

# OTÁZKY KE ZKOUŠKÁM Z TEORIE 9 – 1 KUP



*Národní asociace ČR  
Česká národní unie  
Taekwon-Do ITF*



# OTÁZKY KE ZKOUŠKÁM PRO 9 KUP



## Co je Taekwon-Do

- Je to korejské umění sebeobrany.

## Z jakých korejských slov se skládá název umění sebeobrany Taekwon-Do

- **tae** znamená noha ( technika nohou )
- **kwon** znamená ruka ( technika ruky )
- **do** znamená cestu nebo také filosofie života....

태권도

## Kdy bylo poprvé představeno ( založeno ) a kým

- Poprvé představeno 11. dubna 1955, zakladatelem Taekwon-Do je Generál Choi Hong Hi

## Kolik má Taekwon-Do technik?

- Taekwon-Do má 3200 přesně popsanych technik

## Zásady Taekwon-Do

- Zdvořilost ( Ye Ui )
- Čestnost ( Yom Chi )
- Vytrvalost ( In Nae )
- Sebeovládání ( Guk Gi )
- Nezkrotný duch ( Baekjul Boolgool )

## Slib Taekwon-Do

- Budu dodržovat zásady Taekwon-Do
- Nikdy nezneužiji Taekwon-Do
- Budu si vážit mistra a vyšších
- Budu stát na straně spravedlnosti
- Budu stavět lepší a mírovější svět

Technická teorie – tzn. Míry, úhly, vzdálenosti technik a jejich význam

## Narani Sogi

- Šířka postoje - na šířku ramen, měří se od malíkových hran
- Malíkové hrany – směřují dopředu
- Nohy jsou napnuté



## Co znamená Chon - Ji

- Chon-Ji je název první sestavy, který znamená země a nebe (zemi symbolizuje první část tulu a nebe druhá) je to orientální představa o zrození světa a začátku lidské historie. Chon-Ji má 19. pohybů.

## Význam barev pásků

- Bílá barva, kterou nosí začátečníci, symbolizuje čistotu a nezkušenost (nenaplněnost znalostí Taekwon-Do)
- Žlutá představuje zemi, do které bylo zasazeno semínko učení Taekwon-Do
- Z něj vyroste rostlina se zelenými lístky, což značí první pokroky v učení Taekwon-Do
- Modrá znamená nebe, směr vývoje a růst znalostí Taekwon-Do.
- Červená barva je pak výstrahou - žák už toho zná dost, aby mohl být nebezpečný, ale může ublížit i sám sobě
- Pásky mistrovských stupňů jsou černé, černá je královská barva, opak bílé, představuje schopnost umění bojovat i v temnotě strachu

- **Bílá**           prázdnota , čistota
- **Žlutá**       barva semínka
- **Zelená**     první lístky
- **Modrá**      barva nebe
- **Červená**   pozor nebezpečí - držitel tohoto pásku může být nebezpečný pro okolí, ale i sám sobě
- **Černá**       symbolizuje naplněnost, opak bílé

## Jak se váže pásek





# OTÁZKY KE ZKOUŠKÁM PRO 8 KUP



## Kompozice Taekwon-Do

- Kibon Ryonsup      Základní cvičení
- Dallyon              Trénink
- Tul                    Sestavy
- Matsogi              Sparring
- Hosin-Sool          Sebeobrana

## Význam barvy Doboku a jeho symboly

- Bílá barva doboku symbolizuje čistotu

## Znaky TKD ITF ze všech čtyřech stran

Umožňují vždy poznat Taekwon-Distu

### Vpředu na levé straně na prsou je kulatý znak

obsahuje název mezinárodní federace TKD, pět jako symbol bojových umění, poledníky symbolizující svět a tvar Jing a Jang - symbolizují protiklady a připomíná krunýř želvy a symbolizuje dlouhověkost Taekwon-Do

**U nového znaku** - je pět barevná jako symbol bojových umění v olympijských barvách, zkratka ITF a nápis mezinárodní federace Taekwon-Do v anglickém jazyce

