HYBRANT  
JUDr. Petr HULINSKÝ**

# **TAEKWONDO WTF**

Metodika nácviku technik žákovských stupňů  
Příprava na zkoušky 9.–1. kup

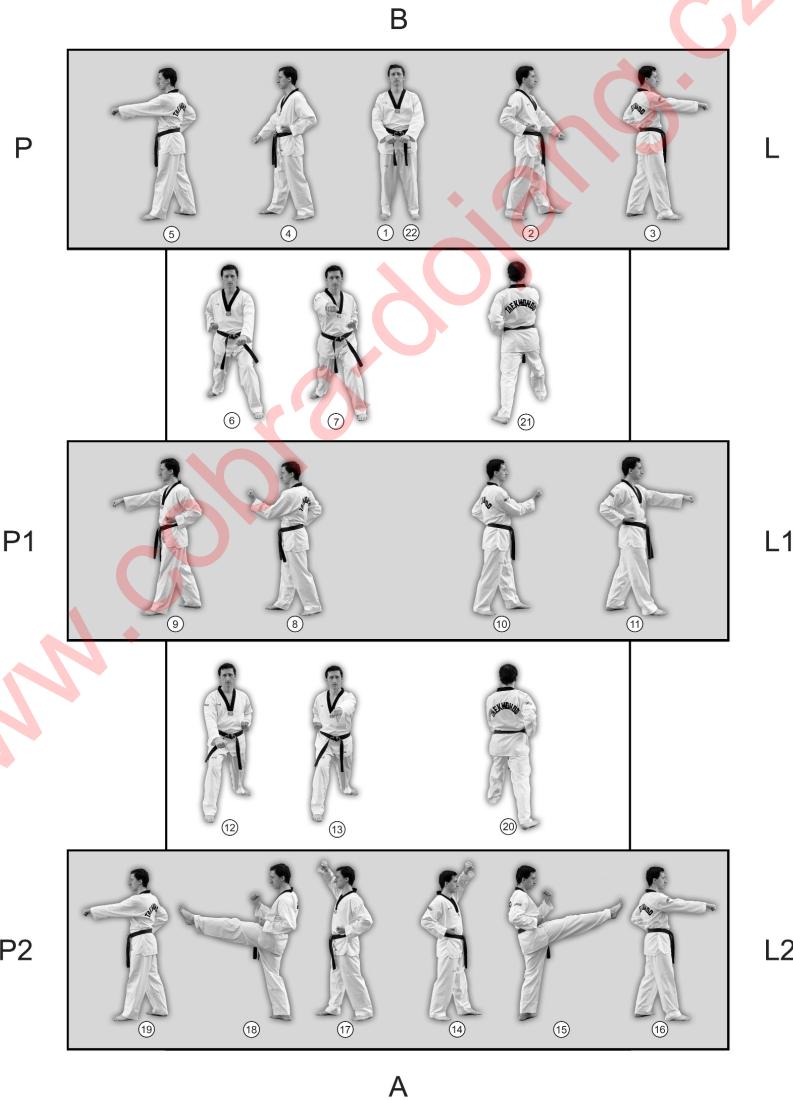
***TA<sub>s. r. o</sub><sup>aekwondo</sup><sub>gency</sub>***

Praha  
2006

# TAEGUK-IL-JANG

Celkový přehled a znázornění směru pohybů (22)

태극1장 진행 연습법



## TAEGUK IL JANG

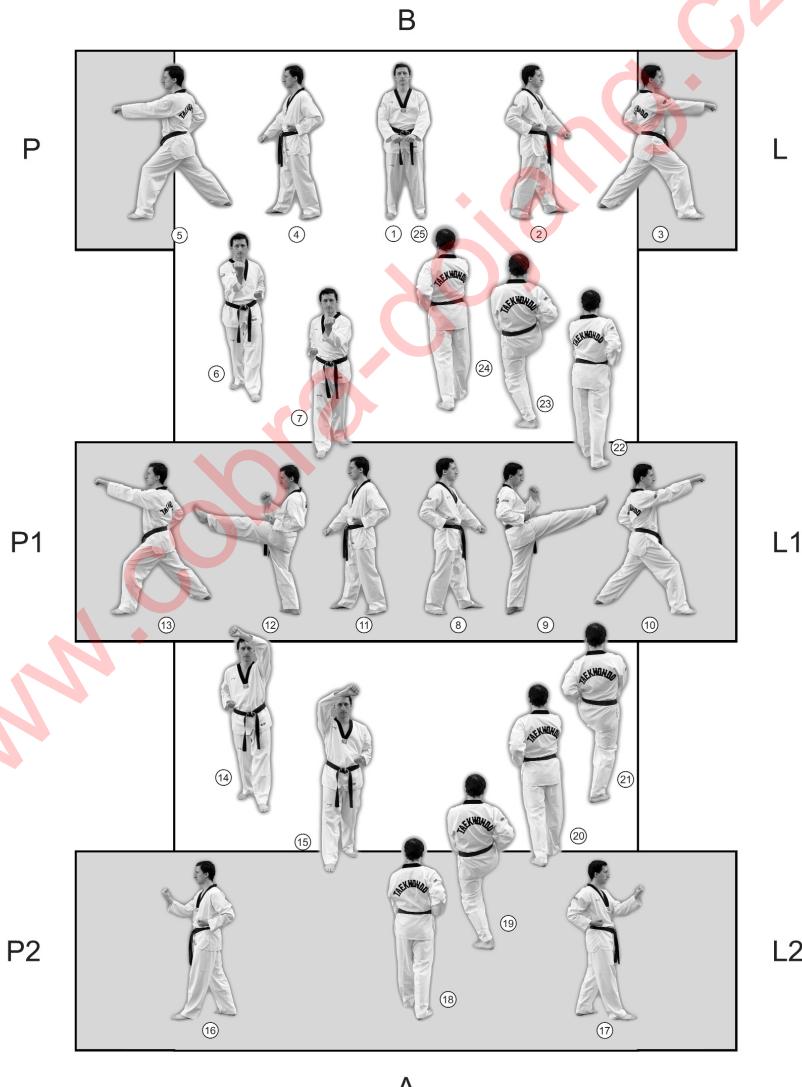
Charakteristickým symbolem Taegeuk IL (1) Jang je „**GEON**“ , který znázorňuje **nebe** a světlo. Jelikož „GEON“ symbolizuje začátek stvoření vesmíru, je zařazení této poomse na začátek výcviku symbolické. Charakteristická pro tuto poomse je jednoduchost cvičení, převážně obsahujícího jednoduché techniky, jako jsou are makki, momtong an makki, momtong jirugi, olgul makki a ap chagi. Kombinace technik je volena tak, aby tuto sestavu zvládl i začátečník. Tato sestava je určena pro zkoušky na 8. kup.

