

Účelová brožura



Plány pro tréninky a zkoušky

10. kup - II. Dan

Mr. Hwang Ho Yong (VIII. Dan)

© 2004 Český svaz Taekwon-Do ITF

verze 2.1 (korekce: Petr Pařík)

10. kup (2 - 3 měsíce)

1. Tréninkové body

A) Hlavní technika

- narani sogi
- gunnun sogi
- narani so jirugi (důraz na správný výdech a výkřik)
- gunnun so kaunde jirugi
- gunnun so palmok najunde makgi
- gunnun so sonkal najunde makgi
- gunnun so an palmok kaunde yop makgi
- gunnun so bakat palmok najunde hechyo makgi
- jillo nagagi
- jillo duruogi
- gunnun so palmok najunde maka nagagi
- gunnun so palmok najunde maka duruogi
- gunnun so sonkal najunde maka nagagi
- gunnun so sonkal najunde maka duruogi
- apcha olligi
- apcha busigi

B) Tul

- saju jirugi
- saju makgi

C) Matsogi

- sambo matsogi (sám)

2. Zkouška na 9. kup

- **tul** : saju jirugi, saju makgi

9. kup (3 měsíce)

1. Tréninkové body

A) Hlavní technika

- niunja sogi
- gunnun so palmok najunde bandae makgi
- gunnun so sonkal najunde bandae makgi
- niunja so an palmok kaunde yop makgi
- gujari dolgi
- omgyo didimyo dolgi
- yopcha olligi
- yopcha jirugi
- omgyo didimyo yopcha jirugi
- yobap cha busigi

B) Tul

- Chon-ji

C) Matsogi

- sambo matsogi

2. Zkouška na 8. kup

- **tul** : saju makgi, Chon-ji
- **matsogi** : sambo matsogi (sám)

8. kup (3 měsíce)

1. Tréninkové body

A. Hlavní techniky

- annun sogi
- annun so kaunde jirugi
- gunnun so palmok chookyo makgi
- gunnun so an palmok kaunde bandae yop makgi
- niunja so sonkal kaunde daebi makgi
- niunja so sang palmok makgi
- niunja so sonkal kaunde yop taerigi
- (anuro) naeryo chagi

B. Tul

- Dan-gun

C. Matsogi

- sambo matsogi

2. Zkouška na 7. kup

- **tul** : Chon-ji, Dan-gun
- **matsogi** : sambo matsogi

7. kup (3 měsíce)

1. Tréninkové body

A. Hlavní technika

- gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
- gunnun so sun sonkut tulgi
- gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
- gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi
- niunja so palmok kaunde daebi makgi
- hosinsul (pro Do-san tul)
- ibo omgyo didimyo yopcha olligi

B. Tul

- Do-san

C. Matsogi

- sambo matsogi
- ibo matsogi

2. Zkouška na 6. kup

- **tul** : Dan-gun, Do-san
- **matsogi** : sambo matsogi, ibo matsogi

6. kup (3 měsíce)

1. Tréninkové body

A. Hlavní technika

- moa junbi sogi A
- gojung sogi
- guburyo junbi sogi A
- gunnun so an palmok dollimyo makgi
- gunnun so kaunde bandae jirugi
- niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
- dollyo chagi

B. Tul

- Won-hyo

C. Matsogi

- ibo matsogi
- ilbo matsogi

2. Zkouška na 5. kup

- **tul** : Do-san, Won-hyo
- **matsogi** : sambo matsogi, ibo matsogi

5. kup (3.měsíce)

1. Tréninkové body

A. Hlavní technika

- kyocha sogi
- gunnun so sonbadak kaunde golcho makgi
- gunnun so sonbadak kaunde bandae golcho makgi
- gunnun so ap palkup bandae taerigi
- gunnun so doo palmok nopunde makgi
- gunnun so sonkal chookyo makgi
- niunja so sang sonkal makgi
- kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
- ibo omgyo didimyo sonkal yop taerigi
- bandae dollyo chagi