**Na zádech** - je nápis Taekwon-Do v korejských znacích a je zobrazen jako motiv - strom života

**Na pravé a levé nohavici** - jsou nápisy ITF v latince

**Jiné znaky** - Na Doboku jsou povoleny doplňky v podobě znaku klubu a asociace. Členi širšího výběru národní reprezentace mohou nosit státní vlajku a nápis Czech na zádech nad páskem





# OTÁZKY KE ZKOUŠKÁM PRO 7 KUP



## Co znamená Dan - Gun a kolik má pohybů

- Dan Gun je pojmenován po svatém Dan Gunovi, legendárním zakladateli Koreje, který žil v roce 2333 před naším letopočtem.
- Dan Gun má 21. pohybů

## Význam Sambom Matsogi

- Během cvičení se student učí správnou vzdálenost pro všechny procvičované techniky

## Kolik je Tulů

- 24

## Technická teorie – tzn. Míry, úhly, vzdálenosti technik a jejich význam

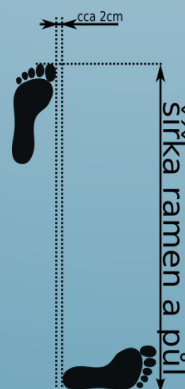
### Gunnun Sogi

- Délka postoje - 1,5 šířky ramen, měří se od palce přední nohy, po palec zadní nohy
- Šířka postoje - šířka ramen, měří se od středů chodidel
- Přední noha pokrčená – koleno nad patou
- Zadní noha – napnutá, chodidlo natočeno o 25°
- Rozložení váhy - 50% / 50% (obě nohy jsou stejně zatížené)



### Niunja Sogi

- Délka postoje - 1,5 šířky ramen, měří se od malíkové hrany chodidla zadní nohy, k palci přední nohy
- Šířka postoje – při pohledu zpredu musí být mezera mezi palcem pření nohy a patou zadní nohy cca 2 cm
- Přední noha pokrčená – koleno nad patou
- Zadní noha – pokrčená, koleno nad špičkou
- Rozložení váhy - 70% na zadní noze a 30% na přední, (váha převažuje na zadní noze)



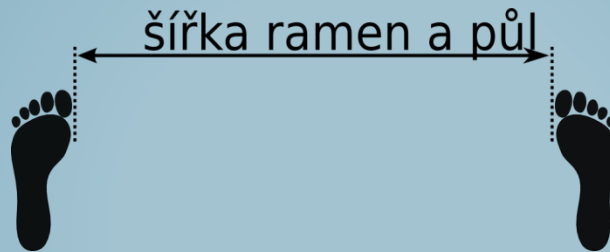


# OTÁZKY KE ZKOUŠKÁM PRO 7 KUP



## Annun Sogi

- Šířka postoje - 1,5 šířky ramen měří se od vnitřní strany chodidel
- Rozložení váhy 50% / 50%, poloha těla je vždy jen boční
- Malíkové hrany – směřují dopředu







# OTÁZKY KE ZKOUŠKÁM PRO 6 KUP



## Co znamená Do - San a kolik má pohybů

- Do-San byl pseudonym korejského vlastence Ahn Chang-Ho (1876-1938).
- 24 pohybů představuje jeho celý život, který věnoval podpoře vzdělání v Koreji a protijaponskému osvobozeneckému hnutí za nezávislost

## Teorie síly

- Síla v technikách Taekwon-Do, vzniká násobením hmotnosti a zrychlení (  $F=m \cdot a$  )

## 7 zásad pro techniku

- Jasně porozumět účelu a významu techniky.
- Vybrat přiměřený ( správnou úderovou plochu ) útok proti každému životně důležitému místu.
- Znat správný úhel a vzdálenost techniky.
- Během pohybu mít lehce pokrčené lokty a kolena.
- Každý pohyb začít zpětným pohybem, nebo protipohybem, až na několik výjimek.
- Pružným pohybem kolen vykonávat sinusovou vlnu.
- Výdech, pohled a pohyb rukou a nohou končí v jeden okamžik. („vše končí v jeden okamžik“)

