

ТЕХНИКЕ ЗА ПОЛАГАЊЕ

Полагање за ученичка звања планира Управа клуба у зависности од Календара такмичења, семинара и/или манифестација које организује или на којима је клуб учесник. Свако ученичко звање има свој назив (*GEUP*) са бројчаним обележјем које почиње од 10 те се смањује све до 1 (што је нижи број то је више звање). За одређено звање је потребно показати теоретско и практично знање свега што је таксативно наведено, с тим што се има на уму да се мора знати све оно што се за претходно звање тражи. Такође је наведен и минимум времена проведеног у сали (1 месец се рачуна као 12 одрађених тренинга) у циљу припреме за одређено полагање, а разликује се у зависности од звања (што више звање то је дужи период).

БЕЛИ ПОЈАС (10.GEUP) - АЖДАЈА

(минимум 24 тренинга)

СТАВОВИ: *AP SEOGI*;

БЛОКАДЕ: *ARAЕ МАККИ*;

УДАРЦИ: а) РУКОМ: *JIREUGI*;

б) НОГОМ: *NAERYO CHAGI, AP CHAGI*;

ТЕОРИЈА: ЗНАЧЕЊЕ БЕЛОГ ПОЈАСА;

НАРЕДБЕ: *CHARIOT*;

ШПАГЕ: ЈЕДНА ПО ИЗБОРУ;

СНАГА: 10 СКЛЕКОВА, 10 ЧУЧЊЕВА, 10 ТРБУШЊАКА;

БЕЛИ ПОЈАС СА ЖУТОМ ТРАКОМ (9.GEUP)

(минимум 24 тренинга)

СТАВОВИ: *AP KUBI, JUCHUM SEOGI*;

БЛОКАДЕ: *OLGUL МАККИ*;

УДАРЦИ: а) РУКОМ:

б) НОГОМ: *BANDAL CHAGI, DOLLYO CHAGI*;

ТЕОРИЈА: ЗНАЧЕЊЕ ИЗРАЗА ТЕКВОНДО, ЗНАЧЕЊЕ ЖУТЕ ТРАКЕ;

НАРЕДБЕ: *KYONG NE*;

ШПАГЕ: ЈЕДНА ПО ИЗБОРУ;

СНАГА: 20 СКЛЕКОВА, 20 ЧУЧЊЕВА, 20 ТРБУШЊАКА.

ЖУТИ ПОЈАС (8.GEUP)

(минимум 36 тренинга)

СТАВОВИ: *PYONHI SEOGI*;

БЛОКАДЕ: *MOMTONG MAKKI*;

УДАРЦИ: а) РУКОМ: *JIREUGI (BARO, BANDE)*;

б) НОГОМ: *AN CHAGI, ВАККАТ CHAGI*;

ТЕОРИЈА: ЗНАЧЕЊЕ ЖУТОГ ПОЈАСА, ЗНАЧЕЊЕ *TAEGEUK IL JANG*, ТЕКВОНДО НАЧЕЛА, ПРАВИЛА САВРЕМЕНОГ ТЕКВОНДОА;

НАРЕДБЕ: *CHUMBI*;

SAMBO KYORUGI: НА НАПАД *JIREUGI*, ОДБРАНА *ARAE MAKKI* И *OLGUL MAKKI*;

ШПАГЕ: ЈЕДНА ПО ИЗБОРУ;

СНАГА: 30 СКЛЕКОВА, 30 ЧУЧЊЕВА, 30 ТРБУШЊАКА;

POOMSAE (ФОРМЕ): *TAEGEUK IL JANG*;

HOSINSUL (САМООДБРАНА): ХВАТ ЗА РУКУ;

ПАДОВИ: КОЛУТ НАПРЕД.