B. Tul

- Yul-gok

C. Matsogi

- ilbo matsogi
- ban jayu matsogi

2. Zkouška na 4. kup

- **tul** : Won-hyo, Yul-gok
- **matsogi** : ibo matsogi, ilbo matsogi
- **wirok** : ap chagi (apkumchi)

4. kup (3-4 měsíce)

1. Tréninkové body

A. Hlavní technika

- moa junbi sogi B
- dwitbal sogi
- nachuo sogi
- gunnun so wi palkup taerigi
- gunnun so sang joomuk sewo jirugi
- gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
- gunnun so kyocha joomuk chookyo makgi
- niunja so sonkal dung kaunde bakuro makgi
- dwitbal so sonbadak bandae ollyo makgi
- gojung so digutja makgi
- moa so giokja jirugi
- nachuo so sonbadak noollo makgi
- hosinsul (pro Joong-gun tul)
- dora yop chagi
- twimyo nomo chagi

B. Tul

- Joong-gun

C. Matsogi

- ban jayu matsogi
- jayu matsogi

2. Zkouška na 3. kup

- **tul** : Yul-gok, Joong-gun
- **matsogi** : ilbo matsogi, ban jayu matsogi
- **wirok** : sonkal yop taerigi, yop chagi (balkal)

3. kup (3-4 měsíce)

1. Tréninkové body

A. Hlavní technika

- gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi
- gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
- gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
- gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
- niunja so doo palmok najunde miro makgi
- niunja so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi
- annun so bakat palmok san makgi
- moa so dung joomuk yopdwi taerigi
- kyocha so kyocha joomuk noollo makgi
- moorup ollyo chagi
- goro chagi

B. Tul

- Toi-gye

C. Matsogi

- ban jayu matsogi
- jayu matsogi

2. Zkouška na 2. kup

- **tul** : Joon-gun, Toi-gye
- **matsogi** : ban jayu matsogi, jayu matsogi
- **wirok** : ap joomuk jirugi, dollyo chagi

2. kup (4 měsíce)

1. Tréninkové body

A. Hlavní technika

- moa junbi sogi C
- soojik sogi
- niunja so ollyo jirugi
- niunja so yop palkup tulgi
- annun so sonbadak kaunde yobap miro makgi
- soojik so sonkal bandae naeryo taerigi
- moa so an palmok yobap makgi
- twimyo yop chagi
- twimyo nopi chagi
- twimyo dollyo chagi

B. Tul

- Hwa-rang

C. Matsogi

- jayu matsogi
- hosinsul

2. Zkouška na 1. kup

- **tul** : Toi-gye, Hwa-rang
- **matsogi** : ilbo matsogi (bez domluvy), jayu matsogi
- **wirok** : dung joomuk yop taerigi, twimyo yop chagi

1. kup (4-5 měsícu)

1. Tréninkové body

A. Hlavní technika

- gunnun so sonkal nopunde ap taerigi
- gunnun so sonkal dung nopunde bandae ap taerigi
- gunnun so sang sonbadak ollyo makgi
- niunja so kyocha sonkal kaunde momchau makgi
- niunja so palmok najunde makgi
- annun so palmok kaunde ap makgi
- twio dolmyo sonkal daebi makgi
- dwitcha jirugi
- twio dolmyo chagi

B. Tul

- Chong-moo

C. Matsogi

- jayu matsogi
- hosinsul

2. Zkouška na I. Dan

- **tul** : Hwa-rang, Chong-moo
- **matsogi** : jayu matsogi, hosinsul
- **tk-i** : twimyo nopi chagi, twimyo dollyo chagi, twio nomo chagi
a dále jen muži : twio dolmyo chagi, twimyo bandae dollyo chagi
- **wirok** : sonkal yop taerigi, yop chagi, dollyo chagi
a dále jen muži : ap joomuk jirugi, bandae dollyo chagi