## Význam Ibo Matsogi

- Má za úkol naučit kombinace technik na různou vzdálenost ( např. kombinování nohou a rukou )

## Vitální body na těle

### Horní pásmo:

- Hrtan ( ohryzek ), brada, kořen nosu, oči, spánek, střední ucho, krční tepna, zátylek, lícní kost trojklanný nerv, horní čelist, dolní čelist, hrdelní jamka, vnější zvukovod.

### Střední pásmo:

- Klíční kost, plexus solaris ( trojúhelník ), volná žebra, ledviny, bederní páteř, srdce.

### Spodní pásmo:

- Podbřišek, slabiny, genitálie, koleno zpředu a ze strany, nártové kůstky, kotník, Achillova šlacha, stehenní tepna.



# OTÁZKY KE ZKOUŠKÁM PRO 5 KUP



## Co znamená Won - Hyo a kolik má pohybů

- Tul nese jméno významného mnicha, jež roku 686 po Kristu zavedl a šířil buddhismus v Koreji za vlády dynastie Silla. Má 28 pohybů

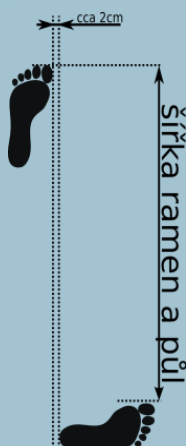
## Další prvky tréninku TKD - mimo cvičební hodiny - dallyon

- Studium a poznávání historie
- Cestování a turistika
- Otužování
- Vzdělávání
- Veřejně prospěšná činnost

## Technická teorie – další postoje

### Gojung Sogi

- Délka postoje - 1,5 šířky ramen, měří se od palcové hrany chodidla zadní nohy, k palci přední nohy.
- Šířka postoje – při pohledu zepředu musí být mezera mezi palcem pření nohy a patou zadní nohy cca 2 cm
- Přední noha pokrčená – koleno nad patou
- Zadní noha – pokrčená, chodidlo nad špičkou
- Rozložení váhy - 50% / 50% (obě nohy jsou stejně zatížené)



### Kyocho Sogi

- Šířka i délka postoje viz obrázek
- Stojná noha – koleno nad špičkou
- Druhá noha – opírá se pouze přední částí chodidla, vytočena ve směru chůze 15°
- Rozložení váhy – 100% celá váha na jedné noze



## Moa Sogi

- Rozložení váhy – je na obou chodidlech rovnoměrný, nohy jsou napnuté a chodidla se dotýkají jak patami tak hranou palců



## Goobooryo Junby Sogi A

- Rozložení váhy – postoj je na jedné noze, koleno nad špičkou a druhá noha pokrčena chodidlo cca 2cm od kolene, plocha chodidla svisle natočena ke kolenu, palcová hrana chodidla vodorovně





# OTÁZKY KE ZKOUŠKÁM PRO 4 KUP



## Co znamená Yul - Gok a kolik má pohybů

- Yul-Gok byl pseudonym velkého filosofa a učenice Yil (1536-1584), přezdívaného též "Konfucius Koreje".
- 38 pohybů v tomto vzoru symbolizuje jeho rodiště na 38. rovnoběžce a diagram tulu znamená znak učenec ve starém korejském písmu (zvaném Hanja - používaném do patnáctého století)

## Sportovní kategorie

- Tul ( vzor, sestavy )
- Matsogi ( zápas )
- Wirok ( test síly )
- T-ki ( Speciální techniky )
- Moobum matsogi ( Tradiční - domluvený sparring )

## Mezinárodní Instruktoři a trenéři v ČNUT - ITF

### Mez. Instruktor – Saboom

### Zástupce mez. Instruktora - BooSaboom

- Mezinárodní instruktor Viktor Stein IV. Dan.
- Mezinárodní instruktor Kamil Kolofík IV. Dan

