

2015

# Taekwon-Do príručka

1. vydanie

Stručná príručka pre začínajúcich a pokročilých cvičencov Taekwon-Do popisujúca základné princípy teórie sily, aplikáciu techník, zásady Taekwon-Do, či význam jednotlivých technických zostáv.



SLOVENSKÁ TAEKWON-DO ALIANCIA I.T.F.



Autorský kolektív:

Ing. Ivan Kiko

Bc. Dominik Sawicki

Bc. Matúš Genský

I.Teória Taekwon-Do

---

I. Vydanie v rozsahu 150 strán

Vydavateľ: Slovenská Taekwon-Do Aliancia I.T.F.

Rok vydania: 2015

Grafická úprava: Ing. Marína Kiko Medveďová, PhD.

Autor fotografií: Bc. Miloslav Diňa

© Slovenská Taekwon-Do Aliancia I.T.F.



**Generál Choi Hong Hi**

**Sľub Taekwon-Do**

*Budem dodržiavať zásady Taekwon-Do*

*Budem rešpektovať inštruktora a sonbe*

*Nikdy nezneužijem Taekwon-Do*

*Budem stáť na strane slobody a spravodlivosti*

*Budem vytvárať mierumilovnejší svet*

## **Obsah**

1. Generál Choi Hong Hi.....	6
2. Taekwon-Do .....	8
3. Technické stupne Taekwon-Do .....	15
4. Časti rúk a nôh .....	17
5. Postoje (sogi).....	20
6. Vybrané kopy (čchagi).....	25
7. Technické zostavy (Tul).....	28
8. Tréning a obsah technických skúšok.....	127
9. Pokyny k organizácii skúšok.....	143
10. Terminológia.....	147

태  
전  
도

# Úvod

Dôvody, pre ktoré cvičíme Taekwon-Do, sa u každého z nás líšia. Niektorí ľudia si chčú udržať zdravé telo, iní sa naučiť brániť a ďalší vyhľadávať medaily na súťažiach. Avšak, všetkých nás spája náš spoločný pôvod. Bez ohľadu na rasu, národnosť, náboženstvo či pohlavie, všetci sme členmi jedného rodu - ľudského rodu. Ľudí z nás však nerobí naša schopnosť rozprávať, alebo chodiť po dvoch, ale je to niečo omnoho cennejšie a tým je naša ľudskosť, ktorú sme preto povinní si zachovať. V tomto nám pomáha práve Taekwon-Do svojou disciplínou, filozofiou a zásadami.

Aby sme však dokázali Taekwon-Do zachovať v tradičnej podobe, tak ako si to jeho zakladateľ, generál Choi Hong Hi, želal, prinášame Vám túto stručnú príručku. Stručnou ju nazývame z toho dôvodu, lebo zahŕňa len tie najzákladnejšie informácie, ktoré si každý žiak musí osvojiť. Len ak žiak pochopí základné princípy teórie sily, aplikáciu techník, zásady Taekwon-Do, či význam jednotlivých technických zostáv, až vtedy bude pripravený na cestu k poznaniu skutočnej sily a krásy Taekwon-Do.

Táto príručka bola navrhnutá predovšetkým ako pomôcka pre žiakov, aby im ukázala smer, akým sa majú uberať. Zahŕňa krátku definíciu Taekwon-Do, životopis generála Choi Hong Hi, popisy základných postojov a kopov, technických zostáv s jednotlivými technikami. Na konci sa nachádza prehľad obsahu technických skúšok na jednotlivé stupne kup až po štvrtý dan, aby sa každý žiak mohol zodpovedne pripraviť na technické skúšky.

Táto zodpovednosť však samozrejme nespadá len na žiakov samotných, preto sa týmto obraciame na inštruktorov so žiadostou, aby dbali na dôslednú prípravu svojich zverencov, ale aj seba samých.

Človek je nútenej počas celého života čeliť nástrahám v podobe nespravodlivosti, pokušenia, klamstva či chamektivosti, ktoré ako útes triestia vlny ľudskosti, ochoty a skromnosti. Preto je povinnosťou nás všetkých brániť voči týmto nástrahám seba i ostatných. K tomu prispievame touto krátkou príručkou, aby sme tak spoločne mohli vytvárať mierumilovnejší svet.

Autori

## 1. Generál Choi Hong Hi

Narodil sa v drsnej a nevľúdnej krajine Hwa Dae v dištrikte Myong Chun, ktorý je teraz v Severnej Kórei. Vo svojej mladosti bol slabý a neduživý, neustály zdroj starostí pre svojich rodičov. Avšak i vo svojom mladom veku prejavil budúci generál silného a neskrotného ducha. Vo veku 12 rokov bol vylúčený zo školy, pretože agitoval proti japonským úradom, ktoré v tej dobe okupovali Kóreu. Toto vylúčenie podnietilo mladého Choia, aby vstúpil do hnutia Kwang Chu (Študentské hnutie za nezávislosť). Po vylúčení zo školy poslal otec malého Choia študovať kaligrafu k jednému z najslávnejších kaligrafov v Kórei pánu Han II Dong. Majster Han okrem svojej dokonalej znalosti kaligrafie bol i majstrom starého kórejského umenia boja Taek Kyon. Učiteľ bol veľmi znepokojený slabou telesnou kondíciou svojho žiaka a tak sa pustil do Choiovho tréningu, aby vďaka tvrdému cvičeniu, ktoré Taek Kyon vyžaduje, zdokonalil svoje telo.

**V roku 1937** bol Choi poslaný do Japonska, aby tam získal ďalšie vzdelanie. Krátko pred odchodom sa však zapletol do vášnivej hádky so slávnym bojovníkom Hou, ktorý mu slúbil, že ho pri ďalšom stretnutí roztrhá na kusy. Toto bol zrejme jeden z najväčších impulzov, ktorý ho podnietil k hlbšiemu tréningu bojových umení. V japonskom Kyotu Choi vyhľadal kórejského učiteľa karate majstra Kima a začal sa svedomito učiť všetko, čo malo akúkoľvek súvislosť s využitím tela pre boj. Za dva roky dosiahol prvý čierny opasok a začal sa pohrávať s myšlienkovou vytvorenia nových techník, ktoré by boli spojením všetkých jeho skúseností s bojovými umeniami. Nasledovalo obdobie jeho najväčšieho duševného a telesného tréningu, prípravná škola, stredná škola a nakoniec univerzita v Tokiu. V tej dobe Choi ešte viac zintenzívnil tréning a pokusy s jeho novými technikami viedli až k dosiahnutiu druhého čierneho opasku. Po dosiahnutí 2. Danu začal Choi vyučovať v YMCA v Tokiu. Choi nezabudol na sľub zápasníka Hou a tak v meste nebol jeden stíp, do ktorého by neudrel alebo nekopol, aby videl, ako sa medené drôty na ňom na protest otriasajú. Predstavoval si, že toto sú tie techniky, ktoré by použil, aby sa ubránil zápasníkovi, keby sa pokúsil splniť svoj sľub. S vypuknutím druhej svetovej vojny bol Choi nútenej vstúpiť proti svojej vôle do japonskej armády. V službe v kórejskom Pyongyangu, kam sa ako vojak dostal, sa angažoval v boji za nezávislosť Kórei a v dôsledku toho bol uväznený v japonskom väzení. Aby zmiernil nudu, začal Choi cvičiť svoje bojové umenie v osamelosti svojej cely. Za krátky čas sa stali jeho spoluvázeň a žalárnik jeho prvými žiakmi. Nakoniec sa stal dvor väznice gigantickou telocvičňou.

**1945** - oslobodenie Kórey a to zachránilo Choia od zostávajúcich siedmych rokov väzenia.

**1953** - sa stal Choi Hong Hi autorom prvej oficiálnej knihy o kórejskej výzvednej službe a stal sa hlavným organizátorom 29. pechotnej divízie v Che Ju, ktorá sa nakoniec stala najväčšou špičkou armádneho Taekwon-Do. V tom roku založil prvú telocvičnu Oh Do Kwan (Telocvičňa mojej cesty), kde rozvinul svoje skúsenosti z bojových umení v nový bojový systém Taekwon-Do.

**1955** - bol najväčším medzníkom v histórii Taekwon-Do. Na popud generála Choia sa dňa 11. apríla zišiel výbor zostavený z historikov, majstrov bojových umení, športových a kultúrnych činiteľov a vládnúcich prominentov, aby schválili oficiálny názov pre nové bojové umenie a uznali mu národný status. Na návrh samotného tvorca mu bol oficiálne schválený názov Taekwon-Do. Deň 11. apríla roku 1955 vošiel do dejín sveta ako deň zrodenia nového bojového umenia.

**1959** - Taekwon-Do sa rozšírilo za štátne hranice.

**1966** - 22. marca založili Medzinárodnú federáciu Taekwon-Do asociácie Vietnamu, Malajzie, Singapuru, Západného Nemecka, Turecka, Talianka, Spojených arabských emirátov a Kórei. Generál Choi sa stal prezidentom.

**1973** – v mesiacoch november a december podnikli generál Choi a špeciálne vybraný I.T.F. exhibičný tím pozostávajúci z Kong Young II., Park Jong Soo, Rhee Ki Ha, Park Sun Tae a Choi Chang Keun cestu po Európe, Strednom Východe, Afrike a Ďalekom Východe.

**1974** - prvé majstrovstvá sveta v Taekwon-Do v Montreale.

**1979** - bola v Oslo v Nórsku vytvorená Celoeurópska federácia Taekwon-Do (AETF).

Miesto posledného odpočinku tvorca a prezidenta Taekwon-Do generála Choi Hong Hi (\* 9.11.1918, † 15.6.2002 o 20.35 hod) na cintoríne vlasteneckých mučeníkov v hlavnom meste Kórei v Pyongyangu. 100 dní po jeho smrti, teda 22.9.2002 sa uskutočnila veľká spomienková akcia.

