

TEHNIKE ZA POLAGANJE

Polaganje za učenička zvanja planira Uprava kluba u zavisnosti od Kalendara takmičenja, seminara i/ili manifestacija koje organizuje ili na kojima je klub učesnik. Svako učeničko zvanje ima svoj naziv (GEUP) sa brojčanim obeležjem koje počinje od 10 te se smanjuje sve do 1 (što je niži broj to je više zvanje). Za određeno zvanje je potrebno pokazati teoretsko i praktično znanje svega što je taksativno navedeno, s tim što se ima na umu da se mora znati sve ono što se za prethodno zvanje traži. Takođe je naveden i minimum vremena provedenog u sali (1 mesec se računa kao 12 odrađenih treninga) u cilju pripreme za određeno polaganje, a razlikuje se u zavisnosti od zvanja (što više zvanje to je duži period).

BELI POJAS (10.GEUP) - AŽDAJA

(minimum 24 treninga)

STAVOVI: AP SEOGI;

BLOKADE: ARAE MAKKI;

UDARCI: a) RUKOM: JIREUGI;

b) NOGOM: NAERYO CHAGI, AP CHAGI;

NAREDBE: CHARIOT;

ŠPAGE: JEDNA PO IZBORU;

SNAGA: 10 SKLEKOVA, 10 ČUČNJEVA, 10 TRBUŠNJAKA;

BELI POJAS SA ŽUTOM TRAKOM (9.GEUP)

(minimum 24 treninga)

STAVOVI: AP KUBI, JUCHUM SEOGI;

BLOKADE: OLGUL MAKKI;

UDARCI: a) RUKOM:

b) NOGOM: BANDAL CHAGI, DOLLYO CHAGI;

TEORIJA: ZNAČENJE IZRAZA TAEKWONDO, ZNAČENJE BELOG POJASA;

NAREDBE: KYONG NE

ŠPAGE: JEDNA PO IZBORU;

SNAGA: 20 SKLEKOVA, 20 ČUČNJEVA, 20 TRBUŠNJAKA.

ŽUTI POJAS (8.GEUP)

(minimum 36 treninga)

STAVOVI: PYONHI SEOGI;

BLOKADE: MOMTONG MAKKI;

UDARCI: a) RUKOM: JIREUGI (BARO, BANDE)

b) NOGOM: AN CHAGI, BAKKAT CHAGI;

TEORIJA: ZNAČENJE ŽUTOG POJASA, ZNAČENJE TAEGEUK IL JANG, TEKVONDO NAČELA, PRAVILA SAVREMENOG TEKVONDOA;

NAREDBE: CHUMBI;

SAMBO KYORUGI: NA NAPAD JIREUGI, ODBRANA ARAE MAKKI I OLGUL MAKKI;

ŠPAGE: JEDNA PO IZBORU;

SNAGA: 30 SKLEKOVA, 30 ČUČNJEVA, 30 TRBUŠNJAKA;

POOMSAE (FORME): TAEGEUK IL JANG;

HOSINSUL (SAMOODBRANA): HVAT ZA RUKU;

PADOVI: KOLUT NAPRED.

ZELENI POJAS (7.GEUP)

(minimum 36 treninga)

STAVOVI:

BLOKADE:

UDARCI: a) RUKOM: OLGUL JIREUGI, TWIO BARO JIREUGI;

b) NOGOM: YOP CHAGI, MIREO CHAGI, TWIO BANDAL CHAGI, TWIO AP CHAGI;

TEORIJA: ZNAČENJE ZELENOG POJASA, ZNAČENJE TAEGEUK I JANG, VRSTE TEKVONDO-A I MESTO NASTANKA, TKD OPREMA, OBJAŠNJENJE KIHAP I POKLONA;

SAMBO KYORUGI:

- **NA NAPAD JIREUGI, ODBRANA MOMTONG MAKKI;**
- **NA NAPAD AP CHAGI, ODBRANA ARAE MAKKI;**

ŠPAGE: OBE ŽENSKE ŠPAGE;

SNAGA: 40 SKLEKOVA, 40 ČUČNJEVA, 40 TRBUŠNJAKA;

POOMSAE: TAEGEUK I JANG;

HOSINSUL: HVAT ZA OBE RUKE, HVAT ZA REVERE;

PADOVI: PAD UNAPRED;

KYORUGI (BORBA, SPARING): 1 BORBA SA 1 PROTIVNIKOM;

KYUPKA (LOMLJENJE - 1 DASKA): BARO JIREUGI, AP CHAGI.