## Asistenti trenéra

- Držitelé minimálně modrého pásku - kteří jsou zástupci trenéra v oddílech a školách, které si trenér sám určí a jsou pověřeni vypomáháním při tréninku, případně mohou krátkodobě zastupovat trenéra při vedení tréninku podle přípravy, kterou trenér sestaví

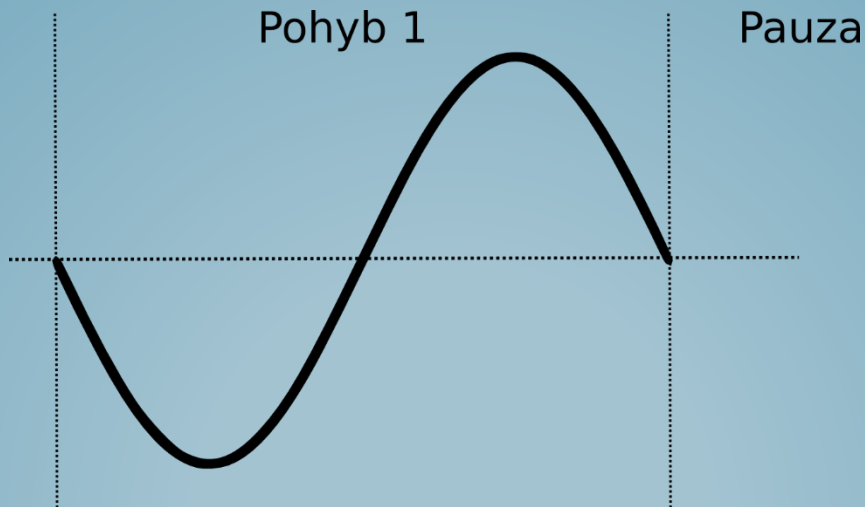
## Zástupce mezinárodního instruktora

- Držitel prvního až třetího Danu – kterého si instruktor sám určí a jsou pověřeni vypomáháním při tréninku, případně mohou krátkodobě zastupovat trenéra při vedení tréninku podle přípravy, kterou trenér sestaví.

## Druhy pohybů

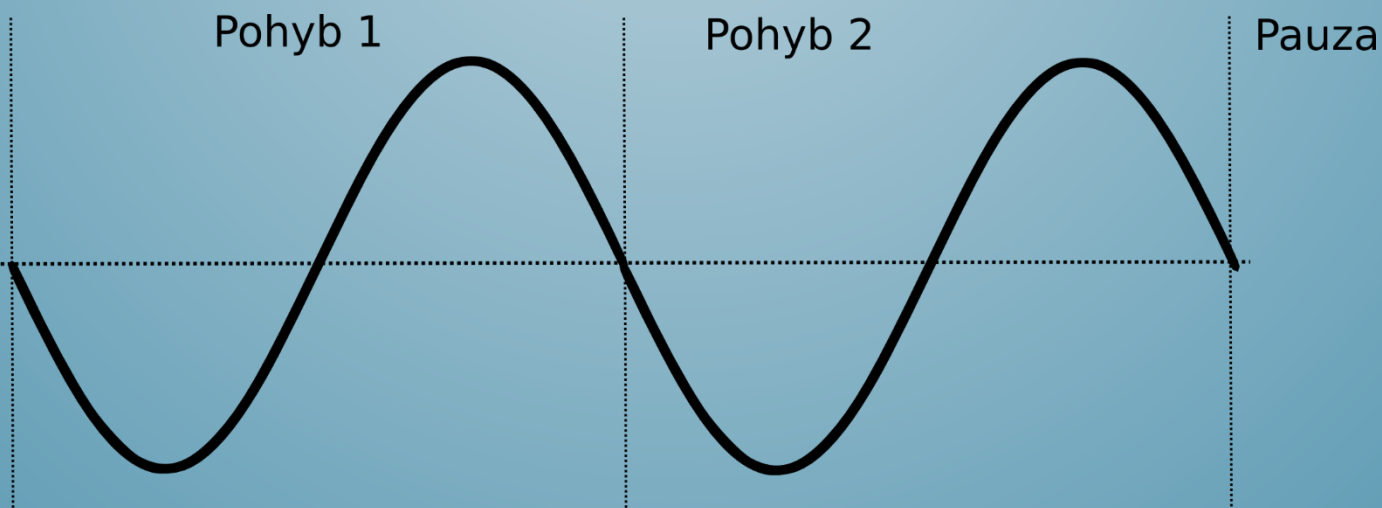
### Normální ( Normal motion):