ЖУТИ ПОЈАС СА ЗЕЛЕНОМ ТРАКОМ (7.GEUP)

(по старом ЗЕЛЕНИ ПОЈАС)

(минимум 36 тренинга)

СТАВОВИ:

БЛОКАДЕ:

УДАРЦИ: а) РУКОМ: *OLGUL JIREUGI, TWIO BARO JIREUGI*;

б) НОГОМ: *YOP CHAGI, MIREO CHAGI, TWIO BANDAL CHAGI, TWIO AP CHAGI*;

ТЕОРИЈА: ЗНАЧЕЊЕ ЗЕЛЕНОГ ПОЈАСА, ЗНАЧЕЊЕ *TAEGEUK I JANG*, ВРСТЕ ТЕКВОНДО-А И МЕСТО НАСТАНКА, ТКД ОПРЕМА, ОБЈАШЊЕЊЕ КИХАП И ПОКЛОНА;

SAMBO KYORUGI:

- НА НАПАД *JIREUGI*, ОДБРАНА *MOMTONG MAKKI*;
- НА НАПАД *AP CHAGI*, ОДБРАНА *ARAE MAKKI*;

ШПАГЕ: ОБЕ ЖЕНСКЕ ШПАГЕ;

СНАГА: 40 СКЛЕКОВА, 40 ЧУЧЊЕВА, 40 ТРБУШЊАКА;

POOMSAE: TAEGEUK I JANG;

HOSINSUL: ХВАТ ЗА ОБЕ РУКЕ, ХВАТ ЗА РЕВЕРЕ;

ПАДОВИ: ПАД УНАПРЕД;

KYORUGI (БОРБА, СПАРИНГ): 1 БОРБА СА 1 ПРОТИВНИКОМ;

КУРКА (ЛОМЉЕЊЕ - 1 ДАСКА): BARO JIREUGI, AP CHAGI.

ЗЕЛЕНИ ПОЈАС (6.GEUP)

(по старом ПЛАВИ ПОЈАС)

(минимум 36 тренинга)

СТАВОВИ: DWIT KUBI;

БЛОКАДЕ: MOMTONG ВАККАТ МАККИ;

УДАРЦИ: а) РУКОМ: DUBEON JIREUGI, SONAL AN CHIGI;

б) НОГОМ: DWIT CHAGI, TWIO NAERYO CHAGI, HURYO CHAGI;

ТЕОРИЈА: ЗНАЧЕЊЕ ПЛАВОГ ПОЈАСА, ЗНАЧЕЊЕ TAEGEUK SAM JANG, ДИМЕНЗИЈЕ БОРИЛИШТА, СУДИЈЕ;

HANBO KYORUGI: 2 КОМБИНАЦИЈЕ.

ШПАГЕ: МУШКА ШПАГА;

СНАГА: 50 СКЛЕКОВА, 50 ЧУЧЊЕВА, 50 ТРБУШЊАКА;

POOMSAE: TAEGEUK SAM JANG;

HOSINSUL: ХВАТ ЗА КОСУ, ХВАТ ЗА РАМЕ ОТПОЗАДИ, ШПАНСКА КРАГНА;

ПАДОВИ: ПАД УНАЗАД;

KYORUGI:

КУРКА (ЛОМЉЕЊЕ - 2 ДАСКЕ): TWIO AP CHAGI, YOP CHAGI.

ЗЕЛЕНИ ПОЈАС СА ПЛАВОМ ТРАКОМ (5.GEUP)

(по старом ПЛАВИ ПОЈАС СА 1.ЦРВЕНОМ ТРАКОМ)

(минимум 48 тренинга)

СТАВОВИ:

БЛОКАДЕ: *SONAL MAKKI*;

УДАРЦИ: а) РУКОМ: *PYONSONKKEUT SEWO TZIREUGI, JEBI-POOM MOK CHIGI*;

б) НОГОМ: *TWIO DWIT CHAGI, MOMDOLLYO CHAGI, TWIO YOP CHAGI*;

ТЕОРИЈА: ЗНАЧЕЊЕ ЦРВЕНИХ ТРАКА, ЗНАЧЕЊЕ *TAEGEUK SA JANG*, ПОЕНИ У *KYORUGI*;

HANBO KYORUGI: 3 КОМБИНАЦИЈЕ.

