



Teorie taekwon-do

**Pro žáky Školy taekwon-do ITF Ostrava ke
zkouškám do 1. kupu**

Odpovědnost:	Jméno a příjmení	Funkce	Datum
Zpracoval:	Ing. Tomáš Peterek	trenér	17.12.2023
Přezkoumal:	Ing. Markéta Suderová	instruktor	23.12.2023
Schválil:	Mgr. Jana Lazorová	vedoucí školy	28.12.2023



Obsah

1. Název a účel dokumentu	3
2. Rozsah působnosti.....	3
3. Teorie ke zkoušce na 9. kup	4
4. Teorie ke zkoušce na 8. kup	5
5. Teorie ke zkoušce na 7. kup	6
6. Teorie ke zkoušce na 6. kup	7
7. Teorie ke zkoušce na 5. kup	8
8. Teorie ke zkoušce na 4. kup	9
9. Teorie ke zkoušce na 3. kup	10
10. Teorie ke zkoušce na 2. kup.....	11
11. Teorie ke zkoušce na 1. kup.....	12
12. Zdroje	13



1. NÁZEV A ÚČEL DOKUMENTU

Účelem dokumentu Teorie taekwon-do, Pro žáky Školy taekwon-do ITF Ostrava ke zkouškám do 1. kupu je vytvořit učební pomůcku pro interní použití za účelem přezkoušení z probírané látky. Jakékoliv další šíření a kopírování bez souhlasu Školy taekwon-do ITF Ostrava není povoleno.

2. ROZSAH PŮSOBNOSTI

Tento dokument je závazný pro všechny členy Školy taekwon-do ITF Ostrava.



3. TEORIE KE ZKOUŠCE NA 9. KUP

1) Co je taekwon-do?

- Taekwon-do je moderní korejské bojové umění. Název se skládá ze tří korejských slov: TAE (techniky nohou), KWON (techniky rukou) a DO (umění, cesta životem)

2) Kdo vytvořil taekwon-do?

- Generál Choi Hong-hi

3) Kdy a kde bylo taekwon-do představeno světu?

- 11.4.1955 v Soulu (Jižní Korea)

4) Vyjmenuj zásady taekwon-do (postupně za sebou).

- Zdvořilost, čestnost, vytrvalost, sebeovládání, nezlomný duch

5) Řekni slib taekwon-do.

- Budu dodržovat zásady taekwon-do. Budu respektovat instruktora a sonbe. Nikdy taekwon-do nezneužiji. Budu zastáncem svobody a spravedlnosti. Budu vytvářet mírovější svět.

6) Výuka taekwon-do probíhá v symbolickém nekonečném kruhu, v němž se prolíná pět jednotlivých částí (kompozice taekwon-do). Které to jsou?

- Základní pohyby, vzory, boj, sebeobrana a trénink.

7) Kdo a kdy založil Školu taekwon-do ITF Ostrava?

- Ing. Marek Lazor, a to 21.3.1994.

8) Jaká je posloupnost barev pásů (bez mezistupňů) v taekwon-do a co symbolizují? Uveď na příkladu rostoucího stromu.

- Bílá – Symbolizuje nevinnost a nezkušenost začátečníka.
- Žlutá – Značí zemi, ve které je uloženo semínko.
- Zelená – Symbolizuje klíčení a růst rostliny.
- Modrá – Strom dále roste a mohutní, dřevo se k nebi.
- Červená – Výuka taekwon-do nese první ovoce. Je třeba ale mít se na pozoru a dále procvičovat kontrolu technik a své mysli. Červenou barvou pásů je soupeř upozorňován, aby se držel raději dál.
- Černá – Je opakem bílé. Student již dosáhl odbornosti v taekwon-do .

9) Kolik stupňů černých pásů je v taekwon-do?

- V taekwon-do je 9 černých pásů, které se odlišují římskou číslicí.

10) V kterém roce začalo vyučovat taekwon-do v České republice?

- V roce 1987.

11) Popiš postoj gunnun sogi.