## 2. Taekwon-Do

Je moderné kórejské bojové umenie bez zbrane, určené predovšetkým na sebaobranu. Pozostáva z 3200 presne popísaných pohybov, kopov, pádov, úchopov, úderov, blokov, sekov a úhybov.

Význam slova Taekwon-Do sa skladá z troch slov:

- **Tae** – noha, práca s nohami,
- **Kwon** – ruka, techniky rúk,
- **Do** – cesta životom.

Taekwon-Do vzniklo 11.4.1955. Aj keď na základe tohto dátumu sa môže zdať, že Taekwon-Do je mladé bojové umenie, opak je pravdou. Jeho korene siahajú ďaleko do histórie Kóreje. Zakladateľom Taekwon-Do je **generál Choi Hong Hi (9.11.1918-15.6.2002)**, ktorý zosúladil a zjednotil prvky tradičných kórejských bojových umení a karate. Všetky svoje poznatky zhral v Encyklopédii Taekwon-Do, ktorá má 15 zväzkov a vyše 5000 strán.

Taekwon-Do nie je iba o fyzickej námahe a zvládnutí jednotlivých techník. Veľmi podstatnou súčasťou Taekwon-Do je aj jeho filozofia, úcta k ostatným ľuďom, morálna kultúra, dodržiavanie jednotlivých **záasad** Taekwon-Do ktorými sú **zdvorilosť, čestnosť, vytrvalosť, sebaovládanie a neskrotný duch**. Platí to najmä v dnešnom svete z ktorého sa pomaly vytráca slušnosť a zmysel pre skutočné hodnoty. Pre ľudí cvičiacich Taekwon-Do ale aj iné bojové umenie, nie sú slová ako napríklad zdvorilosť, čestnosť, slušnosť, úcta, spravodlivosť, ľudskosť a dôvera iba prázdnymi pojмami. Správny študent Taekwon-Do by sa mal nad týmito slovami zamyslieť, osvojiť si ich naozajstný význam a aplikovať ho vo svojom konaní.

### 2.1. Zásady Taekwon-Do

Nie je potrebné hovoriť, že úspech alebo zlyhanie cvičenia Taekwon-Do závisí na tom, ako človek dodržiava a koná podľa zásad Taekwon-Do, ktoré by mali viesť všetkých vážnych žiakov tohto umenia.

#### Zdvorilosť - Ye Ui

Je nepísaným pravidlom starovekých učiteľov filozofie ako prostriedok k osveteniu ľudskej bytosti pre udržanie harmonickej spoločnosti. Žiaci Taekwon-Do by sa mali pokúsiť praktikovať nasledujúce zásady zdvorilosti, aby si vytvorili ušľachtilý charakter a návyk prevádzkať tréning pravidelne a správnym spôsobom:

- 1) Podporovať ducha vzájomných ústupkov
- 2) Hanbiť sa za svoje necnosti, pohŕdať necnosťami druhých
- 3) Byť zdvorilý jeden k druhému
- 4) Podporovať zmysel pre spravodlivosť a ľudskosť
- 5) Rozlišovať inštruktora od žiaka, staršieho od mladšieho, sonbe od hube,...
- 6) Správať sa podľa etiky
- 7) Rešpektovať postavenie ostatných
- 8) Zaobchádzať s vecami slušne a úprimne
- 9) Zdržiavať sa dávania alebo prijímania darov, ak si na pochybách

### *Čestnosť - Yom Chi*

Človek musí byť schopný určiť správne a nesprávne, a ak má zlé svedomie, musí sa cítiť vinný a mal by svoju vinu napraviť. Sú uvedené príklady, kde je nedostatok čestnosti:

- 1) Inštruktor, ktorý nesprávne predstavuje seba a svoje umenie predvádzaním nesprávnych techník svojim žiakom kvôli nedostatku znalostí alebo nevšímavosti.
- 2) Žiak, ktorý sa ukázal v zlom svetle tým, že poškodil pred demonštráciou materiál na prerážanie.
- 3) Inštruktor, ktorý maskuje zlú techniku prepychovou tréningovou halou a klamivým lichotením svojim žiakom.
- 4) Žiak, ktorý vyžaduje od inštruktora stupeň alebo sa pokúša si ho kúpiť.
- 5) Žiak, ktorý získa stupeň pre egoistický dôvod alebo pocit moci.
- 6) Učiteľ, ktorý učí a podporuje svoje umenie pre materiálne zisky.
- 7) Žiak, ktorého slová a činy sa nezhodujú.
- 8) Žiak, ktorý sa hanbí hľadať radu u starších.

### *Vytrvalosť - In Nae*

Tu sú staré orientálne príslovia: "Trpezlivosť viedie k cnosti alebo vynikajúcej vlastnosti", "Človek môže vytvoriť mierumilovný domov tým, že bude stokrát trpezlivý". Zaiste, šťastie a prosperitu získa najpravdepodobnejšie trpezlivý človek. Aby sa niečo dosiahlo, či už je to majstrovský stupeň alebo dokonalosť techniky, musí si človek stanoviť cieľ a potom stále vytrvať. Jedno z najdôležitejších tajomstiev, keď sa chcete stať odborníkom na Taekwon-Do, je prekonať každú tŕažkosť vytrvalosťou.

Konfucius hovorí: "Ten, kto je netrpezlivý vo všedných veciach, môže zriedka kedy dosiahnuť úspech vo veciach veľkej dôležitosti".

### *Sebaovládanie - Guk Gi*

Táto zásada je obzvlášť dôležitá vnútri i mimo Do Jang. Je dôležité, ako sa človek správa vo voľnom sparingu (boji) alebo pri osobných záležitostach. Strata sebkontroly pri voľnom sparingu sa môže ukázať ako rovnako nebezpečná pre žiaka aj pre protivníka. Neschopnosť žiť alebo pracovať podľa svojich schopností alebo záujmov je tiež nedostatok sebaovládania.

Podľa Lao'C: "Silnejšia je osoba, ktorá zvíťazí sama nad sebou, skôr než nad niekým iným".

### *Neskrotný duch - Baekjul Boolgool*

"Tu leží 300, ktorí splnili svoju povinnosť", to je prostý epitaf pre jeden z najväčších činov odvahy známych ľudstvu. Tvárou v tvár prevahe Xerxes, ukázali Leonidas a jeho tristo Spartánov svetu zmysel neskrotného ducha. Prejaví sa, ak je odvážna osoba a jej názory postavené proti druhej prevahe. Seriúzny žiak Taekwon-Do bude vždy skromný a čestný. Ak je postavený tvárou v tvár nespravodlivosti, bude konáť úplne bez strachu a váhania, bez ohľadu na počet jeho protivníkov. Konfucius povedal: "Je skutkom zbabelosti neprehovoriť proti nespravodlivosti". Ako história dokázala, tí, ktorí sledovali svoje sny naozaj a vytrvale s neskrotným duchom, nikdy nezlyhali pri dosiahnutí svojich cieľov.

## **2.2 Teória sily**

### *Protipohyb*

Každá sila má rovnakú protisilu. Ak sa na nás útočník rúti veľkou rýchlosťou a my ho zľahka zasiahneme do hlavy, sila výsledného úderu bude súčtom sily nášho úderu a jeho rýchlosťi.

### *Koncentrácia – sústredenie*

Sústredením útočnej sily na malý bod sa koncentruje sila a tým pádom sa zvyšuje efekt. Preto sa údery v Taekwon-Do často vedú hranou ruky alebo kíbmi.

Preto je dôležité nezačínať údery plnou silou, ale sila sa musí zvyšovať postupne od začiatku pohybu a v okamihu kontaktu s protivníkovým telom by mala mať silu knock-outového úderu. Teda čím kratší je čas koncentrácie, tým silnejší je úder.

### *Rovnováha - stabilita*

Pri udržiavaní tela v neustálej rovnováhe sú údery efektívnejšie. Rovnováha je statická a dynamická. Maximálna sila môže byť dosiahnutá, iba keď statická rovnováha je udržiavaná pomocou dynamickej. Flexibilita a pružnosť kolien je tiež potrebná pri udržiavaní rovnováhy pre rýchly útok a stiahnutie sa.

### *Kontrola dýchania*

Kontrola dychu nezvyšuje len silu úderu, výdrž a rýchlosť, ale pri správnom dýchaní telo dokáže lepšie zniesť protivníkov úder.

### *Váha*

Matematicky je kinetická energia sily daná váhou a rýchlosťou. Najviac telesnej váhy dostaneme otočením bokov.

## **2.3 Tajomstvo tréningu Taekwon-Do**

1. Dôkladne študovať teóriu sily
2. Jasne porozumieť účelu a významu každého pohybu

3. Koordinovať pohyb očí, rúk, nôh a dýchania
4. Vybrať primeraný útok proti každému životne dôležitému miestu
5. Pri pohybe udržuj ako ruky tak aj nohy ľahko ohnuté
6. Všetky pohyby musia začínať spätným pohybom až na niekoľko výnimiek, a už raz začatý pohyb nemá byť zastavený skôr ako dosiahne cieľ
7. Dosiahnuť behom pohybu sínusovú vlnu poriadnym použitím správneho pružného pohybu kolien.

## 2.4 Žiaci - Jeja

- Nikdy nebud' unavený učením. Dobrý žiak sa môže učiť kdekoľvek a kedykoľvek. To je tajomstvo poznania.

