



**Plány pro tréninky a zkoušky**  
**10. kup – 3. dan**

*Mistr Hwang Ho-jong, 8. dan*

**Pokyny k organizaci zkoušek**  
*Technické oddělení*

© 2007 Český svaz Taekwon-Do ITF

verze 3.5

## 10. kup (1 měsíc)

### A. Trénink

#### 1. Hlavní technika

- charyot sogi
- narani junbi sogi
- gunnun junbi sogi (důraz na správný pohyb a polohu rukou)
- narani so kaunde ap jirugi (důraz na správný výdech a výkřik)
- gunnun so kaunde baro ap jirugi
  - jillo nagagi
  - jillo duruogi
- gunnun so kaunde bandae ap jirugi
- gunnun so palmok najunde makgi
  - maga nagagi
  - maga duruogi
- gunnun so sonkal najunde makgi
  - maga nagagi
  - maga duruogi
- gunnun so an palmok kaunde yop makgi
  - maga nagagi
  - maga duruogi
- apcha olligi
- apcha busigi

#### 2. Tul

- saju jirugi
- saju makgi

#### 3. Matsogi

- sambo matsogi (samostatně)

### B. Zkouška na 9. kup

#### 1. Tul

- saju jirugi
- saju makgi

## 9. kup (3 měsíce)

### A. Trénink

#### 1. Hlavní technika

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

#### 2. Tul

- Chon-ji

#### 3. Matsogi

- sambo matsogi

### B. Zkouška na 8. kup

#### 1. Tul

- saju makgi
- Chon-ji

#### 2. Matsogi

- sambo matsogi (samostatně)

## 8. kup (3 měsíce)

### A. Trénink

#### 1. Hlavní technika

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

#### 2. Tul

- Dan-gun

#### 3. Matsogi

- sambo matsogi

### B. Zkouška na 7. kup

#### 1. Tul

- Chon-ji
- Dan-gun

#### 2. Matsogi

- sambo matsogi
  - 1) A: gunnun so kaunde ap jirugi  
B: gunnun so an palmok kaunde yop makgi
  - 2) A: gunnun so nopunde ap jirugi  
B: gunnun so palmok chookyo makgi

## 7. kup (4 měsíce)

### A. Trénink

#### 1. 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
- annun so sonkal kaunde yop taerigi
- niunja so palmok kaunde daebi makgi
- hosin sul (pro Do-san tul)
- ibo omgyo didimyo yopcha olligi

#### 2. Tul

- Do-san

#### 3. Matsogi

- sambo matsogi
- ibo matsogi

### B. Zkouška na 6. kup

#### 1. Tul

- Dan-gun
- Do-san

#### 2. Matsogi

- sambo matsogi
  - 1) A: najunde apcha busigi (gunnun junbi sogi)  
B: gunnun so palmok najunde makgi
  - 2) A: niunja so sonkal yop taerigi  
B: niunja so sonkal daebi makgi
  - 3) A: gunnun so nopunde ap jirugi  
B: gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
- ibo matsogi
  - ap jirugi
  - sonkal yop taerigi
  - dung joomuk yop taerigi
  - apcha busigi

## 6. kup (4 měsíce)

### A. Trénink

#### 1. Hlavní technika

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

#### 2. Tul

- Won-hyo

#### 3. Matsogi

- ibo matsogi
- ilbo matsogi

### B. Zkouška na 5. kup

#### 1. Tul

- Do-san
- Won-hyo

#### 2. Matsogi

- sambo matsogi (oboustranné)
- ibo matsogi
  - yopcha jirugi
  - dollyo chagi
  - yop dollyo chagi

## 5. kup (4 měsíce)

### A. Trénink

#### 1. Hlavní technika

- kyocha sogi
- gunnun so sonbadak kaunde golcho makgi
- gunnun so ap palkup taerigi
- niunja so sang sonkal makgi
- kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
- gunnun so doo palmok nopunde makgi
- gunnun so sonkal chookyo makgi
- ibo omgyo didimyo sonkal yop taerigi
- bandae dollyo chagi
- dolmyo yop chagi (180°)