- Délka postoje je 1,5x šířka ramen (měřeno rovnoběžně od špičky ke špičce).
- Rozložení váhy je 50 % na přední a 50 % na zadní noze.
- Přední noha je pokrčená v kolenu a zadní propnutá.
- Šířka postoje je 1x šířka ramen (měřeno mezi osami chodidel).
- Zadní chodidlo je otočené o 25 stupňů vzhledem ke středové ose postoje.

12) Popiš postoj naranhi sogi.

- Šířka postoje je 1x šířka ramen (měřeno na vnější straně chodidel).
- Rozložení váhy je 50 % na levé a 50 % na pravé noze.
- Špičky chodidel směřují dopředu a jsou ve stejné linii.

4. TEORIE KE ZKOUŠCE NA 8. KUP

Ke zkoušce je třeba znát teoretické otázky na 8. kup a nižší.

- 1) **První technická sestava, kterou se žáci taekwon-do učí je Chon-ji. Jaký význam má název této sestavy?**
 - Název Chon-ji se dá přeložit jako nebe a země, což v Asii je vysvětlováno jako stvoření světa nebo počátek lidských dějin. Vzor sestavy je tvořen dvěma částmi, z nichž jedna představuje nebe a druhá zemi.
- 2) **V taekwon-do rozdělujeme tělo na 3 horizontální a 3 vertikální pásma. Vyjmenuj 3 horizontální.**
 - Horní pásmo (nopchun pubum; od krku nahoru) – míří-li technika na horní pásmo, používáme označení nopchunde.
 - Střední pásmo (kaun pubum; od pupíku po ramena) – míří-li technika na střední pásmo, používáme označení kaunde.
 - Dolní pásmo (nadžun pubum; od pupíku níže) – míří-li technika na dolní pásmo, používáme označení nadžunde.
- 3) **V taekwon-do rozdělujeme tělo na 3 horizontální a 3 vertikální pásma. Vyjmenuj 3 vertikální.**
 - Linie A (mjongčchi son) – prochází středem těla.
 - Linie B (kasun son) – prochází středy prsních svalů.
 - Linie C (oke son) – prochází ramenními hroty.
- 4) **Kdo je velmistr v taekwon-do?**
 - Velmistr je každý držitel 9. danu. V České republice zaštiťuje výuku taekwon-do korejský velmistr prof. Hwang Ho-yong.
- 5) **Kolik technických sestav máme v taekwon-do?**
 - V taekwon-do máme 24 technických sestav, podobně jako den má 24 hodin.
- 6) **Vyjmenuj základní povely v taekwon-do.**
 - Čcharjot! (Pozor!)
 - Kjong je! (Pokloň se!; Při pokloně se nahlas vysloví pozdrav *tchekvon*.)
 - Čunbi! (Připrav se!)
 - Sidžak! (Začni cvičit!)
 - Paro! (Zpět do přípravného postoje!)
 - Sviot! (Pohov!)
- 7) **Popiš postoj niunja sogi.**
 - Délka postoje je 1,5x šířka ramen (měřeno od špičky prstů přední nohy po malíkovou hranu zadní nohy).
 - Šířka postoje je 2,5 cm.
 - Obě kolena jsou pokrčená.
 - Rozložení váhy je 30 % na přední noze a 70 % na zadní noze.
 - Přední chodidlo svírá úhel 15 stupňů ke středové ose postoje.
- 8) **Z jakého důvodu je pásek v taekwon-do obtočený kolem těla jen jednou?**
 - Sledovat jeden vytyčený cíl.
 - Být věrný jednomu učiteli.
 - Jedna technika stačí k vítězství.

5. TEORIE KE ZKOUŠCE NA 7. KUP

Ke zkoušce je třeba znát teoretické otázky na 7. kup a nižší.