Dobrý žiak musí byť ochotný sa obetovať pre svoje umenie a inštruktora. Mnoho žiakov si myslí, že ich tréning je tovar, ktorý si kupujú mesačnými poplatkami, a nie sú ochotní zúčastniť sa predvádzania, učenia a práce v Do Jang. Tento druh žiakov si inštruktor môže dovoliť stratiť.

- Vždy bud' príkladom žiakom s nižším stupňom. Je prirodzené, že sa budú snažiť vyrovnať sa starším žiakom.
- Bud' vždy verný a nikdy nekritizuj inštruktora, Taekwon-Do alebo spôsob vyučovania.
- Ak inštruktor učí techniku, precvičuj ju a skúšaj ju využívať.
- Pamäтай, že správanie žiakov mimo Do Jang odráža umenie a inštruktora.
- Ak žiak prijme techniku z iného Do Jang a inštruktor ju neschváli, musí ju žiak ihneď odložiť alebo cvičiť v telocvični, kde sa táto technika učí.
- Nikdy nebud' nezdvorilý k inštruktorovi. Aj keď žiak môže nesúhlasiť s inštruktorm, musí najskôr inštruktora sledovať a neskôr o veci diskutovať.
- Žiak musí byť vždy dychtivý učiť sa a pýtať sa.
- Nikdy nezraď inštruktora.

## **2.5 Ideálny inštruktor**

Vojaci sú tak silní ako generál, ktorý ich viedie, a podobne, dobrí žiaci môžu vyniknúť iba pod vedením vynikajúceho inštruktora. Nemôžeme predpokladať, že bambus porastie v rákosovom poli a ani nemôžeme predpokladať, že nájdeme vynikajúceho žiaka u nekvalifikovaného učiteľa. Je obzvlášť dôležité, aby dva aspekty Taekwon-Do, duch a technika, boli vyučované súčasne. Takže kvalifikovaný inštruktor musí v sebe spájať kvality učenca a vojaka, ak chce vychovať žiakov s ušľachtilým charakterom a vynikajúcou zručnosťou.

*Inštruktor musí mať nasledovné kvality:*

- 1.Silné morálne a etické kritériá.
- 2.Jasný životný názor a filozofiu.
- 3.Zodpovedný prístup ako inštruktor.
- 4.Vedecké myslenie v spôsoboch techniky.
- 5.Znalosť o životne dôležitých miestach ľudského tela.
- 6.Nie je zainteresovaný do politických a finančných pojednávaní.
- 7.Venuje sa rozširovaniu Taekwon-Do po celom svete.
- 8.Ten, kto získal dôveru svojich nadriadených, má dôveru svojich kolegov inštrukturov a úctu svojich podriadených.

## **2.6 Tul**

Technická zostava (tul) v Taekwon-Do je súbor určitého počtu základných pohybov nasledujúcich za sebou v pevnom a logickom poradí. Cvičenec môže, pokiaľ sa danú zostavu naučí, takto systematický bojovať s niekoľkými imaginárnymi protivníkmi. Pri tomto tréningu naviac cvičenec može cvičiť s maximálnym nasadením a silou, bez toho že by svojho protivníka zranil.

Nasledujúce body by ste mali vždy brať na vedomie pri každom cvičení Tulum:

1. Tul by mal začať a skončiť presne na rovnakom mieste. Toto signalizuje presnosť cvičenia.
2. Správny postoj a smer musí byť dodržaný po celú dobu cvičenia.

3. Svaly by mali byť buď napnuté alebo uvoľnené najmä v kritických momentoch cvičenia.
4. Cvičenie tulu by malo byť vykonávané rytmicky bez akejkoľvek strnulosťi.
5. Pohyb môže byť tiež spomalený alebo zrýchlený, postupujte podľa inštrukcií.
6. Každý tul by mal byť podľa možností zvládnutý perfektne, než sa prejde k ďalšiemu.
7. Cvičenci by mali poznať účel každého pohybu (techniky).
8. Cvičenci by mali každý pohyb vykonávať reálne.
9. Útočné a obranné techniky by mali byť precvičované pravou i ľavou rukou aj nohou rovnako.

### **3. Technické stupne Taekwon-Do**

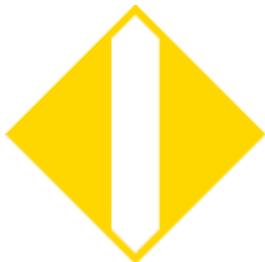
V Taekwon-Do rozoznávame dva typy technických stupňov. Žiacky technický stupeň **kup** a majstrovský technický stupeň **dan**. Rovnako ako v iných bojových umeniach aj v Taekwon-Do sú jednotlivé technické stupne reprezentované farbou opasku.

Význam jednotlivých farieb je nasledovný:

- 10. kup** - biela farba opasku - symbolizuje čistotu, prázdro
  - 9. kup** - biely opasok s našitým 0,5 cm širokým žltým prúžkom na jednom konci opaska vo vzdialosti 5 cm od konca opaska.
  - 8. kup** - žltý opasok - farba zeme do ktorej sa zasadilo prvé semienko učenia
  - 7. kup** - žltý opasok s našitým zeleným prúžkom
  - 6. kup** - zelený opasok - symbolizuje prvé klíčky zasadenej rastliny a zároveň prvé úspechy v cvičení
  - 5. kup** - zelený opasok s našitým modrým prúžkom
  - 4. kup** - modrý opasok - symbolizuje nebo, smer ktorým rastlina rastie
  - 3. kup** - modrý opasok s našitým červeným prúžkom
  - 2. kup** - červený opasok - výstražná farba. Žiak už pozná dostatok techník aby mohol byť nebezpečný
  - 1. kup** - červený opasok s našitým čiernym prúžkom
- I. až IX. dan** - čierny opasok. Úroveň majstrovského stupňa je reprezentovaná rímskou číslicou našitou na konci čierneho opaska.
- I. Dan až III. Dan – BOO SABOM** (pusabom) – Národný inštruktor – samostatne vedie tréning Taekwon-Do
- IV. Dan až VI. Dan – SABOM** (sabom) – Medzinárodný inštruktor – môže vyučovať Taekwon-Do po celom svete
- VII. Dan – SAHYUN** (sahjon)– Majster Taekwon-Do
- VIII. Dan – SONIM SAHYUN** (sonim sahjon) – Starší majster Taekwon-Do

**IX. Dan – SASEONG (sasong) – Veľmajster Taekwon-Do**

### **3.1. Rozlišovanie titulov**



**Obr. 1 :** Asistent inštruktora ITF –  
**pusabom** (I. – VI. dan)



**Obr. 2:** Medzinárodný a národný  
inštruktor ITF – **sabom** (IV. - VI.dan)



**Obr. 3:** Majster – Sahjon (VII.dan)



**Obr. 4:** Starší majster - sonim sahjon  
(VIII.dan)



**Obr. 5:** Veľmajster – sasong (IX.dan)



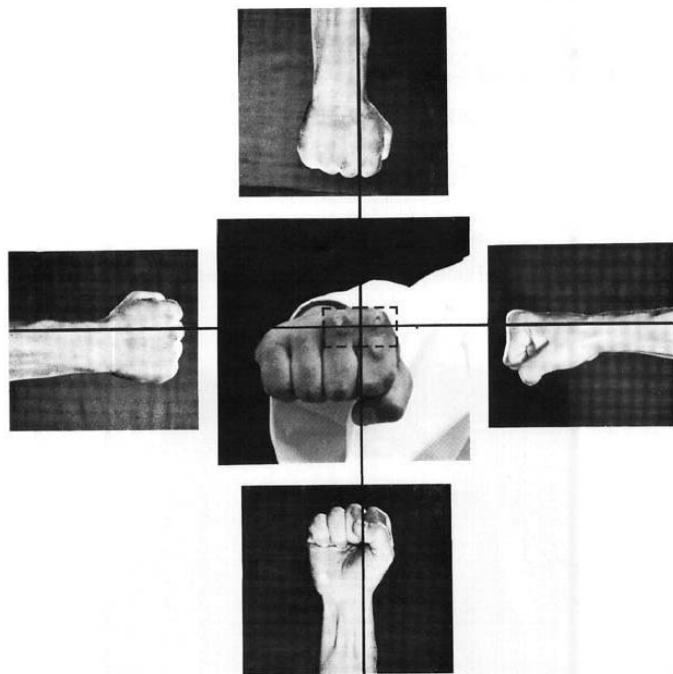
I. Dan až III. Dan



IV. – IX.dan

## 4. Časti rúk a nôh

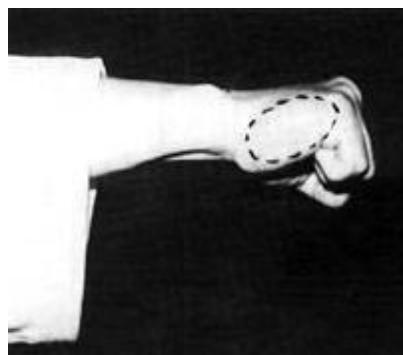
pchal - ruka



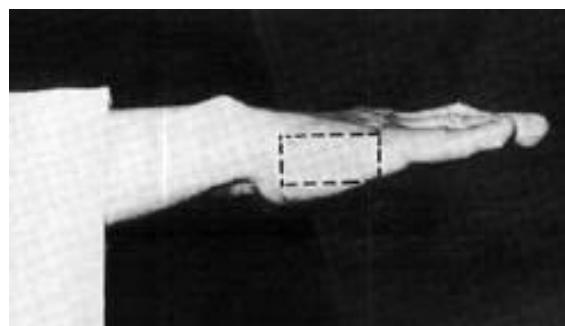
ap čumok – predná strana päste



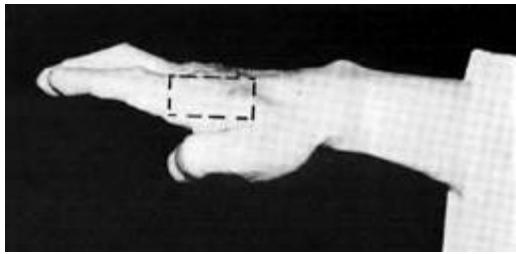
tung čumok - zadná strana päste



jop čumok – bočná strana päste



sonkchal – malíčková hrana dlane



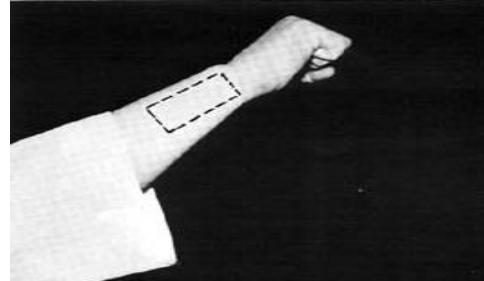
**sonkchal tung** - hrana na strane palca