#### 2. Tul

- Yul-gok

#### 3. Matsogi

- ilbo matsogi
- ban jayu matsogi

### B. Zkouška na 4. kup

#### 1. Tul

- Won-hyo
- Yul-gok

#### 2. Matsogi

- ibo matsogi
  - naeryo chagi
  - bandae dollyo chagi
  - dolmyo yop chagi
- ilbo matsogi

#### 3. Wiryok

- apcha busigi (apkumchi)

## 4. kup (4 měsíce)

### A. Trénink

#### 1. Hlavní technika

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

#### 2. Tul

- Joong-gun

#### 3. Matsogi

- ban jayu matsogi
- jayu matsogi

### B. Zkouška na 3. kup

#### 1. Tul

- Yul-gok
- Joong-gun

#### 2. Matsogi

- ilbo matsogi
- ban jayu matsogi

#### 3. Wiryok

- sonkal yop taerigi
- yopcha jirugi (balkal)



## 3. kup (5 měsícu)

### A. Trénink

#### 1. Hlavní technika

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

#### 2. Tul

- Toi-gye

#### 3. Matsogi

- ban jayu matsogi
- jayu matsogi

### B. Zkouška na 2. kup

#### 1. Tul

- Joong-gun
- Toi-gye

#### 2. Matsogi

- ilbo matsogi (bez domluvy)
- ban jayu matsogi

#### 3. Wiryok

- ap joomuk jirugi (ženy sonkal yop taerigi)
- dollyo chagi
- dolmyo yop chagi (180°)

## 2. kup (5 měsícu)

### A. Trénink

#### 1. Hlavní technika

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

#### 2. Tul

- Hwa-rang

#### 3. Matsogi

- jayu matsogi
- hosin sul

### B. Zkouška na 1. kup

#### 1. Tul

- Toi-gye
- Hwa-rang

#### 2. Matsogi

- ban jayu matsogi
- jayu matsogi

#### 3. Wiryok

- dung joomuk yop taerigi (ženy sonkal yop taerigi)
- bandae dollyo chagi
- twimyo yopcha jirugi

# 1. kup (6 měsíců)

## A. Trénink

### 1. Hlavní technika

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

### 2. Tul

- Choong-moo

### 3. Matsogi

- jayu matsogi
- hosin sul

## B. Zkouška na 1. dan

### 1. Tul

- Hwa-rang
- Choong-moo

### 2. Matsogi

- jayu matsogi
- hosin sul

### 3. Tukgi

- twimyo nopi chagi
- twimyo dollyo chagi
- twimyo bandae dollyo chagi
- twio dolmyo yop chagi
- twio nomo yop chagi

### 4. Wiryok

- ap joomuk jirugi (pouze muži)
- sonkal yop taerigi
- yopcha jirugi
- dollyo chagi
- bandae dollyo chagi  
(ženy dolmyo yop chagi 180°)

### 5. Teorie

- ústní zkouška

# 1. dan (1,5 roku)

## A. Trénink

### 1. Hlavní technika

- narani so hanulson
- waebal sogi
- gunnun so dwijibo jirugi
- gunnun so sonbadak nopunde golcho makgi
- dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi
- gunnun so sonbadak ollyo makgi
- moa so sonkal najunde ap makgi
- moa so yop joomuk yop naeryo taerigi
- gunnun so doo palmok kaunde makgi
- nachuo so opun sonkut nopunde tulgi
- annun so giokja jirugi
- annun so ap joomuk noollo makgi
- annun so an palmok kaunde hechyo makgi
- annun so dwit palkup tulgi
- annun so soopyong jirugi
- kyocha so palmok najunde ap makgi
- niunja so digutja japgi
- moa so sang palkup soopyong tulgi
- annun so dung joomuk yopdwi taerigi
- annun so sonkal dung najunde daebi makgi
- gunnun so doo bandalson nopunde makgi
- annun so sonbadak duro makgi
- annun so dung joomuk ap taerigi
- annun so gutja makgi
- kyocha so doo palmok nopunde makgi
- niunja so joongji joomuk kaunde jirugi
- annun so sonkal najunde daebi makgi
- najunde bituro chagi
- twimyo bituro chagi
- bakuro noollo chagi
- ibo omgyo didimyo dolgi
- jajun bal