- 1) **Jaký význam má název technické sestavy Dan-gun?**
 - Vzor je pojmenován po svatém Dan-gunovi, který sestoupil z nebe a v roce 2333 před Kristem založil Koreu.
- 2) **V technické sestavě Dan-gun se poprvé objevuje jeden z nestandardních pohybů. O jaký pohyb se jedná a při kterých technikách ve vzoru ho nalezneme?**
 - Jedná se o pohyb pokračující, u kterého provádíme techniky *kunnun so pakat pchalmok nadžunde makki* a *kunnun so čchukchjo makki* na jeden výdech.
- 3) **Na které pásmo směřují údery v sestavě Dan-gun?**
 - Na horní pásmo (nopchunde).
- 4) **Jaké úderové plochy se používají u technik rukou *ap čirugi* a *sonkchal jop terigi*?**
 - U techniky *ap čirugi* se používá přední strana pěsti (*ap čumok*).
 - U techniky *sonkchal jop terigi* se používá malíková hrana dlaně (*sonkchal*).
- 5) **Jaké úderové plochy se používají u kopů *apčcha pusigi* a *jopčcha čirugi*?**
 - U techniky *apčcha pusigi* a jako úderová plocha využívá břicho prstů chodidla (*apkumčchi*).
 - U techniky *jopčcha čirugi* a jako úderová plocha využívá malíková hrana chodidla (*palkachal*).
- 6) **Vysvětli, co je sambo matsogi.**
 - Jedná se o tříkrokový řízený boj, jehož smyslem je naučit se udržovat správnou vzdálenost mezi soupeři.
- 7) **Jaký přípravný postoj zaujímá útočník na začátku sambo matsogi a kterou nohou ukročuje útočník a obránce?**
 - Přípravný postoj útočníka je *kunnun so pchalmok nadžunde makki*.
 - Útočník ukročuje pravou nohou dozadu a obránce levou nohou do strany do *naranhi čunbi sogi*.
- 8) **V jaké vzdálenosti od těla se nachází pomocná ruka v technice např. *sonkchal tebi makki*?**
 - Pomocná ruka je vzdálená 3 cm od těla

6. TEORIE KE ZKOUŠCE NA 6. KUP

Ke zkoušce je třeba znát teoretické otázky na 6. kup a nižší.

1) Jaký význam má název technické sestavy Do-san?

- Do-san byl pseudonym korejského vlastence An Chang-ho (1876-1938). Vzor se skládá z 24 pohybů, které symbolizují část jeho života, který věnoval podpoře vzdělávání v Koreji a antijaponskému osvobozeneckému hnutí za nezávislost.

2) Na jaké pásmo jsou vedeny apčcha pusigi v technické sestavě Do-san?

- Na střední pásmo (kaunde)

3) Co je Hosin sool?

- Použití prvků sebeobrany proti nečekaným útokům.

4) Vysvětli, co je ibo matsogi.

- Jedná se o dvoukrokový řízený boj, jehož smyslem je naučit se vhodně kombinovat techniky rukou i nohou.

5) Jaký přípravný postoj zaujímá útočník na začátku ibo matsogi a kterou nohou ukročuje útočník a obránce??

- Přípravný postoj útočníka je *niundža so pchalmok tebi makki*.
- Útočník ukročuje pravou nohou dozadu a obránce levou nohou do strany do *naranhi čunbi sogi*.

6) Co znamená tulkchi a jaké techniky z Do-san tulu spadají do této kategorie?

- Tulkchi značí vpich. Do kategorie vpichových technik z Do-san tulu spadá *kunnun so son sonkut tulkchi*.

7) Vysvětli pojmy An makki a Bakat makki.

- An makki – jakýkoliv blok směřující na vnitřní stranu soupeřovy končetiny.
- Bakat maki – jakýkoliv blok směřující na vnější stranu soupeřovy končetiny.

8) Popiš postoj annun sogi.

- Šířka postoje je 1,5x šířka ramen (měřeno mezi palcovými stranami chodidel).
- Kolena jsou pokrčená.
- Rozložení váhy je 50 % na levé a 50 % na pravé noze.
- Špičky chodidel směřují dopředu a jsou v jedné linii.

7. TEORIE KE ZKOUŠCE NA 5. KUP

Ke zkoušce je třeba znát teoretické otázky na 5. kup a nižší.

1) Jaký význam má název technické sestavy Won-hyo?

- Vzor je pojmenován po významném buddhistickém mnichovi, který šířil buddhismus na korejském poloostrově v raném období Sjednocené Silly.

2) Jaký je přípravný ve vzoru Won-hyo?

