



PROGRAM POLAGANJA 9. KUP – 1. DAN



PROGRAM POLAGANJA ZA BIJELE POJASEVE (9.kup)

- protokol: -CHARYOT, KYONGYE, CHUNBI, GUMAN
- stavovi: -paralelni stav (CHUNBI-SOGI)
-dugi stav, prednji stav (AP-GUBI)
-jahači stav (CHUCHUM-SOGI)
-hodajući stav, skraćeni stav (AP-SOGI)
- udarci: -prednji udarac nogom (AP-CHAGI) u ap-gubi i ap-sogi
-udarac šakom (AP-JIRUGI) u chuchum-sogi i ap-gubi
-kombinacije ap-chagi i ap-jirugi u kretanju
- blokade: -doljnja blokada rukom (ARE-MAKKI)
-gornja blokada rukom (OLGUL-MAKKI)
-srednja blokada rukom (MOMTONG-MAKKI)
- sklopovi: -vježba "8 pokreta" (are-makki, olgul-makki, momtong-makki, ap-jirugi, sve po dva puta, chuchum-sogi)
-sklop tehnika br.1 (are-makki/ap-sogi + (korak) ap-jirugi/ ap-sogi)*
-sklop tehnika br.2 (are-makki + ap-jirugi/ap-gubi)*
-sklop tehnika br.3 (are-makki/ap-gubi + (korak) ap-jirugi/ap-gubi)*
-sklop tehnika br.4 (olgul-makki/ap-sogi + ap-chagi + ap-jirugi/ ap-sogi)*
-sparing na 3 koraka br.1 (napad: ap-jirugi/ap-gubi; obrana: momtong-makki/ap-gubi)
-sparing na 3 koraka br.2 (napad: olgul-ap-jirugi; obrana: olgul-makki, sve u ap-gubi)

Težište polaganja za 9.kup (obavezni minimum)

- protokol mora biti korektan (naklon, pripremni stavovi, početak i završetak vježbi, ponašanje u dvorani itd)
- osnovne blokade trebaju biti tehnički pravilno izvedene
- stavovi moraju biti korektni

Napomene

- sparinzi na tri koraka omogućavaju shvaćanje realnog značenja blokada
- sklopovi tehnika 1-4* sadrže elemente 1.taeguka čime se omogućava njegovo lakše usvajanje. Nakon položenog 9.kupa ti sklopovi se više ne trebaju uvježbavati.



PROGRAM POLAGANJA ZA ŽUTE POJASEVE (8.kup)

- stavovi: -kratki stav, stražnji stav (DWIT-GUBI)
 -borbeni stav
 -tehnike kretanja u borbenom stavu (step): promjena stava u
 mjestu (na prsnu i na leđnu stranu), korak naprijed, korak
 nazad; kombinacije kretanja u stavu
- udarci: -prednji udarac nogom (AP-CHAGI)
 -kružni udarac nogom (DOLYO-CHAGI)
 -udarac šakom (AP-JIRUGI)
 -kombinacije dolyo-chagi i step-tehnike
- sklopovi: -vježba "8 pokreta" (are-makki, olgul-makki, momtong-makki, ap-
 jirugi, sve po dva puta / chuchum-sogi)
 -sklop tehnika br.5 (are-makki/ap-sogi + (korak) ap-jirugi/ap-
 gubi)*
 -sklop tehnika br.6 (are-makki/ap-sogi + ap-chagi + ap-jirugi/ap-
 gubi)*
 -sklop tehnika br.7 (ap-chagi + ap-jirugi/ap gubi)*
 -sparing na 3 koraka br.1 (napad: ap-jirugi/ap-gubi; obrana:
 momtong-makki/ap-gubi)
 -sparing na 3 koraka br.2 (napad: olgul-ap-jirugi; obrana: olgul-
 makki / sve u ap-gubi)
 -sparing na 3 koraka br.3 (napad: ap-chagi/ap-gubi; obrana: are-
 makki/ap-gubi; kontra: ap-jirugi/ap-gubi)
 -kombinacije stavova, blokada i udaraca po želji ispitivača

Težište polaganja za 8.kup (obavezni minimum)

- vježba "8 pokreta" mora biti izvedena korektno i sa snagom;
- ap-chagi i ap-jirugi moraju biti tehnički ispravni;
- sparingi na 3 koraka (br.1-3) moraju biti korektni, što uključuje ispravne stavove i udarce u napadu, pravodobne i ispravno izvedene blokade, držanje tijela i pogled, kiap, te protokol (charyot, kyongye, chunbi, guman).