## **2. Tul**

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

## **3. Matsogi**

- jayu matsogi
- dando matsogi
- hosin sul

## **B. Zkouška na 2. dan**

### **1. Tul**

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

### **2. Matsogi**

- jayu matsogi
- dando matsogi
- hosin sul

### **3. Tukgi**

- twimyo nopi chagi
- twimyo dollyo chagi
- twimyo bandae dollyo chagi
- twio dolmyo yop chagi
- twio nomo yop chagi

### **4. Wiryok**

- ap joomuk jirugi (pouze muži)
- sonkal yop taerigi
- yopcha jirugi
- dollyo chagi
- bandae dollyo chagi (ženy dolmyo yop chagi 180°)

### **5. Teorie**

- ústní zkouška

## 2. dan (2 roky)

### A. Trénink

#### 1. Hlavní technika

- moa so hanulson
- moa junbi sogi D
- guburyo junbi sogi B
- sasun sogi
- gunnun so sonkal najunde anuro makgi
- gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
- gunnun so sonkal chookyo makgi
- kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
- gunnun so nopunde bandal jirugi
- narani so dollyo jirugi
- gunnun so sonkal kaunde hechyo makgi
- gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
- dwitbal so euhkallin sonbadak naeryo makgi
- niunja so sonkal dung najunde anuro makgi
- niunja so sonkal najunde bandae makgi
- dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
- annun so an palmok yobap makgi
- gunnun so doo songarak tulgi
- niunja so sonbadak duro makgi
- dwitbal so sang sonbadak noollo makgi
- gunnun so palmok nopunde ap makgi
- niunja so opun sonkut nopunde bandae tulgi
- gunnun so dwit palkup tulgi
- niunja so sondung yop naeryo taerigi
- gunnun so dung joomuk yobap taerigi
- niunja so sonkal dung najunde daebi makgi
- gunnun so gutja makgi
- gunnun so sang sonkal soopyong taerigi
- gunnun so bandalson nopunde taerigi
- moa so sang inji joomuk nopunde bandal jirugi
- gunnun so pyun joomuk nopunde jirugi
- annun so an palmok narani makgi
- annun so sonbadak kaunde golcho makgi
- waebal so bakat palmok narani makgi
- kyocha so dung joomuk yop naeryo taerigi
- annun so opun sonkut bakuro ghutgi
- gunnun so nopun palkup taerigi

- kyocha so sonkal dung najunde ap makgi
- twio dolmyo sonkal yop taerigi
- dwitbal so sun palkup naeryo tulgi
- gunnun so bandalson nopunde bandal taerigi
- gunnun so sang sonkal nopunde anuro taerigi
- gunnun so naeryo jirugi
- niunja so palmok naeryo makgi
- sasun so sang sonbadak chookyo makgi
- dwitbal so yop palkup tulgi
- niunja so dung joomuk soopyong taerigi
- narani so opun sonkut anuro ghutgi
- twimyo yonsok jirugi (ap jirugi, dwijibo jirugi)
- gunnun so sonkal ap naeryo taerigi
- moorup apcha busigi
- golcho chagi
- gokwaeng-i chagi
- twimyo sangbang chagi (twimyo yop-bituro chagi)

## 2. Tul

- Eui-am
- Choong-jang
- Juche

## 3. Matsogi

- jayu matsogi
- dando matsogi
- hosin sul

## **B. Zkouška na 3. dan**

### 1. Tul

- Eui-am
- Choong-jang
- Juche

### 2. Matsogi

- jayu matsogi
- dando matsogi
- hosin sul

### 3. Tukgi

- twimyo nopi chagi
- twimyo dollyo chagi
- twimyo bandae dollyo chagi
- twio dolmyo yop chagi
- twio nomo yop chagi

### 4. Wiryok

- ap joomuk jirugi (pouze muži)
- sonkal anuro taerigi
- sonkal dung ap taerigi (pouze muži)
- yopcha jirugi
- dollyo chagi
- bandae dollyo chagi (ženy dolmyo yop chagi 180°)