KROK	SMĚR	POSTOJ	TECHNIKA
1.		KIBON JUNBI	
2.	L	OEN AP SOGI	ARE MAKKI
3.	L	ORUN AP SOGI	MOMTONG BANDAE JIRUGI
4.	P	ORUN AP SOGI	ARE MAKKI
5.	P	OEN AP SOGI	MOMTONG BANDAE JIRUGI
6.	A	OEN AP KUBI	ARE MAKKI
7.	A	OEN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI
8.	P1	ORUN AP SOGI	MOMTONG AN MAKKI
9.	P1	OEN AP SOGI	MOMTONG BARO JIRUGI
10.	L1	OEN AP SOGI	MOMTONG AN MAKKI
11.	L1	ORUN AP SOGI	MOMTONG BARO JIRUGI
12.	A	ORUN AP KUBI	ARE MAKKI
13.	A	ORUN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI
14.	L2	OEN AP SOGI	OLGUL MAKKI
15.	L2		AP CHAGI
16.	P2	ORUN AP SOGI	MOMTONG BANDAE JIRUGI
17.	P2	ORUN AP SOGI	OLGUL MAKKI
18.			AP CHAGI
19.	P2	OEN AP SOGI	MOMTONG BANDAE JIRUGI
20.	B	OEN AP KUBI	ARE MAKKI
21.	B	ORUN AP KUBI	MOMTONG BANDAE JIRUGI (KIHAP)
22.	–	KIBON JUNBI	

# TAEGUK-I-JANG

Celkový přehled a znázornění směru pohybů (25)

태극2장 진행 연습법



## TAEGUK I JANG

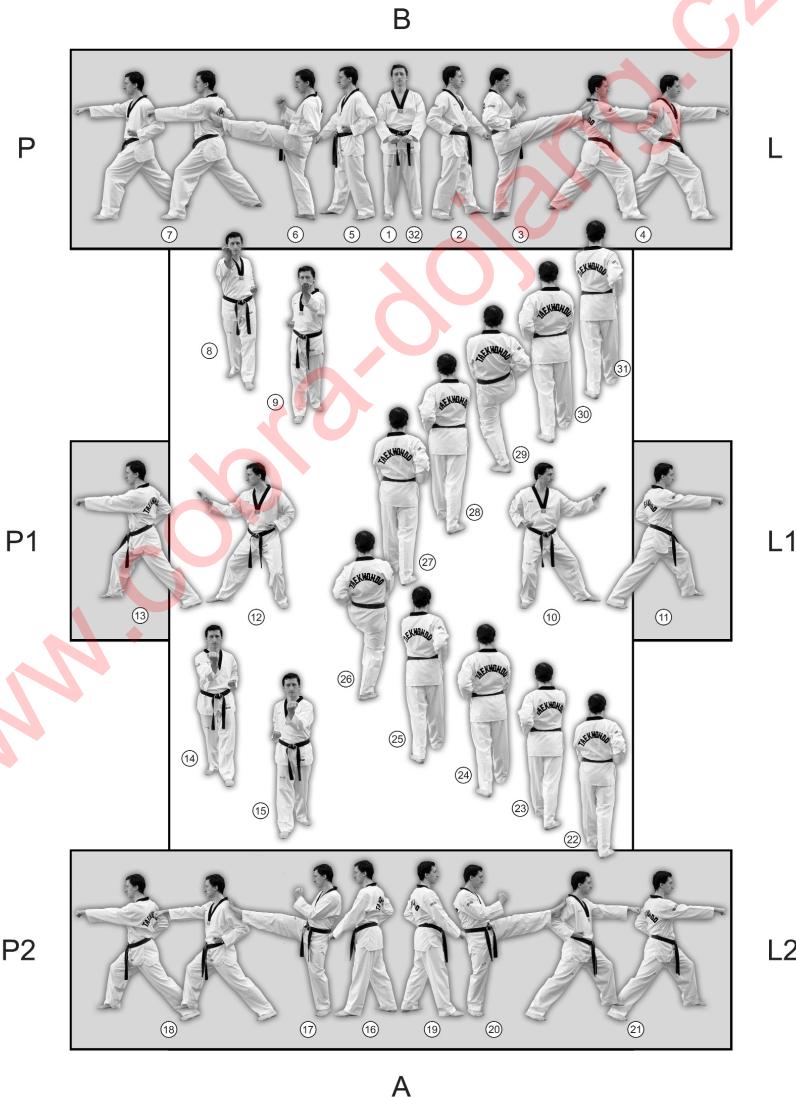
Charakteristickým symbolem Taegeuk I (2) Jang je „TAE“, který znázorňuje **jezero**, jehož symbolem je vnější měkkost a vnitřní pevnost. Pohyby této sestavy by měly být prováděny s vědomím, že člověk má mnoho omezení, ale tato omezení může překonat. Tato sestava by měla být cvičena pro pocit radosti a s vědomím, že můžeme kontrolovat a utvářet svoji budoucnost. Charakteristické pro tuto poomse je rozšíření použití technik olgul makki a ap chagi. Kombinace technik je volena tak, aby svou obtížností odpovídala začátečníkovi. Tato sestava je určena pro zkoušky na 7. kup.