Napomene

- sklopovi tehnika 5-7* sadrže elemente 2.taeguka čime se omogućava njegovo lakše usvajanje. Nakon položenog 8.kupa ti se sklopovi više ne trebaju uvježbavati.
- ispit za žuti pojas - 8.kup sadrži i sve elemente iz programa polaganja za 9.kup te ispitivač može zahtijevati prikaz bilo kojeg elementa iz prijašnjeg programa (osim naznačenih elemenata *).



PROGRAM POLAGANJA ZA ŽUTE POJASEVE (7.kup)

- udarci:
 - prednji udarac nogom (AP-CHAGI)
 - kružni udarac nogom (DOLYO-CHAGI)
 - bočni udarac nogom (YOP-CHAGI)
 - udarac šakom (AP-JIRUGI)
 - udarac bridom dlana prema unutra
 - kombinacije blokada i udaraca u kretanju u klasičnim stavovima
 - kombinacije udaraca i step-tehnika u borbenom stavu

- blokade:
 - srednja blokada bridom dlana (HANSONNAL-MAKKI)

- stavovi:
 - step-tehnike u borbenom stavu: prikorak, priskok, odskok

- sklopovi:
 - sklop tehnika br.8 (are-makki/ap-sogi + ap-chagi + ap-jirugi x2/ ap-gubi)*
 - sklop tehnika br.9 (hansonnal-makki/dwit-gubi + ap-jirugi/ produžiti stav u ap-gubi)*
 - sklop tehnika br.10 (are-makki + ap-jirugi/ap-sogi)*
 - sparing na 3 koraka br.1-3

- borba:
 - izmicanja, pokrivanja i kontra tehnike na napad dolyo-chagi
 - poluslobodna borba na 1 korak

- poomse:
 - taeguk 1

Težište polaganja za 7.kup (obavezni minimum)

- taeguk 1 mora biti korektan;
- ap-chagi, dolyo-chagi i ap-jirugi moraju biti tehnički ispravni;

Napomena

Ispit za žuti pojas - 7.kup sadrži i sve elemente iz programa polaganja za 9. i 8.kup te ispitivač može zahtijevati prikaz bilo kojeg elementa iz tih programa (osim posebno naznačenih elemenata *).



PROGRAM POLAGANJA ZA ZELENE POJASE (6.kup)

- udarci: -zadnji udarac nogom (DWIT-CHAGI); klasični, u mjestu
-udarac bridom dlana + (istovremeno) gornja blokada bridom dlana
-prednji udarac nogom u skoku (TWIO AP-CHAGI)
- blokade: -srednja blokada prema van (MOMTONG BAKAT-MAKKI)
-srednja blokada bridom dlana (SONNAL-MAKKI)
- stavovi: -step: odskok u stranu (na prsnu i leđnu stranu), križni step;
povezivanje sa dolyo-chagi
- sklopovi: -sklop tehnika br.11 (sonnal-makki/dwit-gubi + (korak) udarac
prstima/ap-gubi)*
-sklop tehnika br.12 (momtong bakat-makki/dwit gubi + ap-chagi
(sa vraćanjem noge nazad u dwit gubi) + momtong-
makki)
-sklop tehnika br.13 (momtong-makki + ap-jirugi / ap-sogi)*
-sklop tehnika br.14 (momtong-makki + ap-jirugi x2 / ap-gubi)*
-sparing na 2 koraka br.1 (A: ap-chagi/borbeni stav; B: dolyo-
chagi (unazad)/borbeni stav; x2)
-sparing na 2 koraka br.2 (A: dolyo-chagi/dwit-gubi; B: are-
makki/dwit-gubi; A: dolyo-chagi, visoki/dwit-gubi; B:
olgul bakat-makki + dolyo-chagi/dwit-gubi)
-sparing na 2 koraka br.3 (A: ap-jirugi/dwit-gubi; B:
hansonnal.makki/dwit-gubi; A: dolyo-chagi; B: hvat za
nogu i ovratnik, bacanje na pod i udarac šakom)
- borba: -izmicanje na napad dwit-chagi
-kontra tehnika: dolyo-chagi na napad dwit-chagi
-mirochagi protiv dwit-chagi
-kontra dwit-chagi na napad dolyo-chagi
- poomse: -taeguk 2

Težište polaganja za 6.kup (obavezni minimum)

-taeguk 1 mora biti izveden ispravno (čvrsto izvedeni udarci i blokade, ispravan dijagram i tehnike, pravilni stavovi, kiap, držanje tijela i pogled, koncentracija, protokol);

-taeguk 2 mora biti izveden korektno;

-sve blokade i osnovni udarci moraju biti tehnički ispravni i čvrsti;

Napomena

Ispit za zeleni pojas (6.kup) osim ovog programa, sadrži i sve elemente iz programa polaganja od 9.-7.kupa te ispitivač može zahtijevati prikaz bilo kojeg elementa iz tih programa (osim posebno naznačenih elemenata*).