### 5. Teorie

- ústní zkouška

## 3. dan (3 roky)

### A. Trénink

#### 1. Hlavní technika

- gunnun so sonkal nopunde bandae yop makgi
- annun so sonkal dung kaunde hechyo makgi
- niunja so bakat palmok nopunde bakuro makgi
- niunja so doo joomuk najunde jirugi
- niunja so sonkal dung nopunde daebi makgi
- sasun so dwit palkup tulgi
- gunnun so palmok kaunde ap makgi
- annun so giokja jirugi
- gunnun so kyocha sonkal chookyo makgi
- niunja so sonkal dung nopunde bandae yop makgi
- gojung so digutja jirugi
- annun so bakat palmok nopunde bakuro makgi
- annun so palmok nopunde ap makgi
- annun so sondung soopyong taerigi
- soojik so yop joomuk yop naeryo taerigi
- dwitbal so joongji joomuk nopunde jirugi
- gunnun so sonkal san makgi
- narani so sonbadak kaunde golcho makgi
- kaunde bituro chagi
- suroh chagi
- doro chagi
- bandal chagi
- sambo omgyo didimyo dolgi

#### 2. Tul

- Sam-il
- Yoo-sin
- Choi-yong

#### 3. Matsogi

- jayu matsogi
- dando matsogi
- hosin sul



## **B. Zkouška na 4. dan**

### **1. Tul**

- Sam-il
- Yoo-sin
- Choi-yong

### **2. Matsogi**

- jayu matsogi
- dando matsogi
- hosin sul

### **3. Tukgi**

- twimyo bituro chagi
- twimyo bandae dollyo chagi
- twio dolmyo yop chagi (360°)

### **4. Wiryok**

- sonkal dung ap taerigi (pouze muži)
- bandae dollyo chagi (ženy dolmyo yop chagi 180°)
- twio dolmyo yop chagi (180°)

### **5. Teorie**

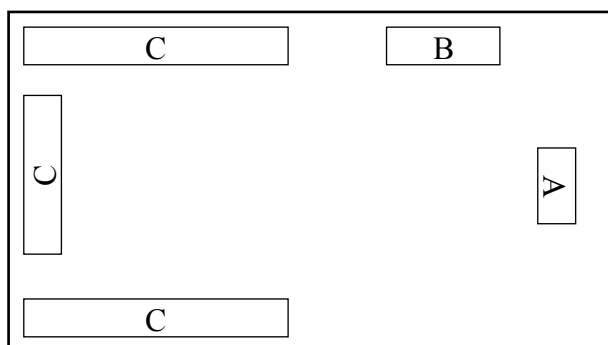
- ústní zkouška
- písemná práce (esej)

# Pokyny k organizaci zkoušek

**1. Veškerá organizace zkoušek musí být v souladu s platnými směrnici Českého svazu Taekwon-Do ITF.**

## **2. Výzdoba a výbava dojang**

- Vlajka ITF a obraz zakladatele jsou umístěny viditelně za stolem komise. Doporučenou výzdobou je plaketa a znak školy.
- Stolek komise je umístěn pokud možno proti vchodu do dojang, aby docházelo k co nejmenšímu vyrušování komise v průběhu zkoušek.
- Komise se skládá z těchto osob: mistr, zástupce svazu a vedoucí zúčastněných škol nebo jejich zástupci. Pro další přímé učitele zúčastněných studentů či čestné hosty (sponzory, apod.) by měla být připravena speciální místa v přední části dojang po pravé ruce komise.
- Na stolku komise je připraven náležitý počet sklenic a lahví vody (případně jiného nealkoholického nápoje).
- Pro neúčastníky se členy školy, rodiče žáků a ostatní hosty by měla být připravena další místa k sezení na druhé straně dojang naproti komisi a blízko vchodu.
- Na druhé straně dojang naproti komisi je také třeba vyhradit místo pro žadatele čekající na vykonání zkoušky. Žadatelé sedí na zemi (na tatami, žíněnkách, gymnastickém koberci, apod.) v náležité pozici.
- Veškerý materiál na přerážení je lépe předem připravit na vhodné místo v dojang.