PLAVI POJAS (6.GEUP)

(minimum 36 treninga)

STAVOVI: DWIT KUBI;

BLOKADE: MOMTONG BAKKAT MAKKI;

UDARCI: a) RUKOM: DUBEON JIREUGI, SONAL AN CHIGI;

b) NOGOM: DWIT CHAGI, TWIO NAERYO CHAGI, NAKKA CHAGI;

TEORIJA: ZNAČENJE PLAVOG POJASA, ZNAČENJE TAEGEUK SAM JANG, DIMENZIJE BORILIŠTA, SUDIJE;

HANBO KYORUGI: 2 KOMBINACIJE.

ŠPAGE: MUŠKA ŠPAGA;

SNAGA: 50 SKLEKOVA, 50 ČUČNJEVA, 50 TRBUŠNJAKA;

POOMSAE: TAEGEUK SAM JANG;

HOSINSUL: HVAT ZA KOSU, HVAT ZA RAME OTPOZADI, ŠPANSKA KRAGNA;

PADOVI: PAD UNAZAD;

KYORUGI:

KYUPKA (LOMLJENJE - 2 DASKE): TWIO AP CHAGI, YOP CHAGI.

PLAVI POJAS SA 1. CRVENOM TRAKOM (5.GEUP)

(minimum 48 treninga)

STAVOVI:

BLOKADE: SONAL MAKKI;

UDARCI: a) RUKOM: PYONSONKKEUT SEWO TZIREUGI, JEBI-POOM MOK CHIGI;

b) NOGOM: TWIO DWIT CHAGI, MOMDOLLYO CHAGI, TWIO YOP CHAGI;

TEORIJA: ZNAČENJE CRVENIH TRAKA, ZNAČENJE TAEGEUK SA JANG, POENI U KYORUGI;

HANBO KYORUGI: 3 KOMBINACIJE.

ŠPAGE:

SNAGA: 60 SKLEKOVA, 60 ČUČNJEVA, 60 TRBUŠNJAKA;

POOMSAE: TAEGEUK SA JANG;

HOSINSUL: HVAT OTPOZADI ISPOD RUKU;

PADOVI: PAD NA STRANU;

KYORUGI:

KYUPKA (3 DASKE): DWIT CHAGI, TWIO BARO JIREUGI.

PLAVI POJAS SA 2 CRVENE TRAKE (4.GEUP)

(minimum 60 treninga)

STAVOVI:

BLOKADE: HAN SONAL MAKKI;

UDARCI: a) RUKOM: DEUNGJUMEOK OLGUL AP CHIGI, PALGEUP PYOJEOK CHIGI, MEJUMOEK OLGUL NAERYO CHIGI, YOP JIREUGI;

b) NOGOM: DWIT DOLIO CHAGI;

TEORIJA: ZABRANJENE RADNJE U KYORUGI, ZNAČENJE TAEGEUK OH JANG;

HANBO KYORUGI: 4 KOMBINACIJE.

ŠPAGE:

SNAGA: 70 SKLEKOVA, 70 ČUČNJEVA, 70 TRBUŠNJAKA;

POOMSAE: TAEGEUK OH JANG;

HOSINSUL: HVAT OTPOZADI PREKO RUKU, ODBRANA OD PESNICE;

PADOVI: PAD SA SKOKOM PREKO PREPREKE (2-3 ČOVEKA);

KYORUGI: 2 BORBE SA 1 PROTIVNIKOM;

KYUPKA (4 DASKE): DOLLYO CHAGI, TWIO BARO JIREUGI PREKO 2 ČOVEKA, TWIO YOP CHAGI PREKO 3 ČOVEKA;

CRVENI POJAS (3.GEUP)

(minimum 72 treninga)

STAVOVI: MOA SEOGI;

BLOKADE: BATANGSON MAKKI, HECHO MAKKI;

UDARCI: a) RUKOM: DOLLY JIREUGI, NAERYO JIREUGI;

b) NOGOM: TWIO DWIT DOLIO CHAGI, MOMDOLLYO NAERYO CHAGI;

TEORIJA: ZNAČENJE CRVENOG POJASA, ZNAČENJE TAEGEUK YOOK JANG, UM I JANG;

HANBO KYORUGI: 6 KOMBINACIJE.

