

Ing. Bohuslav HYBRANT
JUDr. Petr HULINSKÝ

TAEKWONDO WTF

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

TA^{taekwondo}
agency
s. r. o.

Praha
2006

Kapitola 11

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

POŽADAVKY NA JEDNOTLIVÉ STUPNĚ:

1. PŘEDMĚTEM ZKOUŠEK JSOU:

- **KIBON DONGJAK** – v této části cvičenci předvádí techniky sogi, makki, jirugi, chiriugi, chigi, chagi na místě a za pohybu. Techniky se předvádí jednotlivě a v kombinacích.
- **POOMSE** – zde cvičenci ukazují svůj pokrok předvedením jednotlivých sestav stylu WTF. Současně s poomse je nutno znát i aplikace technik a kombinací technik v poomse obsažených.
- **KYORUGI** – v této kategorii cvičenci předvádí cvičení s partnerem. Předvádí se dvě formy kyorugi: *machchuo kyorugi* – řízený boj 3-, 2- a 1-krokový, *kyonggi kyorugi* – sportovní zápas, sparring – dle pravidel WTF, provádí se v odpovídajících chráničích, ale bez tvrdého kontaktu. U dětí jsou povoleny chrániče nártů.
- **HOSHINSUL** – cvičenci předvádí zvládnutí techniky v reálných situacích nebo situacích reálným blízkých. Předvádí se zde sebeobrana proti neozbrojenému i ozbrojenému útočníkovi nebo skupině útočníků. Je možno používat všechny naučené techniky včetně porazů, hodů, pák, atd. Samozřejmostí je zvládnutí pádů.
- **KYOKPA** – demonstrace zvládnutí techniky. Používají se dřevěné desky rozměrů 30 cm x 30 cm různé tloušťky v rozsahu cca 1–3 cm. Desky pro zkoušku přerážení si zajistí zkoušený sám, tloušťka desek:
 - muži a dospělí: 2,5–3,5 cm
 - ženy a mládež: 2 cm
 - děti: 1 cm
- teorie – písemný, případně ústní test z oblastí:
 - historie taekwondo
 - etika a etika
 - terminologie taekwondo
 - pravidla sportovního zápasu – rozhodčí
 - pravidla technických soutěží – rozhodčí
 - vedení tréninků – trenéři
 - první pomoc
 - základní znalost práva (nutná obrana, nutná pomoc)

2. UPŘESNĚNÍ:

- u dětí se na sílu klade menší důraz, zápas se nebuduje, důraz je na základní techniky
- 7. kup a vyšší – mohou být dle volby komisaře (komise) znovu přezkoušeny důležité body z předchozího, již absolvovaného programu
- konkrétní požadavky – viz příloha zkušební řád

3. HODNOCENÍ CVIČENCŮ PŘI ZKOUŠKÁCH

- Jednotlivé „disciplíny“ jsou u zkoušek hodnoceny body od 1 do 5. Když zkoušený nedosáhne minimálně 3 bodů za poomse a kyonggi kyorugi, zkoušku předčasně končí.

Hodnotí se:

- **kibon dongjak** – koncentrace, koordinace, dynamika provedení – rychlost a síla (razance) rovnováha, preciznost provedení, správné dýchání
- **poomse** – koncentrace, koordinace, dodržení předepsaného průběhu, pohledy, kihap, dynamika provedení – rychlost a síla (razance), preciznost a plynulost provedení, správné provedení technik, správný rytmus, správné dýchání, bojový duch
- **machchuo kyorugi** – koncentrace, koordinace, dynamika provedení – rychlost a síla (razance), kihap, rovnováha, různé techniky, reálnost kombinací, bojový duch, technické provedení, správné dýchání
- **kyonggi kyorugi** – koncentrace, koordinace, dynamika provedení – rychlost a síla (razance), kihap, rovnováha, různé techniky, technické provedení, správné dýchání
- **hoshinsul** – koncentrace, koordinace, dynamika provedení – rychlost a síla (razance), kihap, rovnováha, různé techniky, reálnost kombinací, bojový duch, technické provedení, správné dýchání
- **kyokpa** – koncentrace, koordinace, dynamika provedení – rychlost a síla (razance), kihap, rovnováha, náročnost, technické provedení
- **teorie** – mentální stránka znalostí, praktická stránka znalostí, rozsah znalostí, hloubka znalostí, licence trenéra, licence rozhodčího