**sonkut** – konce prstov



**sonbadak** - dlaň



**pakat pchalmok** – vonkajšie predlaktie



**tung pchalmok** – zadné predlaktie



**an pchalmok** – vnútorné predlaktie



**mit pchalmok** – spodné predlaktie



**pchalgup** - laket'

**tari - noha**

**pal – chodidlo**



**apkumčchi** – bruško chodidla  
chodidla



**palkchal** - malíčková hrana



**tvitčchuk** - zadná strana päty



**tvitkumčchi** - päta



**paldung** – priehlavok



**murup** – koleno

## 5. Postoje (sogi)

**Základné princípy pre správne postoje (prebrané z Encyklopédie Taekwon-Do gen. Choi Hong Hi, 2. zväzok):**

1. Udržujte chrbát vystretý (s niekoľkými výnimkami)
2. Uvoľnite ramená
3. Napnite brušné svaly
4. Udržujte správne vytočenie tela. Postoj môže byť otvorený (*On mom*), polootvorený (*Pan mom*) a zatvorený (*Yup mom*).
5. Udržujte rovnováhu
6. Dbajte na správne vytočenie kolien (pri sínusovom pohybe “dole-hore-dole”)



**Charyot sogi (čcharjot soqi)**

Chodidlá zvierajú uhol  $45^\circ$ , päty sú pri sebe.

Ruky sú prirodzene spustené dolu, lakte mierne pokrčené.



**Moa sogi**

Obe chodidlá sú tesne pri sebe, nohy sú vystreté.



### **Narani sogi**

Chodidlá sú od seba vzdialené na šírku ramien (meriame od vonkajších hrán chodidel). Špičky smerujú rovno.



### **Annun sogi**

Chodidlá sú od seba na vzdialenosť jeden a pol šírky ramien (meriame od vnútornej strany chodidel). Špičky smerujú rovno. Kolená sú ohnuté a vytočené smerom von.



### **Gunnun sogi**

Dĺžka postoja je jeden a pol šírky ramien, a meria sa od palcov. Šírka postoja je na šírku ramien (ako pri *Narani sogi*). Špička prednej nohy smeruje rovno, špička zadnej nohy je vytočená mierne smerom von ( $25^\circ$ ). Predná noha je ohnutá tak, aby sa koleno nachádzalo nad päťou, zadná noha je vystretá.





### Niunja sogi (niundža sogi)

Dĺžka postoja je jeden a pol šírky ramien, a meria sa od vonkajšej hrany chodidla zadnej nohy po špičku chodidla prednej nohy. Chodidlá zvierajú takmer pravý uhol, sú však mierne vytočené dovnútra ( $15^\circ$ ). Zadná noha je ohnutá tak, aby koleno bolo nad špičkou.



70% hmotnosti tela je na zadnej nohe, zvyšných 30% na prednej nohe.



### Gojung sogi (kodžong sogi)

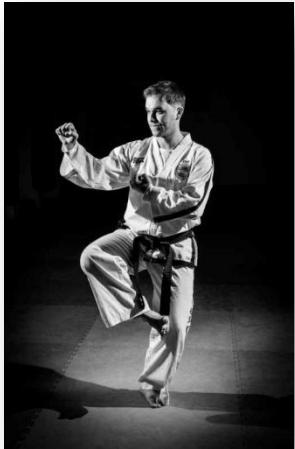
Dĺžka postoja je jeden a pol šírky ramien, naroziel od *Niunja sogi* sa však meria od vnútornej hrany chodidla zadnej nohy po špičku chodidla prednej nohy. Hmotnosť tela je rozložená rovnomerne na oboch nohách.



### Kyocha sogi (kijokča sogi)

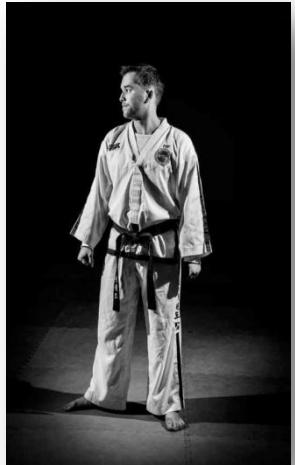
Nohy sú prekrížené tak, aby sa jedna dotýkala zeme celou plochou chodidla, druhá len bruškom chodidla (*apkumchi*). Obe nohy sú ohnuté. Väčšina hmotnosti je na nohe dotýkajúcej sa zeme celou plochou chodidla.





### **Guburyo sogi**

Stojaca noha je mierne ohnutá v kolene. Koleno druhej nohy smeruje  $45^{\circ}$  smerom dovnútra. Chodidlo je vytočené, pripravené na kop a nedotýka sa stojacej nohy.



### **Soojik sogi (sudžik sogi)**

Dĺžka postoja je šírka ramien, a meria sa od palcov. Päty sú v jednej líni. 60% hmotnosti tela je na zadnej nohe, 40% na prednej. Nohy sú vystreté.



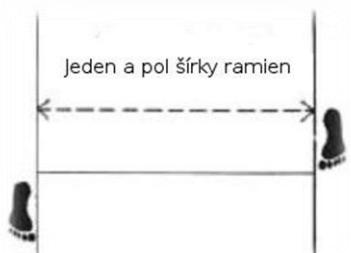
### **Dwitbal sogi**

Dĺžka postoja je šírka ramien, a meria sa od vonkajšej hrany chodidla zadnej nohy po špičku chodidla prednej nohy. Zadná noha je ohnutá tak, aby koleno bolo mierne za špičkou. Chodidlo zadnej nohy smeruje  $15^{\circ}$  dovnútra, chodidlo prednej  $25^{\circ}$ . Väčšina hmotnosti je na zadnej nohe, predná noha sa dotýka zeme bruškom chodidla.



### **Nachuo sogi (natčchuo sogi)**

Postoj podobný *Gunnun sogi*, s tým rozdielom, že dĺžka postoja je jeden a pol šírky ramien od palca zadnej nohy po pätu prednej nohy.



### **Sasun sogi (sason sogi)**

Tento postoj umožňuje prechod do *gunnun sogi* bez zmeny pozície chodidla. Princíp je rovnaký ako pri posteji *annun sogi*, s tým rozdielom, že päta predného chodidla je na rovnakej línií ako prsty zadného chodidla. Tento postoj sa využíva pri útoku a obrane spredú aj zozadu.



### **Waebal sogi (vebal sogi)**

Hoci sa tento postoj väčšinou využíva pri cvičení stability, môže byť použitý aj pri útočných a obranných technikách. Vystrite stojacu nohu, druhú pokrčte tak, aby bola vnútorná strana chodidla pri kolene. Chodidlo sa však kolena nedotýka.

## 6. Vybrané kopy (čchagi)



### **Apcha busiqi (apčcha pušiqi)**

1. Stojaca noha musí byť uvoľnená v momente dopadu.
2. Koleno kopajúcej nohy musí byť prudko pritiahnuté k hrudi tesne pred kopom. Tieto dva pohyby musia byť skoordinované do jedného, plynulého pohybu.
3. Útočiaca časť tela (bruško chodidla, priechlavok, prsty) musia zasiahnuť cieľ priamo.
4. Kopajúca noha musí byť okamžite po dopade

pritiahnutá späť a položená na zem.

5. Opatrne odhadnite výšku a vzdialenosť cieľa a zhodnoťte vhodnosť použitia kopu.
6. Prsty stojacej nohy by v momente dopadu mali smerovať dopredu.
7. Stojaca noha sa nesmie počas kopu vytočiť.



### **Dollyo chagi (tolljo čchagi)**

1. Bok musí byť vytočený dopredu, aby mohla kopajúca noha zasiahnuť cieľ po oblúku. K tomu je potrebné vytočiť chodidlo stojacej nohy o  $45^{\circ}$ .
2. Bruško chodidla musí byť zvislo k cieľu v momente dopadu.
3. Chodidlo kopajúcej nohy musí dosiahnuť maximálnu výšku tesne pred dopadom, tak, aby prsty smerovali mierne dolu.
4. Kopajúca noha nesmie byť ohnutá viac, než je absolútne nutné v momente dopadu.
5. Nesnažte sa zasiahnuť cieľ priamo vpred. Na tento účel slúži kop *yop dollyo chagi*, ktorý je variáciou kopu *dollyo chagi*.
6. Počas kopu musia byť ruky stále v dohľade.