každý pohyb je vykonáván samostatně, mezi jednotlivými technikami je malá pauza, každá technika má samostatný nádech a výdech.



### Pokračovací pohyb ( Continuous motion ):

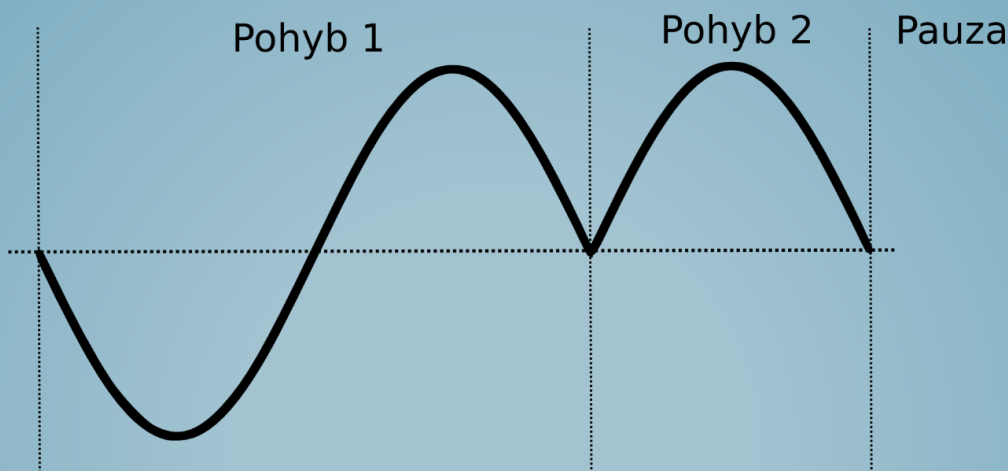
Oba pohyby jsou vykonávány s normální sinusovou vlnou, mezi pohyby není pauza, druhý pohyb potřebuje samostatnou přípravu ( nápřah ), každý pohyb má samostatný výdech – mezi oběma výdechy není pauza ( na jeden nádech )



## Druhy pohybů

### Rychlý pohyb ( Fast motion ):

První technika je vykonávána s kompletní sinusovou vlnou. Druhý pohyb je vykonáván bez uvolnění a je zde pouze sinusová vlna nahoru a dolů. Mezi technikami není pauza. Zde je možnost pokračovat přímo z pozice prvního pohybu ( techniky) bez zvláštní přípravy. Každá technika má vlastní nádech i výdech.