KROK	SMĚR	POSTOJ	TECHNIKA
1.		KIBON JUNBI	
2.	L	OEN AP SOGI	ARE MAKKI
3.	L	ORUN AP KUBI	MOMTONG BANDAE JIRUGI
4.	P	ORUN AP SOGI	ARE MAKKI
5.	P	OEN AP KUBI	MOMTONG BANDAE JIRUGI
6.	A	OEN AP SOGI	MOMTONG AN MAKKI
7.	A	ORUN AP SOGI	MOMTONG AN MAKKI
8.	P1	OEN AP SOGI	ARE MAKKI
9.	P1		AP CHAGI
10.	P1	ORUN AP SOGI	OLGUL BANDAE JIRUGI
11.	L1	ORUN AP SOGI	ARE MAKKI
12.	L1		AP CHAGI
13.	L1	OEN AP KUBI	OLGUL BANDAE JIRUGI
14.	A	ORUN AP SOGI	OLGUL MAKKI
15.	A	OEN AP SOGI	OLGUL MAKKI
16.	L2	OEN AP SOGI	MOMTONG AN MAKKI
17.	P2	ORUN AP SOGI	MOMTONG AN MAKKI
18.	B	OEN AP SOGI	ARE MAKKI
19.	B		AP CHAGI
20.	B	ORUN AP SOGI	MOMTONG BANDAE JIRUGI
21.	B		AP CHAGI
22.	B	OEN AP SOGI	MOMTONG BANDAE JIRUGI
23.	B		AP CHAGI
24.	B	ORUN AP SOGI	MOMTONG BANDAE JIRUGI(KIHAP)
25.	–	KIBON JUNBI	

# TAEGUK-SAM-JANG

Celkový přehled a znázornění směru pohybů (32)

태극3장 진행 연습법



## TAEGUK SAM JANG

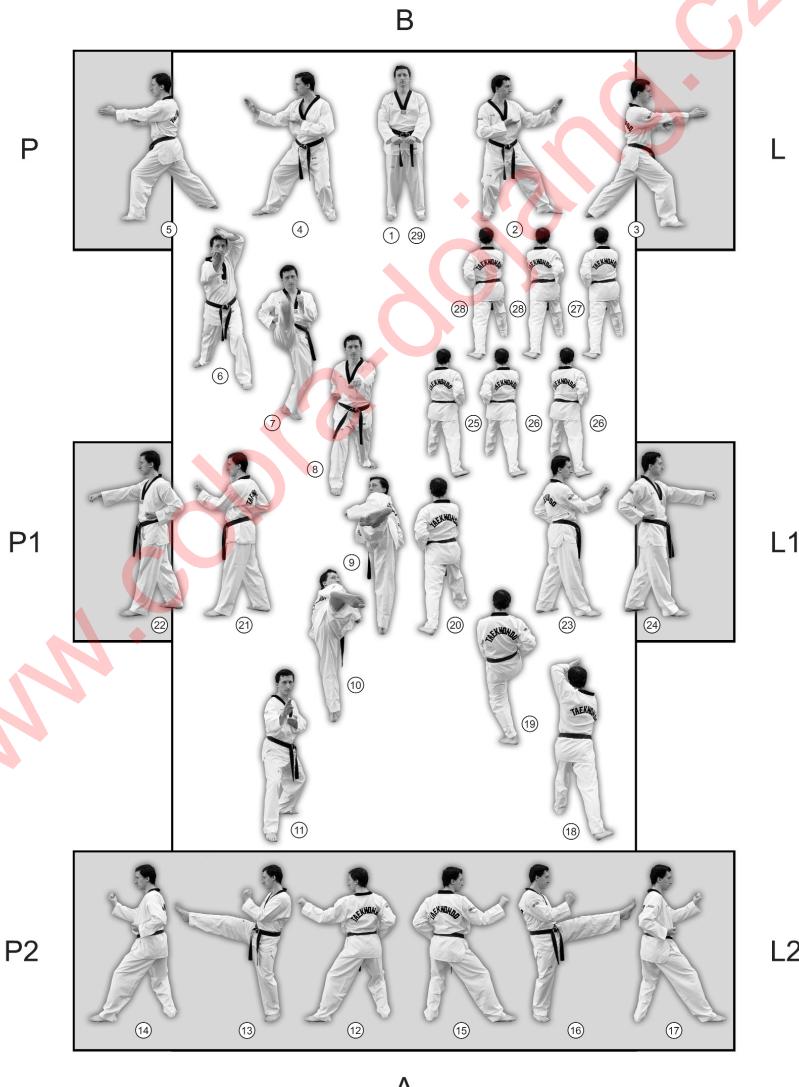
Charakteristickým symbolem Taegeuk SAM (3) Jang je „**YI**“, který znázorňuje **ohň**, jehož vlastnostmi jsou prudkost a bystrost. Tato sestava by měla u žáků vyvolat smysl pro spravedlnost a rozšířit touhu po trénování. Sestava přináší nové techniky sonnal mok chigi a sonnal makki. Dále se zde poprvé setkáme s postojem dwit kubi. Tato sestava je určena pro zkoušky na 6. kup.