### **Yopcha jirugi (jopčha čirugi)**

1. Útočiaca časť musí zasiahnuť cieľ priamo.
2. Bez ohľadu na postoj, hranu chodidla (*balka*) je potrebné priložiť k vnútornej strane kolena stojacej nohy tesne pred kopom.
3. V momente dopadu držte prsty kopajúcej nohy mierne smerom dolu, a prsty stojacej nohy 75° smerom von.
4. Pre dosiahnutie maximálnej výšky čo najviac nahnite telo v opačnom smere kopu, ale nesmiete pri tom stratiť stabilitu.
5. Nesnažte sa kopať šikmo, pretože to je len plytvanie sily.
6. Kým nie je inštruktorom určené inak, vykonajte úder na horné pásmo pravou rukou, ak kopete pravou nohou, a naopak.
7. Stojaca noha sa vytáča, aby sa mohol vytočiť bok zároveň s kopom.



### **Naeryo chagi (nerjo čchagi)**

1. Kopajúcu nohu je potrebné vyšvihnuť po oblúku do čo najvyššej polohy, a prudkým pohybom smerom nadol zasiahnuť cieľ.
2. V momente dopadu musí byť kopajúca noha vystretá.

Útočné časti: zadná strana päty (*dwitchook*), bruško chodidla (*apkumchi*).



### **Goro chagi (goro čchagi)**

Pritiahnite koleno kopajúcej nohy čo najvyššie k hrudi. Vystrite nohu a následne ju ohnite v kolene tak, akoby ste sa snažili „zahákovat“ súpera. Ako úderová plocha sa využíva predovšetkým zadná strana päty, ale bruško chodidla môže byť taktiež použité.



### **Bituro chaqi (bituro čchagi)**

Pri tomto kope úderová plocha prichádza do kontaktu s cieľom po oblúku smerujúcim von. Ako úderová plocha slúži bruško chodidla, prieľavok alebo koleno.



### **Yobap cha busigi (jobap čcha pušigi)**

Tento kop sa využíva pri útoku na súpera šikmo vpred. Princíp a spôsob kopu je rovnaký ako pri kope apčcha pusigi, s tým rozdielom, že telo je v polootvorenej polohe. Úderovou plochou je predovšetkým bruško chodidla, môže sa však využiť aj prieľavok alebo prsty.



### **Dwutchia jirugi (tvitčcha čirugi)**

Tento kop sa využíva pri útoku na súpera stojaceho vzadu. Úderová plocha je malíčková hrana chodidla. Chodidlo stojacej nohy smeruje rovno, a členok kopajúcej nohy je v momente dopadu ohnutý v uhle 45°.

### **Bandae Dollyo chagi (pande tolljo čchagi)**

Je to obrátený oblúkový kop, ktorý je obdobou kopu dollyo chagi. Hlavnou úderovou plochou je zadná strana päty, ale môže sa použiť aj bruško chodidla. Najväčšiu silu dosiahneme prudkým vytočením tela, preto je dôležité udržiavať rovnováhu s správne držanie tela. Kopajúca noha je vystretá.

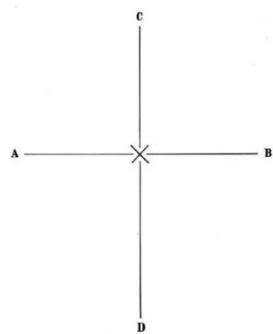
## 7. Technické zostavy (Tul)

### Saju – Jirugi

Saju – Jirugi nie je technická zostava (tul). Je určený len pre nácvik základných techník. (7+7 pohybov)

**Úvodný postoj:** Narani junbi sogi

1. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
2. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
3. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
4. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
5. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
6. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
7. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
  
1. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
2. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
3. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
4. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
5. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
6. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
7. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi



**Záverečný postoj:** Narani junbi sogi



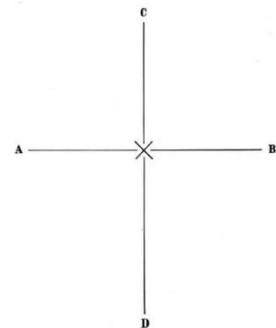


## Saju - magki

Saju – Jirugi nie je technická zostava (tul). Je určený len pre nácvik základných techník.  
(8+8 pohybov)

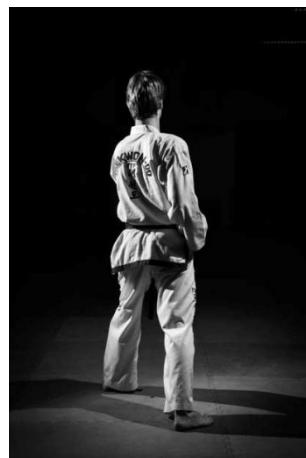
**Úvodný postoj:** Narani junbi sogi

1. Gunnun so sonkal najunde makgi
2. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
3. Gunnun so sonkal najunde makgi
4. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
5. Gunnun so sonkal najunde makgi
6. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
7. Gunnun so sonkal najunde makgi
8. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
  
1. Gunnun so sonkal najunde makgi
2. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
3. Gunnun so sonkal najunde makgi
4. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
5. Gunnun so sonkal najunde makgi
6. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
7. Gunnun so sonkal najunde makgi
8. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi



**Záverečný postoj:** Narani junbi sogi





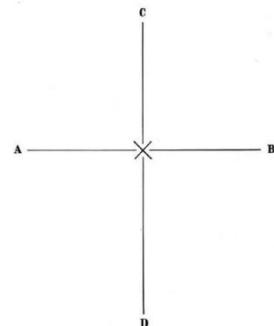


## Chon – Ji

V doslovnom preklade je Chon – Ji „Nebo Zem“. V Oriente je vysvetľované ako stvorenie sveta alebo začiatok ľudských dejín. Z tohto dôvodu je táto zostava určená začiatočníkom. Skladá sa z dvoch častí; prvá časť predstavuje zem a druhá nebo. Túl je určený pre technický stupeň 8.kup. Táto zostava má 19 pohybov.

**Úvodný postoj:** Narani junbi sogi

1. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
2. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
3. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
4. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
5. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
6. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
7. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
8. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
9. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
10. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
11. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
12. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
13. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
14. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
15. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
16. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
17. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
18. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
19. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi



**Záverečný postoj:** Narani junbi sogi





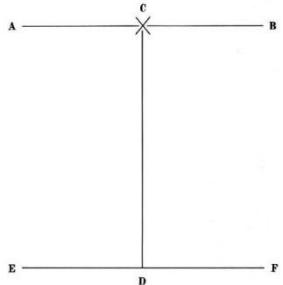


## Dan - Gun

Zostava je pomenovaná po svätom mužovi Dan-Gunovi, legendárnom zakladateľovi Kóreje v roku 2 333 pred našim letopočtom, ktorý podľa povesti zostúpil z neba. Táto zostava má 21 pohybov.

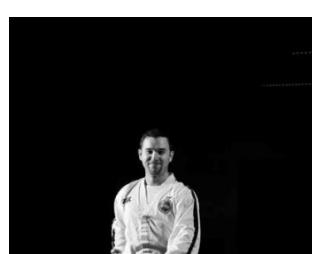
**Úvodný postoj:** Narani junbi sogi

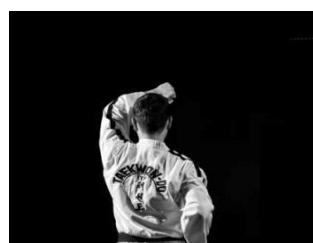
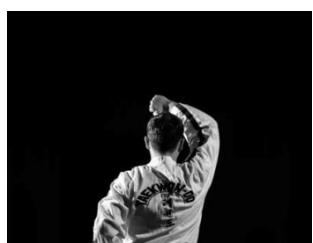
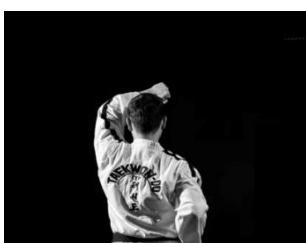
1. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
2. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
3. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
4. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
5. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
6. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
7. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
8. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
9. Niunja so sang palmok makgi
10. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
11. Niunja so sang palmok makgi
12. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
13. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
14. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi
15. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi
16. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi
17. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi
18. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi
19. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
20. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi
21. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi



13 a 14 (kesok tongdžak)  
pokračujúci pohyb.

**Záverečný postoj:** Narani junbi sogi







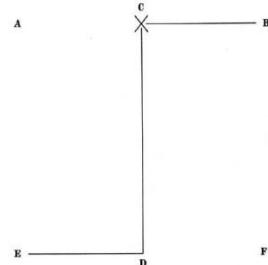
## Do - San

Do-San bol pseudonym vlastenca Ahn Chang-Ho (1876-1938). 24 pohybov predstavuje jeho celý život, ktorý zasvätil vzdelávaniu Kóreje a antijaponskému oslobodeneckému hnutiu za nezávislosť.

**Úvodný postoj:** Narani junbi sogi

1. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
2. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
3. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
4. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
5. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
6. Gunnun so sun sonkut tulgi
7. (1/2) Vyslobodenie
7. (2/2) Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
8. Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
9. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
10. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
11. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
12. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
13. Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi
14. Kaunde apcha busigi
15. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
16. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
17. Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi
18. Kaunde apcha busigi
19. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
20. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
21. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi
22. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi
23. Annun so sonkal kaunde yop taerigi
24. Annun so sonkal kaunde yop taerigi

**Záverečný postoj:** Narani junbi sogi



Vykonajte 15 a 16 v rýchлом sledě.

Vykonajte 19 a 20 v rýchлом sledě.