Při hodnocení musí být u všech cvičenců zohledněn věk, pohlaví a fyzická konstituce

1 bod	–	mizerné provedení / znalosti
2 body	–	podprůměr
3 body	–	průměr
4 body	–	nadprůměr
5 bodů	–	vynikající provedení / znalosti

- Další dělení v rozsahu půl (0,5) bodu je v kompetenci zkoušejícího.
- V případě, že na daný stupeň se některá disciplína nezkouší, udělí se za ni 3 body.
- Celkové hodnocení se počítá jako součet známek za jednotlivé „disciplíny“ (7 disciplín – viz výše). Pro úspěšné složení zkoušky je nutné dosáhnout v součtu minimálně 21 bodů. V případě, že zkoušený dosáhne součtu 20,5 bodu nebo méně, zkoušku neudělal.
- Cvičenci může být povoleno vykonat zkoušku **o 2 stupně**, viz Směrnice „Zkoušky na stupně technické vyspělosti“, jestliže dosáhne v součtu 25 bodů nebo více.

– Do celkové známky se započítávají bonifikace za:

Licence ČSTKD	Bonifikace
Rozhodčí	1,0
Trenér	1,0
Reprezentant A, B	2,0

4. ETIKA CVIČENCE TAEKWONDO

Cvičencům jsou vysvětleny základy chování v tréninkovém prostoru (dojang) a jednotlivé úkony prováděné při vykonávání etiky – několikrát proveden nástup oddílu. Dále jsou cvičencům vysvětlena jejich základní práva a povinnosti.

5. PRÁVA A POVINNOSTI CVIČENCE TAEKWONDO

- musí respektovat své učitele a ostatní cvičence, respektovat držitele vyšších technických stupňů a poslouchat jejich příkazy
- je povinen dodržovat obecné zásady slušného chování
- je povinen dodržovat vysoký morální standard
- musí mít úctu ke všem lidem, rodičům a ostatním členům rodiny
- je povinen být si vědom svého vzhledu a přiměřeně se oblékat
- je povinen zdravit všechny uvnitř i vně tělocvičny
- nesmí svým uměním ublížit ostatním
- nesmí předvádět své umění na jakémkoli místě, které k tomu není určeno
- nesmí použít svého umění, případně bojovat, mimo místa k tomuto účelu vyhrazená (na ulici, diskotéce, zábavě, atd. ...), není-li přímo ohroženo jeho zdraví nebo život, nebo zdraví či život jeho nejbližších, nebo osob, které pomoc nevyhnutelně potřebují – použitá obrana nebo způsob boje musí být adekvátní danému útoku
- nesmí předvádět a učit taekwondo nebo účastnit se jakýchkoli akcí pořádaných jinou školou bez povolení učitele (mistra, instruktora, trenéra, ...)
- nesmí se účastnit žádných aktivit, které by mohly degradovat morální kredit taekwondo
- je zakázáno hlasitě hovořit a smát se nahlas v průběhu tréninku
- je zakázáno nosit na trénink předměty, které by mohly ohrozit zdraví ostatních cvičenců nebo omezit jeho vlastní pohyblivost (dlouhé nehty, hodinky, řetízky, náušnice, apod.)
- může během tréninku používat jenom techniku a dovednosti, které se učí ve škole
- je povinen dodržovat osobní hygienu
- je povinen nosit na trénink čistý cvičební úbor – tobok
- je povinen nosit na každý trénink pásek v barvě odpovídající dosaženému technickému stupni
- je povinen nosit na trénink svůj průkaz cvičence, případně licenci, a na požádání učitele mu je předložit
- má právo trénovat a využívat pomůcek určených k tréninku pod vedením svých učitelů a trenérů
- má právo požádat své učitele a trenéry o radu či pomoc
- po složení příslušné zkoušky má právo získat odpovídající technický stupeň
- má právo účastnit se všech akcí pořádaných svazem nebo klubem