KROK	SMĚR	POSTOJ	TECHNIKA
1.		KIBON JUNBI	
2.	L	OEN AP SOGI	ARE MAKKI
3.	L	ORUN AP KUBI	AP CHAGI
4.	L	ORUN AP KUBI	MOMTONG DUBON JIRUGI
5.	P	ORUN AP SOGI	ARE MAKKI
6.	P	OEN AP KUBI	AP CHAGI
7.	P	OEN AP KUBI	MOMTONG DUBON JIRUGI
8.	A	OEN AP SOGI	SONNAL JEBIPUM MOK CHIGI
9.	A	ORUN AP SOGI	SONNAL JEBIPUM MOK CHIGI
10.	L1	ORUN DWITKUBI	HAN SONNAL MOMTONG MAKKI
11.	L1	OEN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI
12.	P1	OEN DWITKUBI	HAN SONNAL MOMTONG MAKKI
13.	P1	ORUN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI
14.	A	OEN AP SOGI	MOMTONG AN MAKKI
15.	A	ORUN AP SOGI	MOMTONG AN MAKKI
16.	P2	OEN AP SOGI	ARE MAKKI
17.	P2	ORUN AP KUBI	AP CHAGI
18.	P2	ORUN AP KUBI	MOMTONG DUBON JIRUGI
19.	L2	ORUN AP SOGI	ARE MAKKI
20.	L2	OEN AP KUBI	AP CHAGI
21.	L2	OEN AP KUBI	MOMTONG DUBON JIRUGI
22.	B	OEN AP SOGI	ARE MAKKI
23.	B	OEN AP SOGI	MOMTONG BARO JIRUGI
24.	B	ORUN AP SOGI	ARE MAKKI
25.	B	ORUN AP SOGI	MOMTONG BARO JIRUGI
26.	B	OEN AP SOGI	AP CHAGI
27.	B	OEN AP SOGI	ARE MAKKI
28.	B	OEN AP SOGI	MOMTONG BARO JIRUGI
29.	B	ORUN AP SOGI	AP CHAGI
30.	B	ORUN AP SOGI	ARE MAKKI
31.	B	ORUN AP SOGI	MOMTONG BARO JIRUGI (KIHAP)
32.	–	KIBON JUNBI	

# TAEGUK-SA-JANG

Celkový přehled a znázornění směru pohybů (29)

태극4장 진행 연습법



## TAEGUK SA JANG

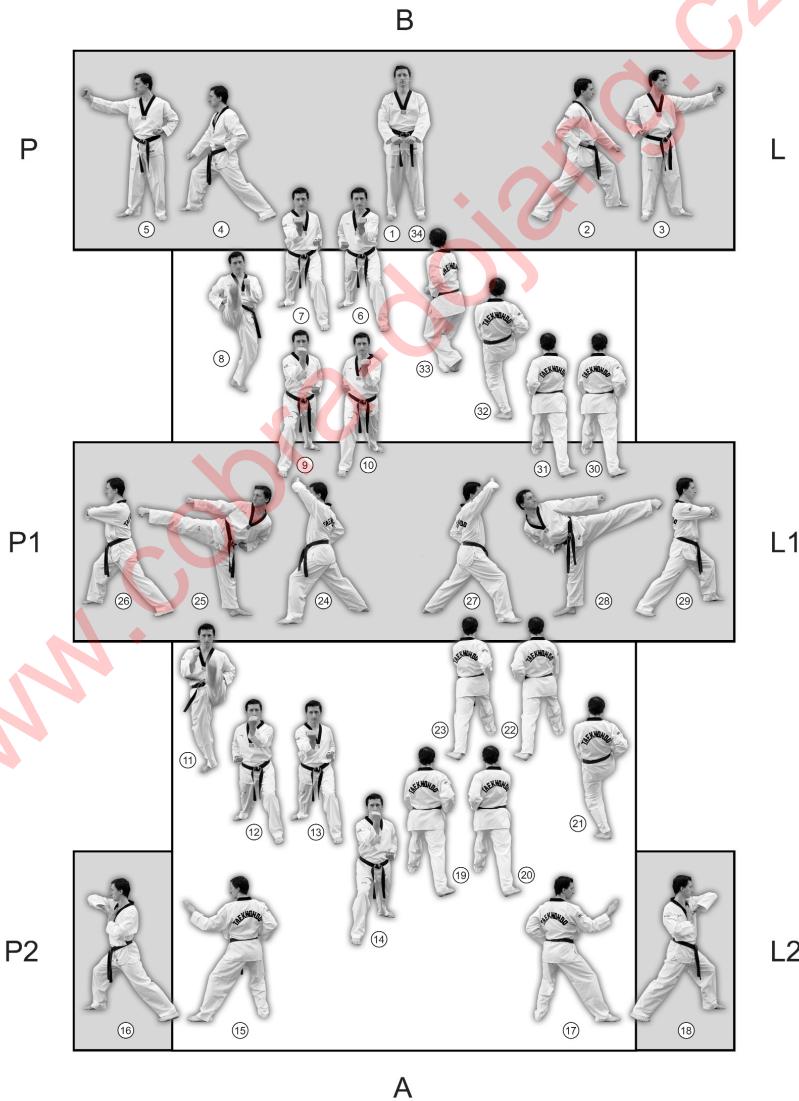
Charakteristickým symbolem Taegeuk SA (4) Jang je „JIN“, který znázorňuje **hrom**, jehož vlastností je velká síla a důstojnost. Hrom vzbuzuje v člověku strach a zároveň podněcuje klid a odvahu. Sestava přináší nové techniky přesunů, kombinací pohybů a tvrdosti použitých technik. Tato sestava je určena pro zkoušky na 5. kup.