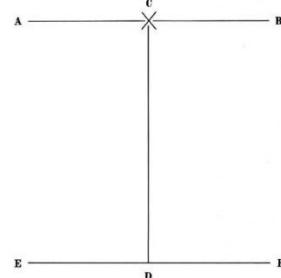
## Won – Hyo

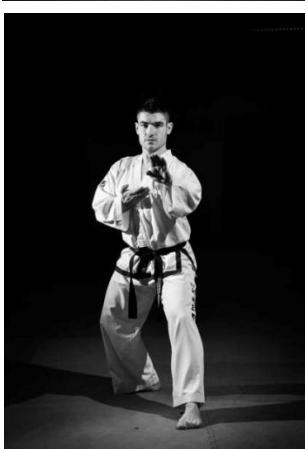
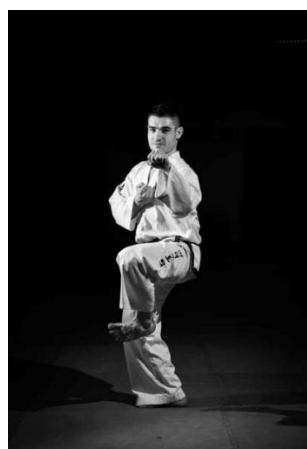
Zostava nesie meno významného mnícha, ktorý v roku 686 nášho letopočtu zaviedol a šíril budhizmus za vlády dynastie Silla. Tento tul má 28 pohybov.

**Úvodný postoj:** Moa junbi sogi A

1. Niunja so sang palmok makgi
2. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
3. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi
4. Niunja so sang palmok makgi
5. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
6. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi
7. Guburyo junbi sogi A
8. Kaunde yopcha jirugi
9. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
10. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
11. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
12. Gunnun so sun sonkut tulgi
13. Niunja so sang palmok makgi
14. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
15. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi
16. Niunja so sang palmok makgi
17. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
18. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi
19. (1) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
19. (2) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
20. Najunde apcha busigi
21. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
22. (1) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
22. (2) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
23. Najunde apcha busigi
24. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
25. Guburyo junbi sogi A
26. Kaunde yopcha jirugi
27. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
28. Niunja so palmok kaunde daebi makgi

**Záverečný postoj:** Moa junbi sogi A



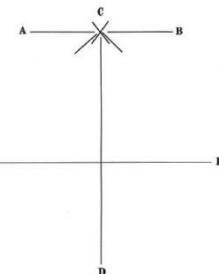






# Yul – Gok

Zostava nesie pseudonym slávneho učenca a filozofa Yi I (1536-1584), prezývaného tiež Kórejský Konfucius. 38 pohybov tejto zostavy značí miesto jeho narodenia na 38 rovnobežke a má diagram, ktorý označuje učenca.



## Úvodný postoj: Narani junbi sogi

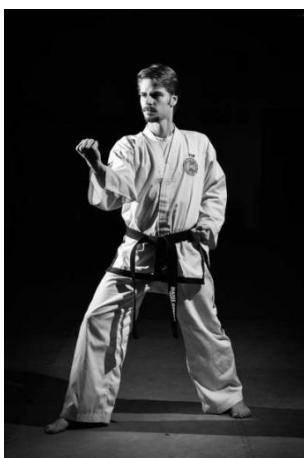
1. Annun so
  2. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
  3. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
  4. Annun so
  5. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
  6. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
  7. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
  8. Najunde apcha busigi
  9. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
  10. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
  11. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
  12. Najunde apcha busigi
  13. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
  14. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
  15. Gunnun so sonbadak baro golcho makgi
  16. Gunnun so sonbadak bandae golcho makgi
  17. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
  18. Gunnun so sonbadak baro golcho makgi
  19. Gunnun so sonbadak bandae golcho makgi
  20. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
  21. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
  22. Guburyo junbi sogi A
- Vykonajte techniky 2 a 3 v rýchлом sledě.
- Vykonajte techniky 5 a 6 v rýchлом sledě.
- Vykonajte techniky 9 a 10 v rýchлом sledě.
- Vykonajte techniky 13 a 14 v rýchлом sledě.
- Vykonajte techniky 16 a 17 v súvislom pohybe.
- Vykonajte 19 a 20 v súvislom pohybe.

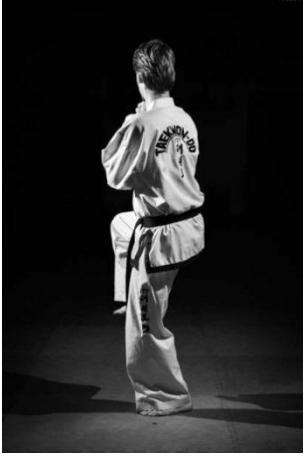
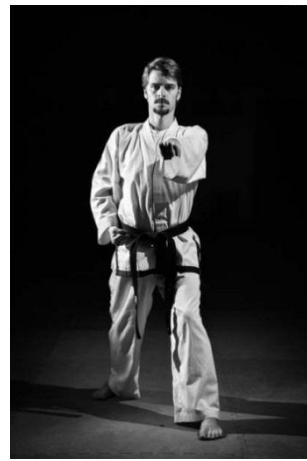
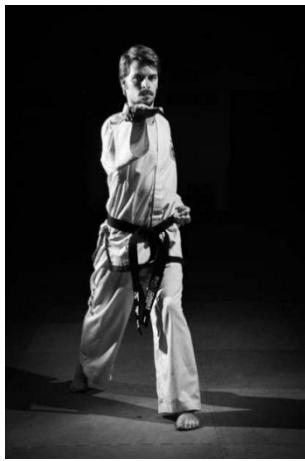
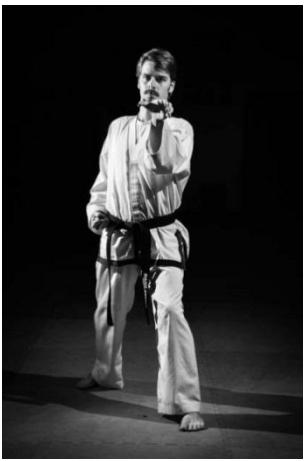
23. Kaunde yopcha jirugi
24. Gunnun so ap palkup bandae taerigi
25. Guburyo junbi sogi A
26. Kaunde yopcha jirugi
27. Gunnun so ap palkup bandae taerigi
28. Niunja so sang sonkal makgi
29. Gunnun so sun sonkut tulgi
30. Niunja so sang sonkal makgi
31. Gunnun so sun sonkut tulgi
32. Gunnun so bakat palmok nopunde baro  
yop makgi
33. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae  
jirugi
34. Gunnun so bakat palmok nopunde baro  
yop makgi
35. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae  
jirugi
36. Kyocha so dung joomuk nopunde yop  
taerigi
37. Gunnun so doo palmok nopunde makgi
38. Gunnun so doo palmok nopunde makgi

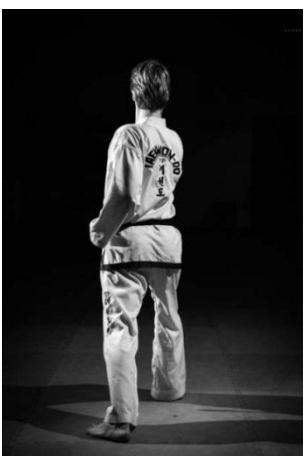
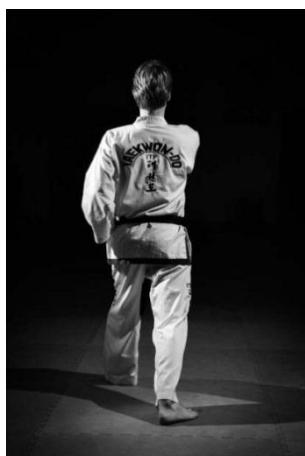
Vykonajte 36 prískokom.

**Záverečný postoj:** Narani junbi sogi







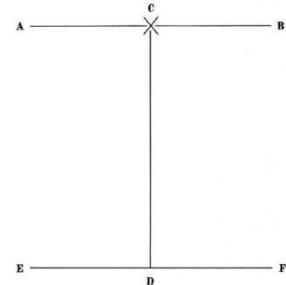


## Joong - Gun

Zostava je pomenovaná po vlastencovi Ahn Joong-Gun (1878-1910), ktorý zavraždil Hirobumi Ito-a, prvého japonského guvernéra v Kórei, čo bol muž, ktorý zohral hlavnú úlohu pri zjednotení Japonska s Kóreou. 32 pohybov symbolizuje vek mladého hrdinu, kedy bol popravený vo väzení Lui-Shung v roku 1910.

**Úvodný postoj:** Moa junbi sogi B

1. Niunja so sonkal dung kaunde yop makgi
2. Najunde yop apcha busigi
3. Dwitbal so sonbadak bandae ollyo makgi
4. Niunja so sonkal dung kaunde yop makgi
5. Najunde yop apcha busigi
6. Dwitbal so sonbadak bandae ollyo makgi
7. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
8. Gunnun so wipalkup taerigi
9. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
10. Gunnun so wipalkup taerigi
11. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
12. Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
13. Gunnun so kyocha joomuk chukyo makgi
14. Niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi
15. Vyprostenie
16. Gunnun so ap joomuk nopunde bandae jirugi
17. Niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi
18. Vyslobodenie
19. Gunnun so ap joomuk nopunde bandae jirugi
20. Gunnun so doo palmok nopunde makgi
21. Niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi
22. Kaunde yopcha jirugi
23. Gunnun so doo palmok nopunde makgi
24. Niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi
25. Kaunde yopcha jirugi
26. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
27. Nachuo so sonbadak noollo makgi
28. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
29. Nachuo so sonbadak noollo makgi
30. Moa so kiokja jirugi
31. Gojung so digitja makgi
32. Gojung so digitja makgi



Vykonajte 15 a 16 v rýchлом sledе.