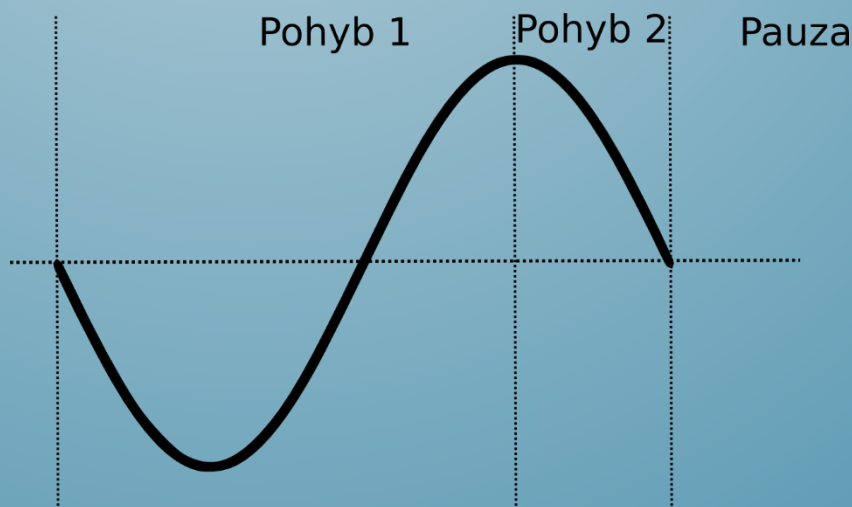


### Spojený pohyb ( Connecting motion ):

Oba pohyby jsou vykonávány v jedné sinusové vlně, první pohyb je vykonáván v pohybu vzhůru a je dokončen v nejvyšším bodě sinusové vlny. Druhý pohyb je vykonáván v pohybu dolů bezprostředně po první technice. Mezi pohyby není pauza. První pohyb musí být vykonáván v „normálním“ rytmu po předchozí technice, druhý pohyb je vykonáván bez samostatné ( dodatečné ) přípravy

### Další pohyby:

- Posun
- Skluz
- Let
- Skok
- Dupací krok
- Přirozený
- Postupně navazující





# OTÁZKY KE ZKOUŠKÁM PRO 4 KUP



## Historie TKD v České republice

Taekwon-Do ITF se na území České republiky objevilo poprvé na jaře roku 1987 v Českých Budějovicích, kdy reprezentanti z bývalé Jugoslávie, mistr Zoran Samsa, Toni Nobilo a Emin Durakovič předvedli ukázky Taekwon-Do na exhibičním turné a otevřeli tak cestu k příjezdu korejských mistrů.

V roce 1987 přijel do ČR mistr Hwang Ho Yong a druhý mistr Yun Nam Gyu přijel v roce 1989. Z jejich prvních žáků se stali první trenéři a zakladatelé oddílů škol v ČR.

První škola zaregistrovaná u nás byl SK Pedagog v Českých Budějovicích 11.5.1987 a prvními trenéry byli p. Miroslav Galbač a p. Petr Vácha.

V roce 1992 poprvé vyjel tým české reprezentace na mistrovství světa.

Jako první asociace byl založen Český svaz Taekwon-Do a v roce 2003 byla založena Česká národní unie Taekwon-Do ITF, která je zaštitěná AETF a ITF, dohled nad výukou mají technické komise AETF a ITF v zastoupení mezinárodních instruktorů ČNUT, kteří jsou dále řízení technickou komisí ČNUT.





# OTÁZKY KE ZKOUŠKÁM PRO 3 KUP



## Co je Joong - Gun a kolik má pohybů

- Tul je pojmenován po vlastenci Ahn-Joong-Gunovi (1878-1910), který zavraždil Hiro-Bumi-Itoa prvního japonského federálního guvernéra Koreje, což byl muž hrající hlavní roli při japonsko - korejském sjednocení
- 32 pohybů symbolizuje věk mladého hrdiny, jež zahynul ve vězení Lio-Shang roku 1910

## Pravidla pro výuku dle legislativy ITF kdo smí vyučovat nové techniky do jakého pásku

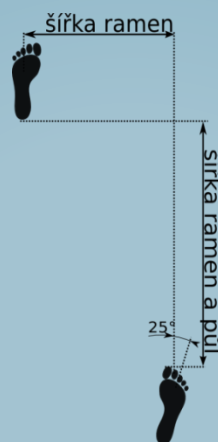
- I. Dan do 4 Kupu
- II. Dan do 2 Kupu
- III. Dan do I. Danu
- IV. Dan do III. Danu
- V. Dan do IV. Danu
- VI. Dan do V. Danu
- Mistři VII. VIII. Dan a Velmistři IX. Dan vyučují celou koncepci Taekwon-Do