KROK	SMĚR	POSTOJ	TECHNIKA
1.		KIBON JUNBI	
2.	L	ORUN DWITKUBI	SONNAL MOMTONG MAKKI
3.	L	ORUN AP KUBI	PYONSONKUT SEWO CHIRUGI
4.	P	OEN DWITKUBI	SONNAL MOMTONG MAKKI
5.	P	OEN AP KUBI	PYONSONKUT SEWO CHIRUGI
6.	A	OEN AP KUBI	JEBIPUM MOK CHIGI
7.	A	ORUN AP KUBI	AP CHAGI
8.	A	ORUN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI
9.	A		OEN YOP CHAGI,
10.	A		ORUN YOP CHAGI
11.	A	OEN DWITKUBI	SONNAL MOMTONG MAKKI
12.	P2	ORUN DWITKUBI	MOMTONG BAKKAT MAKKI
13.	P2	ORUN DWITKUBI	AP CHAGI
14.	P2	ORUN DWITKUBI	MOMTONG AN MAKKI
15.	L2	OEN DWITKUBI	MOMTONG BAKKAT MAKKI
16.	L2	OEN DWITKUBI	AP CHAGI
17.	L2	OEN DWITKUBI	MOMTONG AN MAKKI
18.	B	OEN AP KUBI	JEBIPUM MOK CHIGI
19.	B	ORUN AP KUBI	AP CHAGI
20.	B	ORUN AP KUBI	DUNG JUMOK OLGUL AP CHIGI
21.	P1	OEN AP SOGI	MOMTONG AN MAKKI
22.	P1	OEN AP SOGI	MOMTONG BARO JIRUGI
23.	L1	ORUN AP SOGI	MOMTONG AN MAKKI
24.	L1	ORUN AP SOGI	MOMTONG BARO JIRUGI
25.	B	OEN AP KUBI	MOMTONG AN MAKKI
26.	B	OEN AP KUBI	MOMTONG DUBON JIRUGI
27.	B	ORUN AP KUBI	MOMTONG AN MAKKI
28.	B	ORUN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI (KIHAP)
29.	–	KIBON JUNBI	

# TAEGUK-O-JANG

Celkový přehled a znázornění směru pohybů (34)

태극5장 진행 연습법



## TAEGUK O JANG

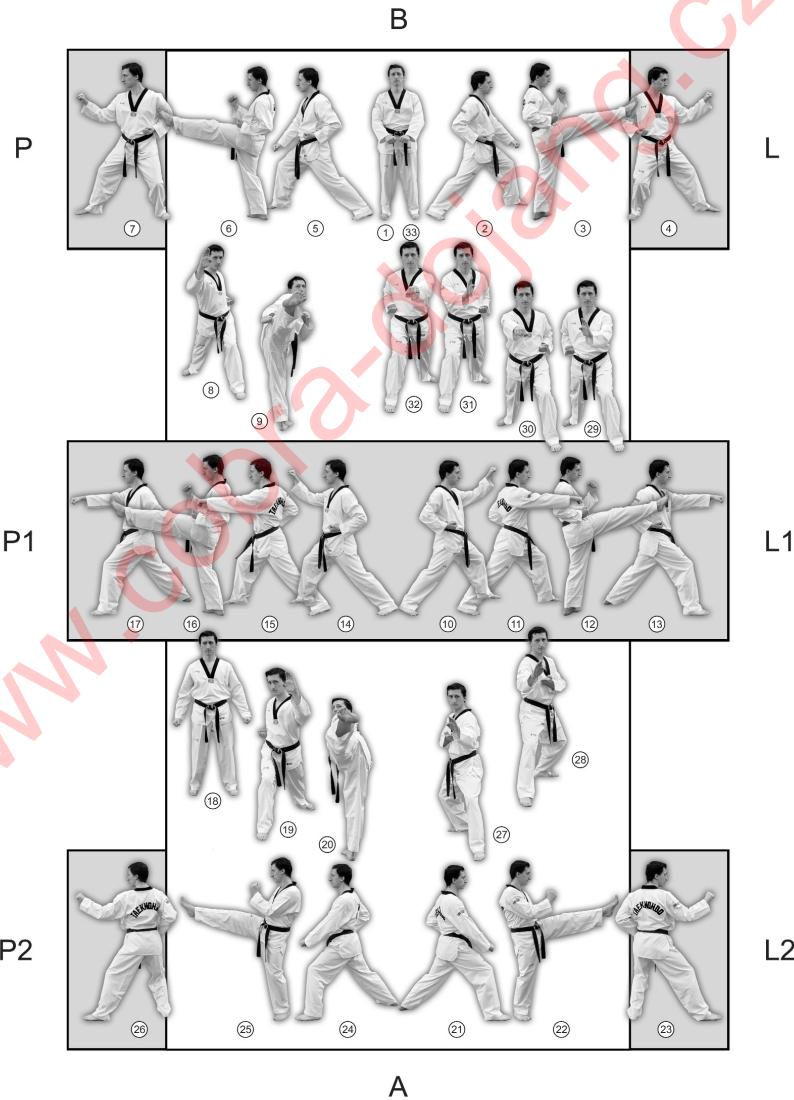
Charakteristickým symbolem Taeyeon O (5) Jang je „SON“, který znázorňuje **vítr**, jehož vlastností je proměnlivost síly a klidu. Vítr svou proměnlivostí může ničit silou bouře a naopak pohladit jako vánek. Sestava přináší nové změny v dynamice a síle technik, nové techniky seků (me jumok naeryo chigi, dung jumok olgul ape chigi, palgup olgul chigi). Tato sestava je určena pro zkoušky na 4. kup.