- Moa čumbi sogi A.

3) Popiš postoj kodžong sogi.

- Délka postoje je 1,5x šířka ramen (měřeno od špičky prstů přední nohy po palcovou hranu zadní nohy).
- Šířka postoje je 2,5 cm.
- Obě kolena jsou pokrčená.
- Rozložení váhy je 50 % na přední noze a 50 % na zadní noze.
- Přední chodidlo svírá úhel 15 stupňů ke středové ose postoje.

4) Popiš pohyby Anuro a Bakuro, uveď na příkladu technik.

- Anuro je pohyb jdoucí zvenku dovnitř (např. sonkchal anuro terigi).
- Bakuro je pohyb jdoucí zevnitř ven (např. bakuro neryo čchagi).

5) Na jaké pásmo směřují techniky apčcha pusigi ve vzoru Won-hyo?

- Na spodní pásmo (nadžunde).

6) Na jaké pásmo a linii směřuje technika sonkchal anuro terigi ve vzoru Won-hyo?

- Na horní pásmo (nopchunde) a linii B (kasun son).

7) Kdy byla založena ITF federace?

- 22.3.1966

8) Kde se nachází sídlo ITF?

- Ve Vídni.

8. TEORIE KE ZKOUŠCE NA 4. KUP

Ke zkoušce je třeba znát teoretické otázky na 4. kup a nižší.

1) Jaký význam má název technické sestavy Yul-gok?

- Yul Gok je pseudonym velkého korejského filozofa a učenice zvaného též Konfucius Koreje. 38 pohybů ve vzoru symbolizuje jeho rodiště na 38. rovnoběžce a diagram symbolizuje učení.

2) Vyjmenuj úderové plochy na ruce.

- Přední strana pěsti (ap čumok)
- Zadní strana pěsti (tung čumok)
- Dlaň (sonbadak)
- Malíková hrana dlaně (sonkchal)
- Hrana dlaně ukazovacího prstu (sonkchal tung)
- Hrana prstů (sonkut)
- Půlměsíková hrana dlaně (pandalson)
- Vnitřní strana předloktí (an pchalmok)
- Vnější strana předloktí (pakat pchalmok)
- Loket (pchalgup)

3) Vyjmenuj úderové plochy na noze.

- Bříška prstů chodidla (amkumčchi)
- Pata chodidla (twitkumčchi)
- Malíková hrana chodidla (palchal)
- Zadní strana paty (twitčchuk)
- Nárt (paldung)
- Koleno (murup)

4) Vysvětli, co je ilbo matsogi.

- Ilbo matsogi je jednokrokový řízený boj, jehož smyslem je rychle a správně užít techniku na citlivé místo soupeře a tím ukončit souboj.

5) Jaký je přípravný postoj útočníka v ilbo matsogi a kterou nouhou ukročuje útočník a obránce?

- Přípravný postoj útočníka je *naranhi junbi sogi*.
- Útočník ukročuje pravou nohou do strany a obránce levou nohou do strany do *naranhi čunbi sogi*.

6) Popiš techniku sonbadak golcho makki.

- Technika se provádí jako hákový pohyb rukou. Kontaktní plocha je dlaň (sonbadak) a předloktí svírá se zemí úhel 25 stupňů. Techniku lze použít k blokaci proti ap jirugi.

7) Který stát v první polovině 20 století anektoval (nasilně převzal) Koreu?

- Japonsko

8) Kdy se odehrávala Korejská válka?

- 1950-1953

9. TEORIE KE ZKOUŠCE NA 3. KUP

Ke zkoušce je třeba znát teoretické otázky na 3. kup a nižší.

1) Jaký význam má název technické sestavy Joong-gun?

- Vzor je pojmenován po korejském vlastenci Ahn Joong-gunovi, který zavraždil Hirobumi Ita (prvního japonského okupačního guvernéra Koreje). 32 pohybů ve vzoru symbolizuje vlastencův věk, ve kterém zahynul ve vězení roku 1910.

2) Jaký je přípravný postoj ve vzoru Joong-gun?

- Moa čumbi sogi B.

3) Popiš postoj tvitbal sogi.