## Kdo smí povyšovat do jakého pásku

- mezinárodní instruktor IV. Dan do II. Danu
- mezinárodní instruktor V. Dan do II. Danu
- mezinárodní instruktor VI. Dan do III. Danu
- mistr VIII. Dan do IV. Danu
- velmistr IX. Dan do VII. Danu
- na VIII. a na IX. Dan jsou mistři a velmistři povyšováni komisí složenou z devíti mistrů a velmistrů kterou určuje technická komise ITF

## Nachuo Sogi

- Délka postoje - 1,5 šířky ramen, měří se od paty přední nohy, po palec zadní nohy
- Šířka postoje - šířka ramen, měří se od středu chodidel
- Přední noha pokrčená – koleno nad patou
- Zadní noha – napnutá, chodidlo natočeno o 25°
- Rozložení váhy - 50% / 50% (obě nohy jsou stejně zatížené)



## Dwitbal Sogi

- Délka postoje - 1 šířka ramen, měří se od špičky přední nohy, po malíkovou hranu zadní nohy.
- Šířka postoje - střed chodidla přední nohy před středem zadní nohy.
- Zadní noha – koleno nad špičkou.
- Přední noha - jen špičkou položená, pata je přirozeně zvednutá.
- Rozložení váhy - 100% na zadní noze.





# OTÁZKY KE ZKOUŠKÁM PRO 2 KUP



## Co znamená Toi - Gye a kolik má pohybů

- Toi-Gye byl pseudonym učence Yi-Hwang-a (16. století), šířitele neokonfucionismu.
- 37 pohybů této sestavy se vztahuje k jeho rodišti na 37° zeměpisné šířky, diagram tulu znamená učenec

## Podmínky pro asistenty, trenéry, instruktory a mez. Instruktory

- Jsou dány legislativou ČNUT, která v tomto vychází z legislativy ITF a vyučuje se na trénincích a na seminářích

## Struktura organizace v Taekwon-Do - ITF



## Co znamená Hwa - Rang a kolik má pohybů

- Je pojmenován po skupině mladých bojovníků Hwarang, která vznikla v dynastii Silla začátkem 7. stol.
- 29 pohybů se vztahuje k 29. pěchotní divizi takzvané „pěštní“, kde se Taekwon-Do rozvinulo do zralosti

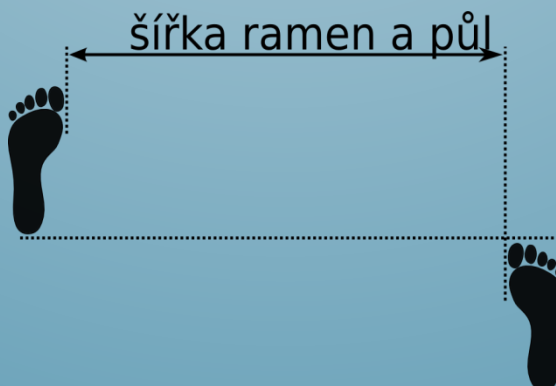
## Soojik Sogi

- Šířka postoje – špička přední nohy je před patou přední nohy, palce jsou vytočeny 15° dovnitř
- Délka postoje – šířka ramen, měří se od palcové hrany chodidla zadní nohy, k palci přední nohy.
- Rozložení váhy - 60% zadní / 40% přední
- Nohy jsou napnuté



## Sa Sun Sogi

- Šířka postoje - 1,5 šířky ramen měří se od vnitřní strany chodidel
- Délka postoje – špička zadní nohy je na úrovni paty přední nohy
- Rozložení váhy 50% / 50%, poloha těla je vždy jen boční
- Malíkové hrany – směřují dopředu





# OTÁZKY KE ZKOUŠKÁM PRO 1 KUP



## Co je to sebeobrana ?

Za obranu se považuje odražení útoku protivníka, který je v převaze. Jde o reakci na útok, který se již rozvíjí, započal a dále trvá. Účelem obrany je způsobit protivníkovi ztráty, udržet si důležitý prostor, šetřit čas, síly a prostředky a tím si vytvořit výhodné podmínky pro přechod do protiútku.