PROGRAM POLAGANJA ZA PLAVE POJASE (4.kup)

- | | |
|--------------|--|
| -udarci: | -dolyo-chagi u priskoku
-naeryo-chagi u priskoku
-kvačeći udarac nogom (GOERO-CHAGI) |
| -sklopovi: | -sparing na 1 korak (3 sparinga po vlastitom izboru) |
| -samoobrana: | -3 akcije (po vlastitom izboru) |
| -borba: | -sparing sa ili bez zaštitne opreme |
| -poomse: | -taeguk 4 |

Napomena:

Ispit za plavi pojas (4.kup) osim ovog programa, sadrži i sve elemente iz programa polaganja od 9.-5.kupa te ispitivač može zahtijevati prikaz bilo kojeg elementa iz tih programa (osim posebno naznačenih elemenata*).



PROGRAM POLAGANJA ZA PLAVE POJASE (3.kup)

- osnovna tehnika: -udarci, blokade i kombinacije
- sklopovi: -sparing na 1 korak (6 akcija po vlastitom izboru)
- samoobrana: -6 akcija (po vlastitom izboru)
- borba: -borba protiv 2 napadača
- poomse: -taeguk 5

Napomena

Ispit za plavi pojas (3.kup) osim ovog programa, sadrži i sve elemente iz programa polaganja od 9.-4.kupa te ispitivač može zahtijevati prikaz bilo kojeg elementa iz tih programa (osim posebno naznačenih elemenata*).



PROGRAM POLAGANJA ZA CRVENE POJASE (1.kup)

- osnovna tehnika -bandae-dolyo-chagi (u skoku prednjom nogom)
- borbena tehnika -slobodni sparing
- sklopovi: -sparing na 1 korak (10 akcija po vlastitom izboru)
- samoobrana: -10 akcija (po vlastitom izboru)
- poomse: -taeguk 7
- test snage: -po jedna ručna i nožna tehnika po izboru ispitivača (samo za starije od 15 godina)

Napomena:

Ispit za crveni pojas (1.kup) osim ovog programa, sadrži i sve elemente iz programa polaganja od 9.-2.kupa te ispitivač može zahtijevati prikaz bilo kojeg elementa iz tih programa (osim posebno naznačenih elemenata*).

Kandidati stariji od 15 godina dužni su donijeti 2 jelove daske dimenzija 25x25, debljine 2,5 cm za test snage.



PROGRAM POLAGANJA ZA CRNE POJASE

1. FORME

DAN / POOM	Obavezni program	Prijašnji program
1. Dan / Poom	Taeguk 8	Taeguk 1 - 7
2. Dan / Poom	Koryo	Taeguk 1 - 8
3. Dan / Poom	Keum - kang	Taeguk 1 - 8, Koryo
4. Dan	Taebaek	Taeguk 1 - 8, Koryo, Keum - kang, Taebaek

2. BORBA (SPARING)

3. RAZBIJANJE (TEST SNAGE)

Vrstu razbijanja određuje komisija koja provodi ispit. Svaki kandidat je obavezan osigurati 4 jelove daske dimenzija min. 25 x 25 cm, max. 30 x 30 cm, debljine 2,5 cm.

4. Provjera znanja ukupnog taekwondo programa (npr. sparing na 1,2,3 koraka, samoobrana i specijalne tehnike)



TAEKWONDO SAMOOBRANA – HOSINSUL

Taekwondo kao borilačka vještina sama po sebi podrazumijeva samoobranu. Učenjem i usavršavanjem tehnika napada i obrane kroz različite metodičke pristupe vježbač savladava različite pristupe slobodnoj borbi i obrani od različitih napada. Dakle, taekwondo vještinu nije potrebno posebno naglašavati kao samoobranu.

Jedan od načina kako uvježbavamo borbu je DOGOVORENA BORBA NA JEDAN KORAK. Kod takvog rada napadač izvodi određeni napad nogom ili rukom, dok onaj koji se brani precizno izvodi primjeren blok ili izmicanje i na kraju protuudarac.

Neuobičajenim napadima; držanja, guranja, gušenja, povlačenja, napadi raznim spravama-oružjima; pristupa se na drugačiji primjeren način.

Takve aktivnosti nazivaju se HOSINSUL.

Dosadašnja iskustva dovela su do prijedloga da se samoobrana unificira, barem za niže stupnjeve crnog pojasa, pa iz toga proizlazi i ovaj kratki program.