- Délka postoje je 1x šířka ramen (měřeno od špičky prstů přední nohy po malíkovou hranu zadní nohy).
- Většina váhy je na zadní noze.
- Pata přední nohy je mírně zvednutá od země.
- Špička chodidla přední nohy směřuje přibližně 25 stupňů dovnitř a zadní 15.
- Obě kolena jsou pokrčená.

4) Co je pan čaj matsogi?

- Jedná se o polovolný boj. Množství útočných technik je předem určené. Do přípravného postoje se vychází pravou nebo levou nohou.

5) Co je virjok?

- Virjok je silové přerážení desek z pevných materiálů pomocí technik rukou nebo nohou.

6) Vyjmenuj základní tituly v taekwon-do.

- Asistent instruktora (pu sabom)
- Instruktor (sabom)
- Mistr (sahjon), 7. dan
- Starší mistr (sonim sahjon), 8. dan
- Velmistr (sasong), 9. dan

7) Jaká jsou pravidla v dodžang (tělocvičně)?

- Je zakázáno kouřit.
- Zdržet se zbytečného mluvení a klení.
- Není dovoleno jíst a pít.
- Je zakázáno nosit obuv.
- Bez svolení instruktora nesmí nikdo jiný učit.
- Během výuky je třeba mít oficiální tobok.
- Nikdo nesmí odejít z dodžank bez souhlasu instruktora.

8) Jaká jsou pravidla chování v dodžang?

- Při vstupu se poklonit vlajce ITF.
- Ve správné vzdálenosti se poklonit instruktorovi.
- Pozdravit ostatní studenty.
- Při nástupu se poklonit instruktorovi.
- Před tréninkem odříkat slib taekwonda.
- Na konci tréninku minutu meditovat v tureckém sedu.
- Při závěrečném nástupu se poklonit instruktorovi.
- Při odchodu se poklonit vlajce ITF.

10. TEORIE KE ZKOUŠCE NA 2. KUP

Ke zkoušce je třeba znát teoretické otázky na 2. kup a nižší.

1) Jaký význam má název technické sestavy Toi-gye?

- Toi-gye byl pseudonym Yi Hwanga šířitele neokonfucianismu. Třicet sedm pohybů ve vzoru symbolizuje jeho rodiště na 37 stupních zeměpisné šířky. Diagram sestavy znamená učenec.

2) Ve vzoru Toi-gye se poprvé objevuje technika s dupnutím. Která to je?

- Annun so pakat pchalmok san makki

3) Který blok vyvíjí tlak dopředu proti technice?

- Nadžunde tu pchalmok miro makki

4) Popiš soutěžní proceduru u speciálních technik.

- Přípravný postoj (niundža so pchalmok tebi makki), naměření (bez dotyku desky), přípravný postoj, ostrý pokus, přípravný postoj.

5) Jaká jsou soutěžní kritéria hodnocení technických sestav?

- Technický obsah = 10 bodů
- Síla = 6 bodů
- Rovnováha = 6 bodů
- Kontrola dechu = 6 bodů
- Rytmus = 6 bodů

6) Jaké jsou oblasti zásahu při soutěžní disciplíně sportovní boj?

- Obličej a krk zepředu a strany (s výjimkou zadní strany, zátylku a krku)
- Přední část trupu od linie vedené z podpaží vertikálně dolů k pasu na obou stranách (s výjimkou zad).
- Přední část trupu od linie vedené z podpaží vertikálně dolů k pasu na obou stranách (s výjimkou zad).

7) Jaká jsou kritéria bodování v soutěžní disciplíně sportovní boj?

- **Techniky za 1 bod**
 - Útok rukou na střední nebo horní pásmo
 - Útok nohou na střední pásmo
 - Dokonalý blok
 - Útok rukou na střední pásmo s oběma nohama ve vzduchu
- **Techniky za 2 body**
 - Útok nohou na horní pásmo
 - Útok rukou na horní pásmo s oběma nohama ve vzduchu
 - Útok nohou ve výskoku na střední pásmo
- **Techniky za 3 body**
 - Kop ve výskoku na horní pásmo
 - Kop ve výskoku s otočkou (180°) na střední pásmo
 - Útok rukou ve výskoku s otočkou (180°) na horní pásmo
- **Techniky za 4 body**
 - Kop ve výskoku s otočkou (180°) na horní pásmo
 - Kop ve výskoku s otočkou (o 360° nebo více) na střední pásmo
- **Techniky za 5 bodů**
 - Kop ve výskoku s otočkou (o 360° nebo více) na horní pásmo

8) Jakou velikost má soutěžní plocha pro disciplíny technické sestavy, sportovní boj a sebeobranu?