POŽADAVKY NA JEDNOTLIVÉ TECHNICKÉ STUPNĚ

10. KUP

Zvládnutí dojang – etiky, znalost základních práv a povinností cvičence

TECHNIKY:

SOGI: charyot sogi
 moa sogi
 junbi sogi
POOM: kibon junbi

9. KUP

Celková doba přípravy 2 měsíce

Cvičenec je povinen zvládnout základní techniky první poomse.

Machchuo kyorugi – aplikace technik na místě

Kyonggi kyorugi – začátek nácviku pohybu nohou (základní stepping)

Teorie – základní povely, počítání

TECHNIKY:

SOGI: ap sogi
 ap kubi
 juchum sogi
 kyorumse

MAKKI: palmok are makki
 palmok an makki
 palmok olgul makki

JIRUGI: jumok jirugi
 olgul jirugi
 momtong jirugi
 are jirugi

CHAGI: ap chagi

8. KUP

Celková doba přípravy 3 měsíce

Cvičenec je povinen zvládnout základní techniky druhé poomse.

Machchuo kyorugi – aplikace technik v pohybu

Kyonggi kyorugi – steppingové kombinace

Teorie – základní povely, počítání

TECHNIKY:

MAKKI: palmok bakkat makki

JIRUGI: pandae jirugi

paro jirugi

CHAGI: an huryo chagi

bakkat huryo chagi

bandal chagi

dollyo chagi

nullo chagi

ap bal dollyo chagi

POOMSE: taeguk il jang

7. KUP

Celková doba přípravy 3 měsíce

Cvičenec je povinen zvládnout základní techniky třetí poomse.

Machchuo kyorugi – sebon kyorugi – 4 kombinace (útok ruka, obrana volná)

Kyonggi kyorugi – kombinace s partnerem, útočné techniky, lapa + vesta

Teorie – základní povely, počítání

TECHNIKY:

SOGI: dwit kubi

MAKKI: han sonnal bakkat makki

han sonnal an makki

han sonnal olgul makki

han sonnal are makki

JIRUGI: dubon jirugi

CHIGI: an chigi

bakkat chigi

yop chigi

naeryo chigi

sonnal chigi

me jumok chigi

CHAGI: yop huryo chagi

miro chagi

naeryo chagi

du bal dangsang dollyo chagi

POOMSE: taeguk i jang

6. KUP

Celková doba přípravy 4 měsíce

Cvičenec je povinen zvládnout základní techniky čtvrté poomse.

Machchuo kyorugi – dubon kyorugi – 4 kombinace (útok ruka, obrana volná)

Kyonggi kyorugi – kombinace s partnerem, obranné techniky, lapa + vesta

Teorie – povely, počítání, terminologie, historie

TECHNIKY:

SOGI: yop kyorumse

MAKKI: palmok goduro makki

sonnal goduro makki

CHIRUGI: pyonsonkut sewo chirugi

pyonsonkut jechyo chirugi

pyonsonkut opo chirugi

CHIGI: dung jumok ap chigi

dung jumok bakkat chigi

dung jumok yop chigi

jebipoom mok chigi

CHAGI: yop chagi

dwit chagi

dwi dollyo chagi

dwi dora yop chagi

mom dollyo chagi

POOMSE: taeguk sam jang

5. KUP

Celková doba přípravy 4 měsíce

Cvičenec je povinen zvládnout základní techniky páté poomse.