Každý útok, nebo protiútok, který provedl obránce proti útočnickovi, je možno považovat za sebeobranu. Pojem sebeobrana představuje klasickou formu kontaktního boje těla na tělo, který je znám již od starověku.

V průběhu staletí se modifikovala do různých forem, které se motivovaly snahou o záchranu vlastního života. První písemné zprávy o sebeobraně jsou z 3. tisíciletí před naším letopočtem. Dále jsou datovány zprávy o indickém mnichovi Bodhidramovi, který v čínském klášteře Šaolin-su šířil systém boje beze zbraně. Z tohoto systému se vyvinulo kung-fu. Toto umění se dále šířilo

po území Asie a postupně vznikalo korejské Hwarangdo, japonské Džiu-džiutsu a Kendo. Základní prvky z těchto způsobů sebeobran se dále promítly do karate a dalších umění sebeobran.



# OTÁZKY KE ZKOUŠKÁM PRO 1 KUP



## **Základní právní znalosti s ohledem na sebeobranu**

Trestní zákoník č.40/2009 Sb, ve znění pozdějších předpisů.

### **§ 29 – Nutná obrana**

**(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněného trestním zákonem, není trestným činem.**

**(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.**

Příklad: Pokud někomu způsobím např. zlomeninu ruky, vystavuji se trestnímu stíhání pro ublížení na zdraví

Pokud někomu zlomím ruku, když mě napadl nožem, jedná se o nutnou obranu a nedopustil jsem se trestného činu. Přičemž útok nemusel ani započít, ale stačí bezprostřední hrozba útoku.

Bezprostřední hrozba útoku spočívá v tom, že si útočník připravuje zbraň, nebo z jeho chování je naprosto zřejmé, že útok bezprostředně započne.

### **Nutnou obranou můžu způsobit i větší škodu než která mi hrozí.**

Např. Útočník mě napadne s tím, že mě chce oloupit a já mu způsobím zlomeninu. I v tomto případě jsem v právu a nedopustil jsem se žádného trestného činu. Nebo mu při obraně zničím věc (ne úmyslně) mobil, hodinky, oděv a pod. ve větší hodnotě než je ta o kterou mě chtěl oloupit. V tomto případě se také jedná o moji beztrestnost.

### **Nepřiměřenost**

Příklad: Zloděj mi krade na zahradě jablka, v tomto případě je zcela nepřiměřené proti němu použít zbraň. Nebo jsem napaden osobou, která je zjevně slabší a neozbrojená, nebo se pouze chce zmocnit mé věci menší hodnoty naplňující výši škody přestupku. Polámaní končetin, nebo jiné větší ublížení na zdraví je nepřiměřené a obránce se vystavuje možnosti trestního stíhání pro ublížení na zdraví.

Toto jsou pouze znalosti základního minima trestního zákona. Jsou určeny hlavně pro žáky do 15 let věku. Podrobnější znalosti pro starší žáky jsou doplňkem dalších nadstavbových lekcí v rámci tréninku, nebo v samostatných učebních hodinách a seminářích.

Národní asociace České republiky  
Česká národní unie Taekwon-Do ITF

Adresa :

Česká národní unie Taekwon-Do ITF  
Černokostelecká 323  
Říčany 251 01  
IČO: 26635861, DIČ: CZ26635861

Spojení:

Prezident : GSM : +420606551139  
[president@taekwondocz.com](mailto:president@taekwondocz.com)

Technická komise : GSM : +420732759451  
[technicka@taekwondocz.com](mailto:technicka@taekwondocz.com)

Sekretář : GSM : +420733690075  
[sekretar@taekwondocz.com](mailto:sekretar@taekwondocz.com)

E-mail :  
[cnut@taekwondocz.com](mailto:cnut@taekwondocz.com)

Číslo účtu : 2300536279 kód banky 2010



[www.taekwondocz.com](http://www.taekwondocz.com)