- Soutěžní plocha má velikost o rozměrech 9 x 9 metrů s bezpečnostními okraji alespoň 1 metr.

11. TEORIE KE ZKOUŠCE NA 1. KUP

Ke zkoušce je třeba znát teoretické otázky na 1. kup a nižší.

1) Jaký význam má název technické sestavy Hwa-rang?

- Vzor je pojmenován po organizaci mladých bojovníků z řad šlechticů, která vznikla v dynastii Silla. Dvacet devět pohybů ve vzoru symbolizuje 29. pěší divizi, ve které generál Choi Hong-hi obnovil tradici korejského bojového umění a rozvíjel techniky taekwon-do.

2) Jaký je přípravný postoj ve vzoru Hwa-rang?

- Moa čunbi sogi C

3) Popiš postoj sodžik sogi.

- Délka postoje je 1x šířka ramen (měřeno od špičky prstů přední nohy po palcovou hranu zadní nohy).
- Rozložení váhy je 40 % na přední noze a 60 % na zadní noze.
- Špičky obou chodidel směřují přibližně 15 stupňů dovnitř.

4) V čem se liší sportovní boj od čaju matsogi?

- Sportovní boj je omezen použitím některých technik předepsanými pravidly.

5) Uveď pár příkladů bojových umění, které nepochází z Koreje.

- Savate (Francie)
- Karate (Japonsko)
- Kung-fu (Čína)
- Jiu-jitsu (Brazílie)
- Sambo (Rusko)

6) Vyjmenuj základající státy federace ITF.

- Spojené státy americké, Jižní Korea, Vietnam, Malajsie, Singapur, Turecko, Egypt, Itálie a Západní Německo.

7) Kdo byl prvním 9. danem po generálu Choi Hong-hi?

- Rhee Ki-ha

8) Škola taekwon-do ITF Ostrava vychovala za dobu své existence od roku 1994 řadu závodníků, kteří uspěli i na mezinárodním poli a mají na svém kontě cenné medaile z ME a MS. Vyjmenuj pouze ty, kteří dosáhli na kov nejcennější v individuálních kategoriích.

- Jana Mikulenkova (Lazorová) – technické sestavy seniorů do 2. danu (ME 2000, Skotsko – Edinburgh)
- Jiří Teslík – speciální přerážecí techniky seniorů (ME 2001, Španělsko – Villajoyosa)
- Andrea Konečná – sportovní boj juniorů do 64 kg (ME 2006, Řecko – Soluň)
- Patrik Svoboda – speciální přerážecí techniky juniorů (MS 2010, Bělorusko – Minsk)
- Karla Šrubařová – technické sestavy starších juniorek do 1. danu (ME 2022, Chorvatsko – Poreč)



12. ZDROJE

- [1] SÝKORA, Filip. *TAEKWON-DO ITF: Korejské historické osobnosti a mýty*. 2018.
- [2] *TAEKWON-DO ITF: Příručka pro tréninky a zkoušky*. 3. vydání. 2018.
- [3] *TAEKWON-DO ITF: Příručka pro tréninky a zkoušky*. 2. vydání. 2015.
- [4] *TAEKWON-DO ITF: Otázky specializačních testů*. 2. vydání. 2015
- [5] *Učím se taekwondo: Od bílého ke žlutému pásu*. 2021.
- [6] SCHAFFELHOFER, David. *Soutěžní pravidla ITF: International taekwon-do federation*. 2019.
- [7] *INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION* [online]. [cit. 2023-12-17].
Dostupné z: <https://www.itf-tkd.org/history-of-taekwon-do/>