KROK	SMĚR	POSTOJ	TECHNIKA
1.		KIBON JUNBI	
2.	L	OEN AP KUBI	ARE MAKKI
3.	L	OEN AP SOGI	ME JUMOK NAERYO CHIGI
4.	P	ORUN AP KUBI	ARE MAKKI
5.	P	ORUN AP SOGI	ME JUMOK NAERYO CHIGI
6.	A	OEN AP KUBI	MOMTONG AN MAKKI
7.	A	OEN AP KUBI	ORUN MOMTONG AN MAKKI
8.	A	ORUN AP KUBI	AP CHAGI
9.	A	ORUN AP KUBI	DUNG JUMOK OLGUL APE CHIGI
10.	A	ORUN AP KUBI	OEN MOMTONG AN MAKKI
11.	A	OEN AP KUBI	AP CHAGI
12.	A	OEN AP KUBI	DUNG JUMOK OLGUL APE CHIGI
13.	A	OEN AP KUBI	ORUN MOMTONG AN MAKKI
14.	A	ORUN AP KUBI	DUNG JUMOK OLGUL APE CHIGI
15.	P2	ORUN DWITKUBI	HAN SONNAL MOMTONG MAKKI
16.	P2	ORUN AP KUBI	PALGUP OLGUL CHIGI
17.	L2	OEN DWITKUBI	HAN SONNAL MOMTONG MAKKI
18.	L2	OEN AP KUBI	PALGUP OLGUL CHIGI
19.	B	OEN AP KUBI	ARE MAKKI
20.	B	OEN AP KUBI	ORUN MOMTONG AN MAKKI
21.	B	ORUN AP KUBI	AP CHAGI
22.	B	ORUN AP KUBI	ARE MAKKI
23.	B	ORUN AP KUBI	OEN MOMTONG AN MAKKI
24.	P1	OEN AP KUBI	OLGUL MAKKI
25.	P1	ORUN AP KUBI	YOP CHAGI
26.	P1	ORUN AP KUBI	PALGUP MOMTONG PYOJOK CHIGI
27.	L1	ORUN AP KUBI	OLGUL MAKKI
28.	L1	OEN AP KUBI	YOP CHAGI
29.	L1	OEN AP KUBI	PALGUP MOMTONG PYOJOK CHIGI
30.	B	OEN AP KUBI	ARE MAKKI
31.	B	OEN AP KUBI	ORUN MOMTONG AN MAKKI
32.	B	DWIT KKO A SOGI	AP CHAGI
33.	B	DWIT KKO A SOGI	DUNG JUMOK OLGUL AP CHIGI (KIHAP)
34.	–	KIBON JUNBI	

# TAEGUK-YUK-JANG

Celkový přehled a znázornění směru pohybů (33)

태극6장 진행 연습전



## TAEGUK YUK JANG

Charakteristickým symbolem Taegeuk YUK (6) Jang je „**KAM**“, který znázorňuje **vodu**,



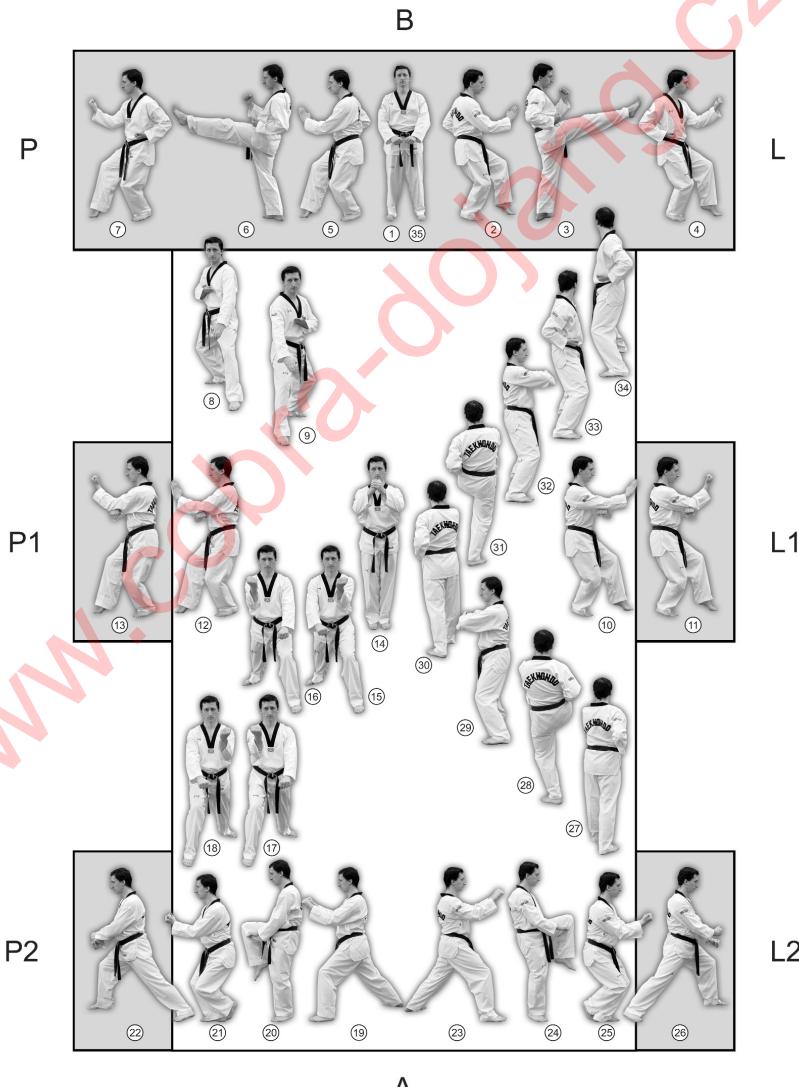
jejíž vlastností je stále plynoucí proud, občasné zrychlení či zpomalení. Sestava přináší nové techniky (han sonnal olgul bituro makki, batangson momtong an makki, are hechyo makki). Tato sestava je určena pro zkoušky na 3. kup.