Machchuo kyorugi – dubon kyorugi – 4 kombinace (útok ruka, obrana volná)

Hoshinsul – hody a pády

Kyonggi kyorugi – kombinace s partnerem, kontratechniky, lapa + vesta

Teorie – povely, počítání, terminologie, historie

TECHNIKY:

SOGI: oen sogi

orun sogi

dwit kkoa sogi

MAKKI: dung sonnal bakkat makki

dung sonnal goduro makki

CHIRUGI: kawi sonkkut chirugi

han sonkkut chirugi

CHIGI: palgup chigi

palgup pyojok chigi

CHAGI: bituro chagi

POOMSE: taeguk sa jang

4. KUP

Celková doba přípravy 5 měsíců

Cvičenec je povinen zvládnout základní techniky šesté poomse.

Machchuo kyorugi – hanbon kyorugi – 6 kombinací (útok – ruka 3x, útok – noha 3x, obrana – volná)

Hoshinsul – páky

Kyokpa – ap chagi, tollyo chagi

Kyonggi kyorugi – technický sparring

Teorie – terminologie, pravidla sportovního zápasu, nutná obrana a nutná pomoc, vedení tréninku, historie

TECHNIKY:

SOGI:	pyonhi sogi naranhi sogi
MAKKI:	bituro makki hechyo makki batangson makki
JIRUGI:	bam jumok jirugi pchyon jumok jirugi dung sonnal chigi
CHAGI:	ttwio ap chagi ttwio yop chagi ttwio tollyo chagi ttwio chagi
POOMSE:	taeguk o jang

3. KUP

Celková doba přípravy 5 měsíců

Cvičenec je povinen zvládnout základní techniky sedmé poomse.

Machchuo kyorugi – hanbon kyorugi – 6 kombinací (útok – ruka 3x, útok – noha 3x, obrana – volná)

Hoshinsul – proti úchopům za ruce a oděv

Kyokpa – yop chagi, jumok jirugi

Kyonggi kyorugi – technický sparring

Teorie – terminologie, pravidla sportovního zápasu, nutná obrana a nutná pomoc, vedení tréninku, historie

TECHNIKY:

SOGI:	bom sogi
MAKKI:	gawi makki otgoro makki yop makki

TECHNIKY 3. KUP (pokračování):

JIRUGI:	du jumok jirugi opo jirugi sewo jirugi jechoy jirugi yop jirugi
CHIGI:	murup chigi
CHAGI:	pyojok chagi
POOM:	bo jumok
POOMSE:	taeguk yuk jang

2. KUP

Celková doba přípravy 6 měsíců

Cvičenec je povinen zvládnout základní techniky osmé poomse.

Machchuo kyorugi – hanbon kyorugi – 10 kombinací (útok – ruka 5x, útok – noha 5x, obrana – volná)

Hoshinsul – proti škrcení a obejmutí

Kyokpa – dwit chagi, chigi

Kyonggi kyorugi – sparring s chrániči

Teorie – terminologie, pravidla sportovního zápasu, pravidla technických soutěží, nutná obrana a nutná pomoc, vedení tréninku, činnost rozhodčího, historie

TECHNIKY:

SOGI:	ap kkoa sogi
MAKKI:	oesantul makki
JIRUGI:	chi jirugi (olloy jirugi) danggyo tok jirugi
CHAGI:	du bal dangsang ap chagi tttwio dwit chagi tttwio dwi tollyo chagi
POOMSE:	taeguk chil jang

1. KUP

Celková doba přípravy 6 měsíců

Cvičenec je povinen zvládnout základní techniky Koryo poomse.

Machchuo kyorugi – hanbon kyorugi – 10 kombinací (útok – ruka 5x, útok – noha 5x, obrana – volná)

Hoshinsul – volná sebeobrana

Kyokpa – dwi dollyo chagi, ttwio chagi

Kyonggi kyorugi – sparring s chrániči

Teorie – terminologie, pravidla sportovního zápasu, pravidla technických soutěží, nutná obrana a nutná pomoc, vedení tréninku, činnost rozhodčího, historie

TECHNIKY:

SOGI:	hakdari sogi ap juchum sogi ogum hakdari sogi
MAKKI:	palmok are an makki
JIRUGI:	tollyo jirugi pyojok jirugi
CHIGI:	aguison mok chigi batangson chigi
POOM:	tong milgi murup kkokki
POOMSE:	taeguk pal jang