Vykonajte 18 a 19 v rýchлом sledе.

Vykonajte 27 pomalým pohybom.

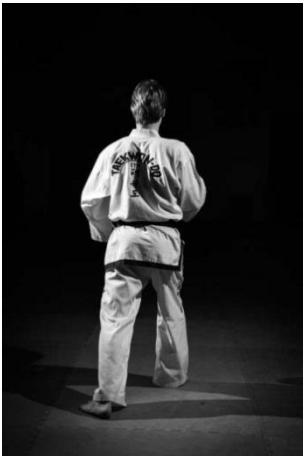
Vykonajte 29 pomalým pohybom.

Vykonajte 30 pomalým pohybom.

**Záverečný postoj:** Moa junbi sogi B

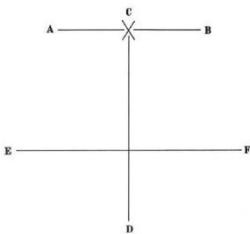






## Toi - Gae

Toi-Gae bol pseudonym učenca Yi Hwang (16. storočie), šíriteľa neokonfucionismu. 37 pohybov tejto zostavy symbolizuje miesto jeho rodiska na 37. rovnobežke.



**Úvodný postoj:** Moa junbi sogi B

1. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
2. Gunnun so dwijibun sonkut najunde bandae tulgi
3. Moa so dung joomuk yopdwi taerigi Vykonajte 3 pomalým pohybom.
4. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
5. Gunnun so dwijibun sonkut najunde bandae tulgi
6. Moa so dung joomuk yopdwi taerigi Vykonajte 6 pomalým pohybom.
7. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
8. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi Vykonajte 7 a 8 v súvislom pohybe.
9. Kaunde apcha busigi
10. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
11. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
12. Moa so sang yop palkup tulgi Vykonajte 12 pomalým pohybom.
13. Annun so bakat palmok san makgi Vykonajte 13 s nákrokom.
14. Annun so bakat palmok san makgi Vykonajte 14 s nákrokom.
15. Annun so bakat palmok san makgi Vykonajte 15 s nákrokom.
16. Annun so bakat palmok san makgi Vykonajte 16 s nákrokom.
17. Annun so bakat palmok san makgi Vykonajte 17 s nákrokom.
18. Annun so bakat palmok san makgi Vykonajte 18 s nákrokom.
19. Niunja so doo palmok najunde miro makgi
20. Gunnun sogi
21. Moorup ollyo chagi
22. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
23. Najunde yop apcha busigi
24. Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
25. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
26. Najunde yop apcha busigi
27. Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
28. Niunja so dung joomuk nopunde dwi taerigi

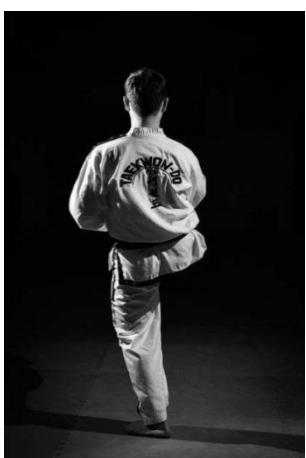
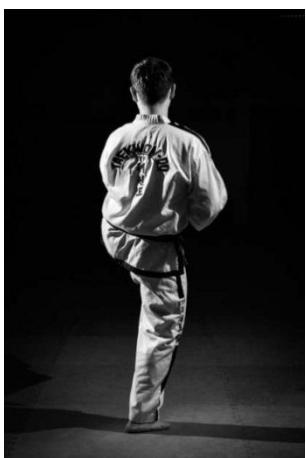
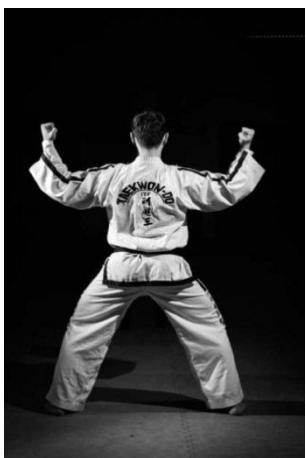
29. Kyocha so kyocha joomuk noollo makgi
30. Gunnun so doo palmok nopunde makgi
31. Niunja so sonkal najunde daebi makgi
32. (1) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
32. (2) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
33. Niunja so sonkal najunde daebi makgi
34. (1) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
34. (2) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
35. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
35. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
36. (1) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
36. (2) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
37. Annun so ap joomuk kaunde jirugi

Vykonajte 17 skokom.

**Záverečný postoj:** Moa junbi sogi B









## Hwa - Rang

Zostava je pomenovaná po škole mladých bojovníkov, ktorá vznikla v dynastii Silla začiatkom 7. storočia. 29 pohybov symbolizuje 29. pešiu divíziu, kde Taekwon-Do dospelo.

### Úvodný postoj: Moa junbi sogi C

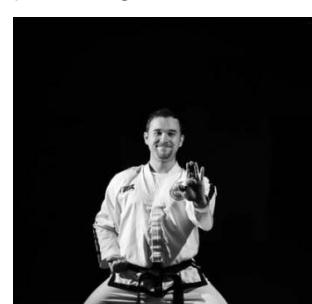
1. Annun so sonbadak miro makgi
2. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
3. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
4. Niunja so sang palmok makgi
5. Niunja so ap joomuk ollyo jirugi
6. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi
7. Soojik so sonkal naeryo taerigi
8. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
9. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
10. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
11. (1/2) Príprava na yop chagi
11. (2/2) Kaunde yopcha jirugi
12. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi
13. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
14. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
15. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
16. Gunnun so sun sonkut tulgi
17. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
18. Nopunde dollyo chagi
19. (1/2) Nopunde dollyo chagi
19. (2/2) Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
20. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
21. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
22. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
23. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
24. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
25. Niunja so yop palkup tulgi
26. Moa so an palmok nopunde yopap makgi
27. Moa so an palmok nopunde yopap makgi
28. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
29. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi

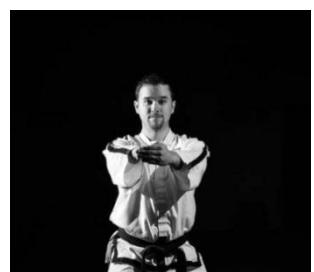
Vykonajte 6 s poklznutím dopredu.

Techniky 18 a 19 vykonajte v rýchлом sledze.

Vykonajte 25 s poklznutím dopredu.

### Záverečný postoj: Moa junbi sogi C



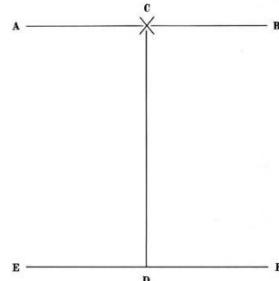






# Choong-Moo

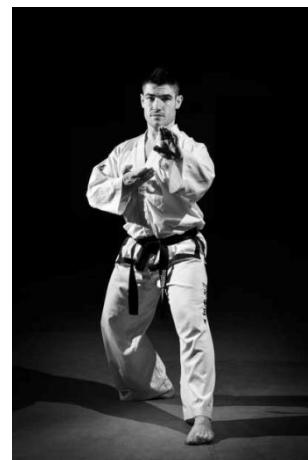
Choong-Moo je pseudonym veľkého admirála Yi Soon-Sin z dynastie I. Preslávil sa vymyslením prvej obrnenej vojnovej lode (Kobukson) v roku 1592, o ktorej sa hovorí, že bola predchodom dnešnej ponorky. Táto zostava končí úderom ľavej ruky, čo symbolizuje poľutovania hodnú smrť bez možnosti obhájiť svoju vernosť kráľovi.



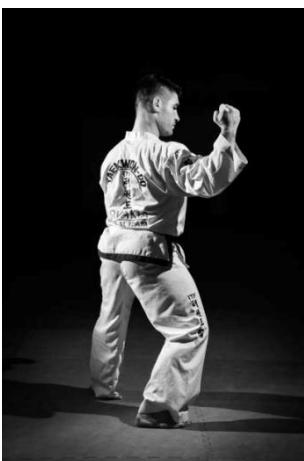
**Úvodný postoj:** Narani junbi sogi

1. Niunja so sang sonkal makgi
2. Gunnun so sonkal nopunde ap taerigi
3. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
4. Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
5. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
6. Guburyo junbi sogi A
7. Kaunde yopcha jirugi
8. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
9. (1/2) Twimyo yopcha jirugi
9. (2/2) Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
10. Niunja so bakat palmok najunde makgi
11. Gunnun sogi
12. Moorup ollyo chagi
13. Gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi
14. Nopunde dollyo chagi
15. Kaunde dwitcha jirugi
16. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
17. Kaunde dollyo chagi
18. Gojung so digitja makgi
19. (1/2) Twigi
19. (2/2) Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
20. Gunnun so dwijibun sonkut najunde bandae tulgi
21. Niunja so dung joomuk nopunde dwi taerigi
22. Gunnun so sun sonkut tulgi
23. Gunnun so doo palmok nopunde makgi
24. (1/2) Annun so palmok kaunde ap makgi
24. (2/2) Annun so dung joomuk nopunde yop taerigi
25. Kaunde yopcha jirugi
26. Kaunde yopcha jirugi
27. Niunja so kyoche sonkal kaunde momcho makgi
28. Gunnun so doo sonbadak ollyo makgi
29. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi
30. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi

**Záverečný postoj:** Narani junbi sogi





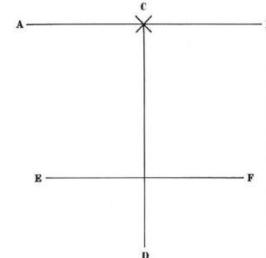


# Kwang-Gae

Kwang-Gae je pomenovaný po slávnom kráľovi Kvang-Gae-Toh-Wang-ovi, 19. kráľovi dynastie Koguryo, ktorý získal späť všetky stratené územia vrátane väčšej časti Mandžuska. Diagram predstavuje rozšírenie a obnovu stratených území. 39 pohybov predstavuje prvé dve číslice z roku 391 n. l., kedy nastúpil na trón.