ŠPAGE: SKOK ŠPAGA;

SNAGA: 80 SKLEKOVA, 80 ČUČNJEVA, 80 TRBUŠNJAKA;

POOMSAE: TAEGEUK YOOK JANG;

HOSINSUL: DAVLJENJE, ODBRANA OD MOTKE;

PADOVI: PAD UNAZAD PREKO PREPREKE;

KYORUGI:

KYUPKA (5 DASAKA): PALGEUP, DWIT DOLIO CHAGI, TWIO BARO JIREUGI PREKO 3 ČOVEKA, TWIO YOP CHAGI PREKO 4 ČOVEKA;

CRVENI POJAS SA 1. CRNOM TRAKOM (2.GEUP)

(minimum 72 treninga)

STAVOVI: KOA SEOGI, BEOM SEOGI;

BLOKADE: OTGOREO MAKKI, KAWI MAKKI;

UDARCI: a) RUKOM: DANGKYO TEOK CHIGI, CHI JIREUGI;

b) NOGOM: MUREUP -OLLYO CHIGI, PYOJEOK CHAGI;

TEORIJA: ZNAČENJE CRNIH TRAKA, ZNAČENJE TAEGEUK CHIL JANG, BROJANJE NA KOREJSKOM;

HANBO KYORUGI: 8 KOMBINACIJE.

ŠPAGE:

SNAGA: 90 SKLEKOVA, 90 ČUČNJEVA, 90 TRBUŠNJAKA;

POOMSAE: TAEGEUK CHIL JANG;

HOSINSUL: ODBRANA OD NOŽA;

PADOVI: PAD SA SKOKOM PREKO PREPREKE (3-4 ČOVEKA);

KYORUGI:

KYUPKA (6 DASAKA): TWIO YOP CHAGI PREKO 5 ČOVEKA, SONAL, TWIO DWIT DOLIO CHAGI, NAERYO JIREUGI (3 DASKE NA ZEMLJI), NAERYO CHAGI (3 CREPA NA ZEMLJI), TWIO DWIT CHAGI (VISINA GLAVE);

CRVENI POJAS SA 2 CRNE TRAKE (1.GEUP)

(minimum 108 treninga)

STAVOVI:

BLOKADE: KODUREO MAKKI, WESANTEUL MAKKI;

UDARCI: a) RUKOM: PALGEUP DOLLYO CHIGI, DANGKYO TEOK JIREUGI;

b) NOGOM: DUBAL DANGSEONG AP CHAGI;

TEORIJA: ZNAČENJE SVIH POJASEVA, ZNAČENJE TAEGEUK PAL JANG, SUDIJSKI ZNACI;

HANBO KYORUGI: 10 KOMBINACIJE.

ŠPAGE:

SNAGA: 100 SKLEKOVA, 100 ČUČNJEVA, 100 TRBUŠNJAKA;

POOMSAE: TAEGEUK PAL JANG;

HOSINSUL: ODBRANA OD 2 NAPADAČA;

PADOVI: PAD SA SKOKOM PREKO PREPREKE (2 ČOVEKA U PRETKLONU);

KYORUGI: 1 SA 2 PROTIVNIKA;

KYUPKA (7 DASAKA): MOMDOLLYO NAERYO CHAGI, MOMDOLLYO, NAERYO CHAGI (5 CREPOVA NA ZEMLJI), SONAL DEUNG;

NAPOMENA:

DEBLJINE DASAKA SU RAZLIČITE U ZAVISNOSTI OD STAROSTI POLAGAČA:

- a. PIONIRI I KADETI (do 13 god.)- 1,5 cm;**
- b. JUNIORI I SENIORI (od 14 god.) - 2 cm;**

DIMENZIJE DASAKA: 25x25 cm.