I. Dan (2 roky)

1. Tréninkové body

A. Hlavní technika

- narani so hanulson
- moa so sonkal najunde ap makgi
- moa so yop joomuk naeryo taerigi
- waebal sogi
- niunja so digutja japgi
- annun so an palmok kaunde hechyo makgi
- annun so ap joomuk noollo makgi
- annun so dwit palkup tulgi
- annun so soopyong jirugi
- annun so sonkal dung najunde daebi makgi
- moa so sang palkup soopyong tulgi
- kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi
- gunnun so nopunde doo bandalson makgi
- niunja so joongji joomuk kaunde baro jirugi
- annun so sonbadak duro makgi
- annun so dung joomuk ap taerigi
- annun so gutja makgi
- kyocha so doo palmok nopunde makgi
- najunde bituro chagi
- twimyo bituro chagi
- bakuro noollo chagi

B. Tul

- Kwang-gae
- Po-eun
- Ge-baek

C. Matsogi

- jayu matsogi
- hosinsul
- tando matsogi (s nožem)
- mon dui matsogi (s tyèi)

2. Zkouška na II. Dan

- **tul** : Kwang-gae, Po-eun, Ge-baek
- **matsogi** : hosinsul, tando matsogi, jayu matsogi
- **tk-i** : twimyo nopi chagi, twimyo dollyo chagi, twio nomo chagi
 a dále jen muži : twio dolmyo chagi, twimyo bandae dollyo chagi
- **wirok** : sonkal yop taerigi, yop chagi, dollyo chagi
 a dále jen muži : ap joomuk jirugi, bandae dollyo chagi

II. Dan (3 roky)

1. Tréninkové body

A. Hlavní technika

- narani so kaunde dollyo jirugi
- gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
- gunnun so nopunde bandae bandal jirugi
- gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
- gunnun so sonkal kaunde hechyo makgi
- niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi
- kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
- dwitbal so euhkallin sonbadak naeryo makgi
- gunnun so doo songarak nopunde bandae tulgi
- gunnun so dwit palkup bandae tulgi
- gunnun so sang sonkal soopyong taerigi
- gunnun so bandalson nopunde bandae taerigi
- niunja so sonkal dung najunde daebi makgi
- niunja so sondung bandae naeryo taerigi
- dwitbal so sang sonbadak noollo makgi
- moa so sang inji joomuk nopunde bandal jirugi
- gunnun so pyun joomuk nopunde bandae jirugi
- sasun sogi
- gunnun so nopun palkup bandae taerigi
- annun so an palmok narani makgi
- annun so opun sonkut nopunde bakuro ghutgi
- kyocha so dung joomuk baro naeryo taerigi
- opun sonkut anuro ghutgi
- sonkal twio dolmyo taerigi
- kyocha so sonkal dung najunde bandae ap makgi
- dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi
- gunnun so bandal son nopunde bandae bandal taerigi
- gunnun so sang sonkal nopunde anuro taerigi
- niunja so bakat palmok bandae naeryo makgi
- sasun so sang sonbadak chookyo makgi
- niunja so dung joomuk bandae soopyong taerigi
- twimyo yonsok jirugi
- gunnun so sonkal bandae ap naeryo taerigi
- gokaeng-i chagi
- golcho chagi

- twimyo sangbang chagi

B. Tul

- Eui-am
- Choong-jang
- Juche

C. Matsogi

- jayu matsogi
- bal matsogi
- hosinsul
- tando matsogi (s nožem)

2. Zkouška na III. Dan

- **tul** : Eui-am, Choong-jang, Juche
- **matsogi** : bal matsogi, hosinsul
- **tk-i** : twimyo nopi chagi, twimyo dollyo chagi, twio nomo chagi
a dále jen muži : twio dolmyo chagi, twimyo bandae dollyo chagi
- **wirok** : sonkal yop taerigi, yop chagi, dollyo chagi, sonkal dung ap taerigi
a dále jen muži : ap joomuk jirugi, bandae dollyo chagi

Poznámky :