KROK	SMĚR	POSTOJ	TECHNIKA
1.		KIBON JUNBI	
2.	L	OEN AP KUBI	ARE MAKKI
3.	L	ORUN DWITKUBI	AP CHAGI
4.	L	ORUN DWITKUBI	MOMTONG BAKKAT MAKKI
5.	P	ORUN AP KUBI	ARE MAKKI
6.	P	OEN DWITKUBI	AP CHAGI
7.	P	OEN DWITKUBI	MOMTONG BAKKAT MAKKI
8.	A	OEN AP KUBI	HAN SONNAL OLGUL BITURO MAKKI
9.	A	OEN AP KUBI	DOLLYO CHAGI
10.	L1	OEN AP KUBI	OLGUL BAKKAT MAKKI
11.	L1	OEN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI
12.	L1	ORUN AP KUBI	AP CHAGI
13.	L1	ORUN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI
14.	P1	ORUN AP KUBI	OLGUL BAKKAT MAKKI
15.	P1	ORUN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI
16.	P1	OEN AP KUBI	AP CHAGI
17.	P1	OEN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI
18.	A	NARANHI SOGI	ARE HECHYO MAKKI
19.	A	ORUN AP KUBI	HAN SONNAL OLGUL BITURO MAKKI
20.	A	ORUN AP KUBI	DOLLYO CHAGI (KIHAP)
21.	L2	ORUN AP KUBI	ARE MAKKI
22.	L2	OEN DWITKUBI	AP CHAGI
23.	L2	OEN DWITKUBI	MOMTONG BAKKAT MAKKI
24.	P2	OEN AP KUBI	ARE MAKKI
25.	P2	ORUN DWITKUBI	AP CHAGI
26.	P2	ORUN DWITKUBI	MOMTONG BAKKAT MAKKI
27.	A(B)	ORUN DWITKUBI	SONNAL MOMTONG MAKKI
28.	A(B)	OEN DWITKUBI	SONNAL MOMTONG MAKKI
29.	A(B)	OEN AP KUBI	BATANGSON MOMTONG AN MAKKI
30.	A(B)	OEN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI
31.	A(B)	ORUN AP KUBI	BATANGSON MOMTONG AN MAKKI
32.	A(B)	ORUN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI
33.	–	KIBON JUNBI	

# TAEGUK-CHIL-JANG

Celkový přehled a znázornění směru pohybů (35)

태극7장 진행 연습법



## TAEGUK CHIL JANG

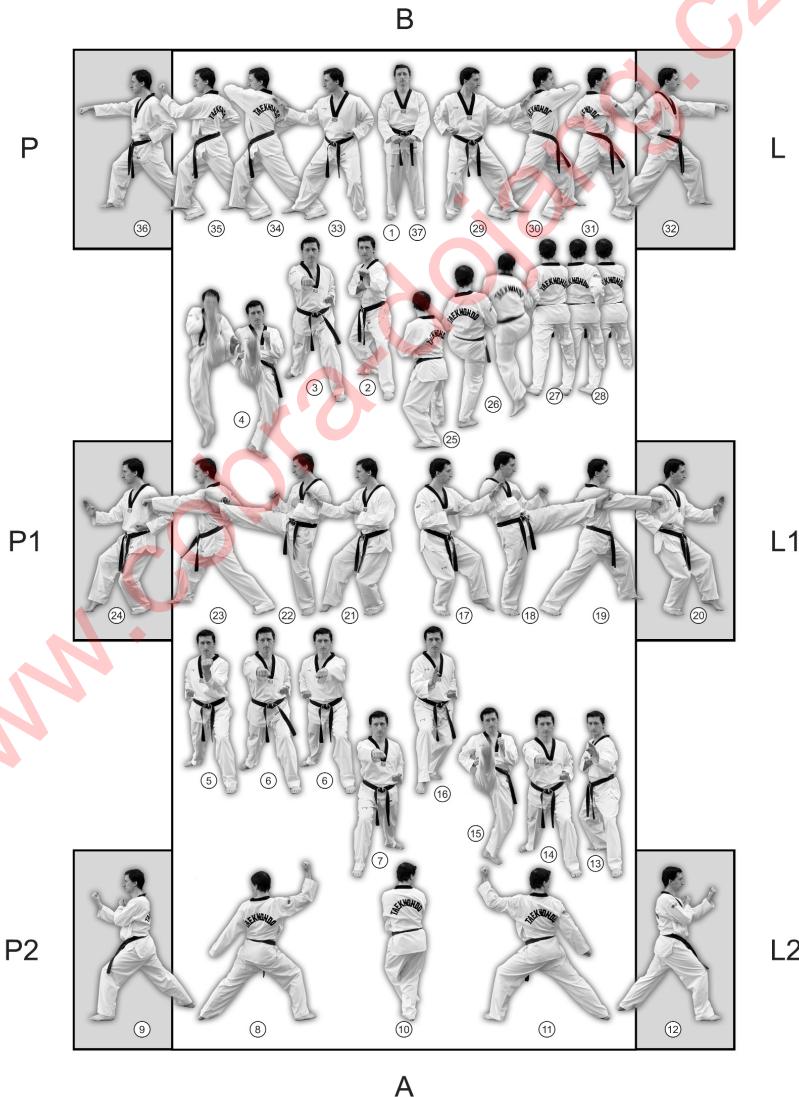
Charakteristickým symbolem Taegeuk CHIL (7) Jang je „**KAN**“, který znázorňuje **horu**, jejíž vlastností je majestátný vzhled a pevnost. Sestava přináší nové pohledy na spojení technik a dává důraz na hladké provázání pohybů. Mezi nové techniky patří goduro batangson momtong an makki, dubon gawi makki, murup chigi, are otgoro makki, pyojok chagi, palgup pyojok chigi. Tato sestava je určena pro zkoušky na 2. kup.