ШПАГЕ:

СНАГА: 60 СКЛЕКОВА, 60 ЧУЧЊЕВА, 60 ТРБУШЊАКА;

POOMSAE: *TAEGEUK SA JANG*;

HOSINSUL: ХВАТ ОТПОЗАДИ ИСПОД РУКУ;

ПАДОВИ: ПАД НА СТРАНУ;

KYORUGI:

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

ПЛАВИ ПОЈАС (4. GEUP)

(по старом ПЛАВИ ПОЈАС СА 2.ЦРВЕНОМ ТРАКОМ)

(минимум 60 тренинга)

СТАВОВИ:

БЛОКАДЕ: *HAN SONAL MAKKI*;

УДАРЦИ: а) РУКОМ: *DEUNGJUMEOK OLGUL AP CHIGI, PALGEUP PYOJEOK CHIGI, MEJUMOEK OLGUL NAERYO CHIGI, YOP JIREUGI*;

б) НОГОМ: *DWIT HURYO CHAGI*;

ТЕОРИЈА: ЗАБРАЊЕНЕ РАДЊЕ У *KYORUGI*, ЗНАЧЕЊЕ *TAEGEUK OH JANG*;

HANBO KYORUGI: 4 КОМБИНАЦИЈЕ.

ШПАГЕ:

СНАГА: 70 СКЛЕКОВА, 70 ЧУЧЊЕВА, 70 ТРБУШЊАКА;

POOMSAE: *TAEGEUK OH JANG*;

HOSINSUL: ХВАТ ОТПОЗАДИ ПРЕКО РУКУ, ОДБРАНА ОД ПЕСНИЦЕ;

ПАДОВИ: ПАД СА СКОКОМ ПРЕКО ПРЕПРЕКЕ (2-3 ЧОВЕКА);

KYORUGI: 2 БОРБЕ СА 1 ПРОТИВНИКОМ;

KYUPKA (4 ДАСКЕ): DOLLYO CHAGI, TWIO BARO JIREUGI ПРЕКО 2 ЧОВЕКА, TWIO YOP CHAGI ПРЕКО 3 ЧОВЕКА;

ПЛАВИ ПОЈАС СА ЦРВЕНОМ ТРАКОМ (3.GEUP)

(по старом ЦРВЕНИ ПОЈАС)

(минимум 72 тренинга)

СТАВОВИ: MOA SEOGI;

БЛОКАДЕ: BATANGSON MAKKI, HESHO MAKKI;

УДАРЦИ: а) РУКОМ: DOLLY JIREUGI, NAERYO JIREUGI;

б) НОГОМ: TWIO DWIT HURYO CHAGI, MOMDOLLYO NAERYO CHAGI;

ТЕОРИЈА: ЗНАЧЕЊЕ ЦРВЕНОГ ПОЈАСА, ЗНАЧЕЊЕ TAEGEUK YOOK JANG, UM И JANG;

HANBO KYORUGI: 6 КОМБИНАЦИЈЕ.

ШПАГЕ: СКОК ШПАГА;

СНАГА: 80 СКЛЕКОВА, 80 ЧУЧЊЕВА, 80 ТРБУШЊАКА;

POOMSAE: TAEGEUK YOOK JANG;

HOSINSUL: ДАВЉЕЊЕ, ОДБРАНА ОД МОТКЕ;

ПАДОВИ: ПАД УНАЗАД ПРЕКО ПРЕПРЕКЕ;

KYORUGI:

KYUPKA (5 ДАСАКА): PALGEUP, DWIT DOLIO CHAGI, TWIO BARO JIREUGI ПРЕКО 3 ЧОВЕКА, TWIO YOP CHAGI ПРЕКО 4 ЧОВЕКА;

ЦРВЕНИ ПОЈАС (2.GEUP)