### **Schematický náčrt dojang**

A – stolek komise

B – místa pro čestné hosty

C – místa pro diváky

### 3. Před zkouškou

- Všechny studenty a další zúčastněné je třeba poučit o slavnostním rázu akce a o náležitém chování v jejím průběhu (vypnuté mobilní telefony, opouštění dojang, mluvení, apod.). V případě velkého počtu zájemců je nutno předem vymežit přestávky.
- Je třeba určit zkušeného velícího studenta, pokud možno z řad necvičících, s minimálně stejným technickým stupněm jako je ten, na který se vykonávají nejvyšší zkoušky. Je možné určit i další osoby k vystřídání.
- Seznamy žadatelů o zkoušku (formuláře jsou k dispozici na svazovém webu) je třeba vyhotovit vždy ve dvou exemplářích: jeden pro mistra k vyplnění bodů, druhý k vyvolávání žadatelů.
- Na seznamech žadatelů o zkoušku je vhodné oddělit mezerou skupiny stejných technických stupňů a vždy je řadit pod sebou od 10. ke 2. kupu.
- U 8. kupů a vyšších doporučujeme psát dvojice pro matsogi pod sebe.

### 4. Začátek zkoušky

- Žáci jsou před příchodem komise již nastoupeni čelem ke stolku komise.
- Při vlastním příchodu se účastníci otočí směrem k přicházející komisi. Doporučujeme přivítat komisi potleskem. Po příchodu komise ke stolku (a po odložení kabátu, apod.) velící student velí „*čcharjot! simsa soge kjongje!*“ (pozor, pozdrav komisi). Poté je ve stejném postoji (tj. charyot sogi) se zdviženou pravou rukou odříkán slib (taekwondo sonso):
  - *Budu dodržovat zásady taekwonda.*
  - *Budu respektovat instruktora a sonbe.*
  - *Nikdy taekwondo nezneužiji.*
  - *Budu zastáncem svobody a spravedlnosti.*
  - *Budu vytvářet mírovější svět.*
- Slib předříkává žadatel s nejvyšším technickým stupněm.
- Vedoucí školy přivítá (případně představí) komisi a čestné hosty.
- Velící student požádá účastníky, aby zaujali předem připravená místa.

### 5. Průběh zkoušky

- Velící student musí pečlivě sledovat pokyny komise.
- U jednotlivých zkoušek se velí pouze „*čcharjot! kjongje!*“, a to jen na jejich začátku a konci, a na začátku a konci cvičení s partnerem.

- Pro hladší průběh může velící student pověřit další účastníky (musí být oblečeni do doboku) např. držení desek na přerážení. Také přesně určuje místo pro cvičení, což je obzvlášť důležité při matsogi, kdy paralelně cvičí více dvojic.
- Všichni účastníci se musí chovat adekvátně slavnostnímu rázu akce a tak, aby nijak nerušili průběh zkoušek.

## 6. Ukončení zkoušky

- Pokud tak vedoucí školy neučinil v průběhu zkoušek, připraví pro mistra formuláře a průkazy k podpisu (oddělí průkazy k dvojitému podpisu).
- Při čtení bodů doporučujeme při větším počtu účastníků číst pouze celkové hodnocení.
- Na závěr čtení výsledků poděkuje vedoucí školy účastníkům a komisi.
- Vedoucí školy zjistí mistrův zájem veřejně zhodnotit zkoušky a případně mu udělí na závěr slovo.
- Po závěrečném pozdravu (opět „*čcharjot! simsa soge kjongje!*“, pozdrav komisi) a potlesku se velí „*hečchjot!*“ (rozchod).
- Vedoucí školy doprovodí komisi ven z dojang.
- Doporučujeme vedoucímu školy, aby s komisí probral zkoušky a zeptal se na případné nedostatky. Vhodné je posezení u kávy nebo po dlouhých zkouškách pozvání na společnou večeři.

Doufáme, že tyto pokyny pomohou vedoucím škol zkvalitnit a urychlit zkoušky a dají této akci náležitý ráz.

*Technické oddělení*