KROK	SMĚR	POSTOJ	TECHNIKA
1.		KIBON JUNBI	
2.	L	OEN BOM SOGI	ORUN BATANGSON MOMTONG AN MAKKI
3.	L	OEN BOM SOGI	AP CHAGI
4.	L	OEN BOM SOGI	MOMTONG AN MAKKI
5.	P	ORUN BOM SOGI	OEN BATANGSON MOMTONG AN MAKKI
6.	P	ORUN BOM SOGI	AP CHAGI
7.	P	ORUN BOM SOGI	MOMTONG AN MAKKI
8.	A	ORUN DWITKUBI	SONNAL ARE MAKKI
9.	A	OEN DWITKUBI	SONNAL ARE MAKKI
10.	L1	OEN BOM SOGI	GODURO BATANGSON MOMTONG AN AKKI
11.	L1	OEN BOM SOGI	ORUN DUNG JUMOK OLGUL AP CHIGI
12.	P1	ORUN BOM SOGI	GODURO BATANGSON MOMTONG AN MAKKI
13.	P1	ORUN BOM SOGI	OEN DUNG JUMOK OLGUL AP CHIGI
14.	A	MOA SOGI	BO JUMOK
15.–16.	A	OEN AP KUBI	DUBON GAWI MAKKI
17.–18.	A	ORUN AP KUBI	DUBON GAWI MAKKI
19.	P2	OEN AP KUBI	MOMTONG HECHYO MAKKI
20.	P2	DWIT KKOA SOGI	MURUP CHIGI
21.	P2	DWIT KKOA SOGI	DU JUMOK MOMTONG JECHYO JIRUGI
22.	P2	ORUN AP KUBI	ARE OTGORO MAKKI
23.	L2	ORUN AP KUBI	MOMTONG HECHYO MAKKI
24.	L2	DWIT KKOA SOGI	MURUP CHIGI
25.	L2	DWIT KKOA SOGI	DU JUMOK MOMTONG JECHYO JIRUGI
26.	L2	OEN AP KUBI	ARE OTGORO MAKKI
27.	B	OEN AP SOGI	DUNG JUMOK OLGUL BAKKAT CHIGI
28.	B	JUCHUM SOGI	PYOJOK CHAGI
29.	B	JUCHUM SOGI	PALGUP PYOJOK CHIGI
30.	B	ORUN AP SOGI	DUNG JUMOK OLGUL BAKKAT CHIGI
31.	B	JUCHUM SOGI	PYOJOK CHAGI
32.	B	JUCHUM SOGI	PALGUP PYOJOK CHIGI
33.	B	JUCHUM SOGI	HAN SONNAL MOMTONG YOP MAKKI
34.	B	JUCHUM SOGI	MOMTONG YOP JIRUGI (KIHAP)
35.	–	KIBON JUNBI	

# TAEGUK-PAL-JANG

Celkový přehled a znázornění směru pohybů (37)

태극8장 진행 연습법



## TAEGUK PAL JANG



Charakteristickým symbolem Taegeuk PAL (8) Jang je „KON“, který znázorňuje **zemi**, kterou symbolizují kořeny a naplnění začátku a konce všeho. Tato sestava je určena pro zkoušky na 1. kup a je posledním testem před zkouškami na mistrovský stupeň DAN.

KROK	SMĚR	POSTOJ	TECHNIKA
1.		KIBON JUNBI	
2.	A	ORUN DWITKUBI	MOMTONG GODURO MAKKI
3.	A	OEN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI
4.	A	OEN AP KUBI	DU DANGSANG AP CHAGI (KIHAP)
5.	A	OEN AP KUBI	MOMTONG AN MAKKI
6.	A	OEN AP KUBI	MOMTONG DUBON JIRUGI
7.	A	ORUN AP KUBI	MOMTONG BANDAE JIRUGI
8.	P2	ORUN AP KUBI	OESANTUL MAKKI
9.	P2	OEN AP KUBI	ORUN JUMOK DANGGYO TOK JIRUGI
10.	L2	AP KKOA SOGI	
11.	L2	OEN AP KUBI	OESANTUL MAKKI
12.	P2	ORUN AP KUBI	OEN JUMOK DANGGYO TOK JIRUGI
13.	A(B)	ORUN DWITKUBI	SONNAL MOMTONG MAKKI
14.	A	OEN AP KUBI	MOMTONG BARO JIRUGI
15.	A	OEN AP KUBI	AP CHAGI
16.	B	ORUN BOM SOGI	BATANGSON MOMTONG AN MAKKI
17.	L1	OEN BOM SOGI	SONNAL MOMTONG MAKKI
18.	L1	OEN AP KUBI	AP CHAGI
19.	L1	ORUN BOM SOGI	MOMTONG BARO JIRUGI
20.	L1	OEN BOM SOGI	BATANGSON MOMTONG AN MAKKI
21.	P1	ORUN BOM SOGI	SONNAL MOMTONG MAKKI
22.	P1	ORUN AP KUBI	AP CHAGI
23.	P1	OEN BOM SOGI	MOMTONG BARO JIRUGI
24.	P1	ORUN BOM SOGI	BATANGSON MOMTONG AN MAKKI
25.	B	OEN DWIT KUBI	ARE GODURO MAKKI
26.	B	ORUN AP KUBI	AP CHAGI + TWIO AP CHAGI (KIHAP)
27.	B	ORUN AP KUBI	MOMTONG AN MAKKI
28.	B	ORUN AP KUBI	MOMTONG DUBON JIRUGI
29.	L	ORUN DWIT KUBI	HAN SONNAL MOMTONG MAKKI
30.	L	OEN AP KUBI	ORUN PALGUP OLGUL DOLLYO CHIGI
31.	L	OEN AP KUBI	ORUN DUNG JUMOK OLGUL AP CHIGI
32.	L	OEN AP KUBI	MOMTONG BANDAE JIRUGI
33.	P	ORUN DWIT KUBI	HAN SONNAL MOMTONG MAKKI
34.	P	OEN AP KUBI	OEN PALGUP OLGUL DOLLYO CHIGI
35.	P	OEN AP KUBI	OEN DUNG JUMOK OLGUL AP CHIGI
36.	P	OEN AP KUBI	MOMTONG BANDAE JIRUGI
37.	–	KIBON JUNBI	