Smatramo da s obzirom na neiskustvo, kratak staž vježbanja i nedovoljno usavršena tehnika, ispitanici za 1. POOM ili 1. DAN trebaju prikazati unaprijed dogovorene tehnike samoobrane.

Ispitanici za više stupnjeve crnog pojasa trebaju biti sposobni prikazati više tehnika po svom izboru, dakle nije ih potrebno ograničavati brojem ili vrstom tehnika.

Napade koji slijede pokušali smo približiti stvarnom događajima u školi ili na ulici.

POVLAČENJE ZA RUKU HVATOM ZA PODLAKTICU

1. Oslobađanje čupanjem ruke uz trzaj i sukanje tijelom, udarac rukom ili nogom
2. Oslobađanje udarcem slobodnom rukom po protivnikovoj podlaktici (kao donji blok) i čupanje udarac rukom ili nogom

HVAT ZA KOSU SPRIJEDA - ČUPANJE

1. Pričvršćivanje obima rukama napadačeve ruke uz glavu, korak nazad i nagli trzaj rukama i glavom dolje (napad na zglob šake) i povlačenje unazad – rušenje napadača na prsa, oslobađanje kose, udarac nogom ili kontrola
2. Pričvršćivanje obima rukama napadačeve ruke uz glavu, napad polugom na napadačev lakat, dovođenje napadača na pod na prsa, oslobađanje kose, kontrola polugom ili udarac

HVAT ZA KOSU STRAGA - ČUPANJE

1. Pričvršćivanje obima rukama napadačeve ruke uz glavu, iskorak naprijed, okret tijelom saginjući se i podizanje visoko gore – napad na zglob šake, oslobađanje kose i udarac nogom

HVAT ZA VRAT JEDNOM RUKOM – GUŠENJE

1. Obrana bradom na prsa, hvat napadačeve šake preko ispod malog prsta, izvrtanje i povlačenje dolje (poluga na zglob šake), okretanje napadača na prsa, udarac nogom ili šakom
2. Obrana bradom na prsa, hvat napadačeve šake preko ispod palca, izvrtanje (poluga na zglob šake) i povlačenje dolje i u stranu – dovođenje protivnika na leđa i udarac nogom ili šakom

3. Obrana bradom na prsa, oslobađanje prebacivanjem svoje ruke (pazuha) preko napadačeve šake (stražnja strana), udarac nogom ili rukom

HVAT ZA VRAT OBIMA RUKAMA – GUŠENJE

1. Kao kod hvata jednom rukom
2. Kao kod hvata jednom rukom
3. Kao kod hvata jednom rukom
4. Obrana bradom na prsa, oslobađanje udarcem dlanom iznutra po jednoj pa drugoj ruci napadača, udarci šakama po glavi napadača



HVAT I POVLAČENJE ZA ODJEĆU SPRIJEDA JEDNOM RUKOM (ILI DVIJE)

1. Oslobađanje napadom na zglob šake napadača (poluga) hvatom preko ispod malog prsta, okretanje i potiskivanje dolje, dovođenje napadača na prsa, udarac nogom ili kontrola polugom na laktu

2. Oslobađanje napadom na zglob šake napadača (poluga) hvatom preko ispod palca, okretanje i potiskivanje šake dolje, rušenje napadača na leđa, udarac rukom ili nogom

OBUHVAT TIJELA ISPOD RUKU SPRIJEDA

1. Oslobađanje hvatom za glavu napadača i sukanje u stranu, rušenje napadača na leđa i udarac rukom

OBUHVAT TIJELA PREKO RUKU SPRIJEDA

1. Udarac glavom u glavu, koljenom u genitalije ako je moguće ili hvat za genitalije, nakon popuštanja hvata rušenje napadača na leđa i udarac rukama

OBUHVAT TIJELA ISPOD RUKU STRAGA

1. Udarac laktom u glavu, kad popusti hvat saginjanje i između nogu uhvatiti i povući napadača za nogu, rušenje na leđa držeći i dalje nogu, udarac nogom u glavu

OBUHVAT TIJELA PREKO RUKU STRAGA

1. Udarac glavom u glavu nazad ili hvat za genitalije, kad popusti hvat bacanje napadača preko ramena i udarac nogom ili rukom

NAPAD HVATOM ZA GLAVU I VRAT U PRETKLONU

1. Oslobađanje prebacivanjem bliže ruke preko ramena i hvat protivnika za prednji dio glave (nos, oči, čelo), povlačenje nazad i dovođenje na leđa, udarac rukom u glavu ili vrat