(по старом ЦРВЕНИ ПОЈАС СА 1.ЦРНОМ ТРАКОМ)

(минимум 72 тренинга)

СТАВОВИ: KOA SEOGI, BEOM SEOGI;

БЛОКАДЕ: OTGOREO MAKKI, GAWI MAKKI;

УДАРЦИ: а) РУКОМ: DANGKYO TEOK CHIGI, CHI JIREUGI;

б) НОГОМ: MUREUP -OLLYO SIIGI, PYOJEOK CHAGI;

ТЕОРИЈА: ЗНАЧЕЊЕ ЦРНИХ ТРАКА, ЗНАЧЕЊЕ TAEGEUK CHIL JANG, БРОЈАЊЕ НА КОРЕЈСКОМ;

HANBO KYORUGI: 8 КОМБИНАЦИЈЕ.

ШПАГЕ:

СНАГА: 90 СКЛЕКОВА, 90 ЧУЧЊЕВА, 90 ТРБУШЊАКА;

ROOMSAE: TAEGEUK CHIL JANG;

HOSINSUL: ОДБРАНА ОД НОЖА;

ПАДОВИ: ПАД СА СКОКОМ ПРЕКО ПРЕПРЕКЕ (3-4 ЧОВЕКА);

KYORUGI:

KYUPKA (6 ДАСАКА): TWIO YOP CHAGI ПРЕКО 5 ЧОВЕКА, SONAL, TWIO DWIT DOLIO CHAGI, NAERYO JIREUGI (3 ДАСКЕ НА ЗЕМЉИ), NAERYO CHAGI (3 ЦРЕПА НА ЗЕМЉИ), TWIO DWIT CHAGI (ВИСИНА ГЛАВЕ);

ЦРВЕНИ ПОЈАС СА ЦРНОМ ТРАКОМ (1.GEUP)

(по старом ЦРВЕНИ ПОЈАС СА 2.ЦРНОМ ТРАКОМ)

(минимум 108 тренинга)

СТАВОВИ:

БЛОКАДЕ: KODUREO MAKKI, WESANTEUL MAKKI;

УДАРЦИ: а) РУКОМ: PALGEUP DOLLYO CHIGI, DANGKYO TEOK JIREUGI;

б) НОГОМ: DUBAL DANGSEONG AP CHAGI;

ТЕОРИЈА: ЗНАЧЕЊЕ СВИХ ПОЈАСЕВА, ЗНАЧЕЊЕ TAEGEUK PAL JANG, СУДИЈСКИ ЗНАЦИ;

HANBO KYORUGI: 10 КОМБИНАЦИЈЕ.

ШПАГЕ:

СНАГА: 100 СКЛЕКОВА, 100 ЧУЧЊЕВА, 100 ТРБУШЊАКА;

ROOMSAE: TAEGEUK PAL JANG;

HOSINSUL: ОДБРАНА ОД 2 НАПАДАЧА;

ПАДОВИ: ПАД СА СКОКОМ ПРЕКО ПРЕПРЕКЕ (2 ЧОВЕКА У ПРЕТКЛОНУ);

KYORUGI: 1 СА 2 ПРОТИВНИКА;

КУРКА (7 ДАСАКА): MOMDOLLYO NAERYO CHAGI, MOMDOLLYO, NAERYO CHAGI (5 ЦРЕПОВА НА ЗЕМЉИ), SONAL DEUNG;

НАПОМЕНА:

ДЕБЉИНЕ ДАСАКА СУ РАЗЛИЧИТЕ У ЗАВИСНОСТИ ОД СТАРОСТИ ПОЛАГАЧА:

- а) ПИОНИРИ (до 11 год.) - 1,5 цм;**
- б) КАДЕТИ (до 12-13 год.) - 1,8 цм;**
- в) ЈУНИОРИ И СЕНИОРИ (од 14 год.) - 2 цм;**

ДИМЕНЗИЈЕ ДАСАКА: 25x25 цм.