## Úvodný postoj: Narani so hanulson

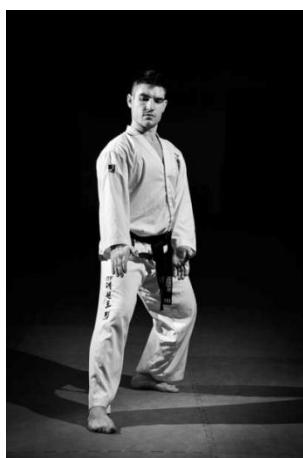
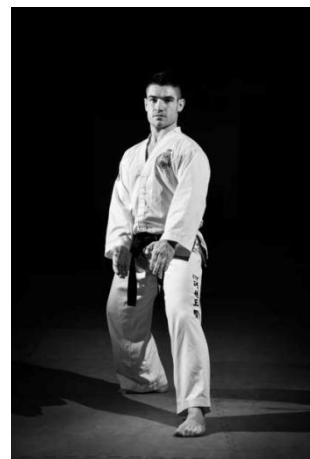
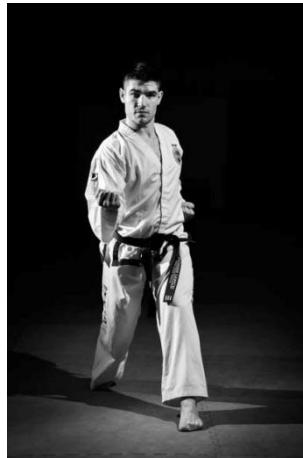
1. Moa junbi sogi B  
Vykonajte 2 pomalým pohybom
2. Gunnun so dwijibo jirugi  
Vykonajte 3 pomalým pohybom
3. Gunnun so dwijibo jirugi  
Vykonajte 4 s dvojitým prekročením
4. (1/2) Ibo omgyo didimyo nagagi  
Vykonajte 5 so skíznutím vzad
5. Niunja so sonkal najunde daebi makgi  
Vykonajte 6 s dvojitým prekročením
6. (1/2) Ibo omgyo didimyo nagagi  
Vykonajte 7 so skíznutím vzad
7. Niunja so sonkal najunde daebi makgi  
Vykonajte 8 so skíznutím vzad
8. Dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi  
Vykonajte 9 so skíznutím vzad
9. Dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi  
Vykonajte 10 (2/2) pomalým pohybom
10. (1/2) Apuro ibo omgyo didimyo dolgi  
Vykonajte 11 pomalým pohybom
10. (2/2) Gunnun so sonbadak ollyo makgi  
Vykonajte 12 za sebou
11. Gunnun so sonbadak ollyo makgi  
Vykonajte 13 a 14 za sebou
12. Moa so sonkal najunde ap makgi  
Vykonajte 15 a 16 za sebou
13. Bakuro noollo chagi  
Vykonajte 17 a 18 za sebou
14. Kaunde yopcha jirugi  
Vykonajte 19 a 20 za sebou
15. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi  
Vykonajte 21 pomalým pohybom
16. Moa so yop joomuk naeryo taerigi  
Vykonajte 22 pomalým pohybom
17. Bakuro noollo chagi  
Vykonajte 23 s nákrokom
18. Kaunde yopcha jirugi  
Vykonajte 24 s nákrokom
19. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi  
Vykonajte 25 s
20. Moa so yop joomuk naeryo taerigi
21. Nachuo so sonbadak noollo makgi
22. Nachuo so sonbadak noollo makgi
23. Annun so dung joomuk nopunde yop taerigi
24. Gunnun so doo palmok kaunde makgi
25. Durogamyo jajunbal, Gunnun so bakat



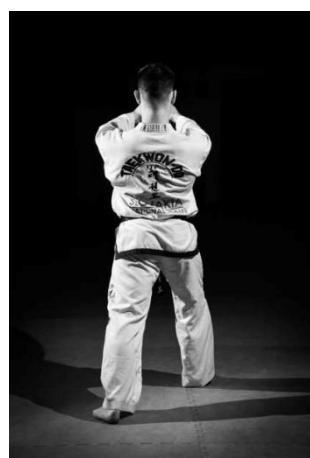
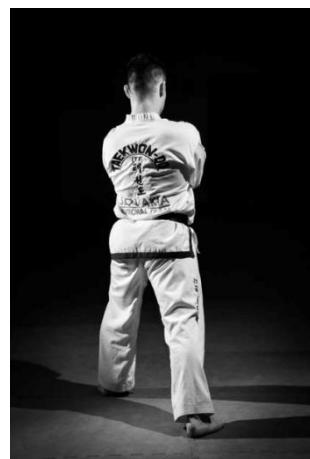
- palmok najunde bandae makgi posunutím postoja
26. Nachuo so opun sonkut nopunde baro Vykonajte 26  
tulgi pomalým pohybom
27. Annun so dung joomuk nopunde yop Vykonajte 27 s  
taerigi nákracom
28. Gunnun so doo palmok kaunde makgi
29. Durogamyo jajunbal, Gunnun so bakat Vykonajte 29 s  
palmok najunde bandae makgi posunutím postoja
30. Nachuo so opun sonkut nopunde baro Vykonajte 30  
tulgi pomalým pohybom
31. Gunnun so sang joomuk nopunde Vykonajte 31 s  
sewo jirugi nákracom
32. Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi Vykonajte 32 s  
nákracom
33. Kaunde apcha busigi
34. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
35. Gunnun so ap joomuk nopunde baro Vykonajte 36 s  
jirugi nákracom
36. Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi Vykonajte 36 s  
nákracom
37. Kaunde apcha busigi
38. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
39. Gunnun so ap joomuk nopunde baro Vykonajte 36 s  
jirugi nákracom

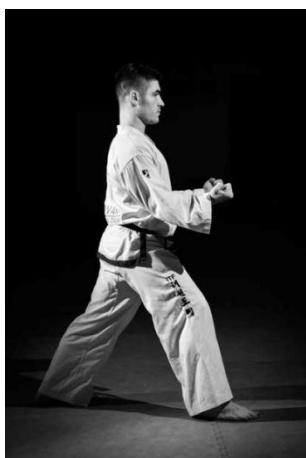
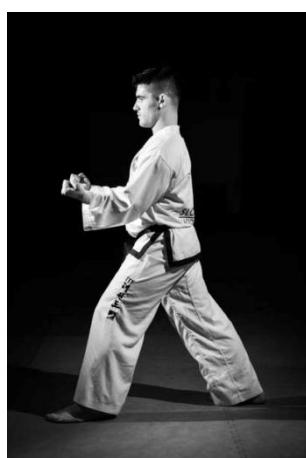
**Záverečný postoj:** Narani so hanulson





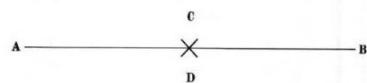






## Po-Eun

Po-Eun je pseudonym slávneho básnika Čong Mong-džua (1337 – 1392), ktorého bášeň „Nikdy by som neslúžil inému pánovi, aj keby som bol stokrát ukrižovaný“, je známa každému Kórejčanovi. Diagram predstavuje jeho vernosť kráľovi a krajine na konci dynastie Koryo.



**Úvodný postoj:** Narani so hanulson

1. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
2. Waebal so ap joomuk ollyo jirugi
3. Bakuro noollo chagi
4. Annun so sonkal kaunde yop taerigi
5. Annun so kiokja jirugi
6. Annun so ap joomuk noollo makgi
7. Annun so ap joomuk noollo makgi
8. Annun so an palmok kaunde hechyo makgi
9. Annun so dwit palkup tulgi
10. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
11. Annun so dwit palkup tulgi
12. Annun so soopyong jirugi
13. Kyocha so palmok najunde ap makgi
14. Niunja so digitja japgi
15. Moa so sang yop palkup tulgi
16. Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi
17. Kyocha so palmok najunde ap makgi
18. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi
19. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
20. Waebal so ap joomuk ollyo jirugi
21. Bakuro noollo chagi
22. Annun so sonkal kaunde yop taerigi
23. Annun so kiokja jirugi
24. Annun so ap joomuk noollo makgi
25. Annun so ap joomuk noollo makgi
26. Annun so an palmok kaunde hechyo makgi
27. Annun so dwit palkup tulgi
28. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
29. Annun so dwit palkup tulgi
30. Annun so soopyong jirugi
31. Kyocha so palmok najunde ap makgi
32. Niunja so digitja japgi
33. Moa so sang yop palkup tulgi
34. Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi
35. Kyocha so palmok najunde ap makgi

Vykonajte 6 až 12 v súvislom pohybe

Vykonajte 15 pomalým pohybom

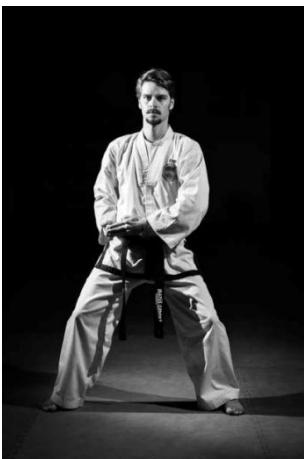
Vykonajte 24 až 30 v súvislom pohybe

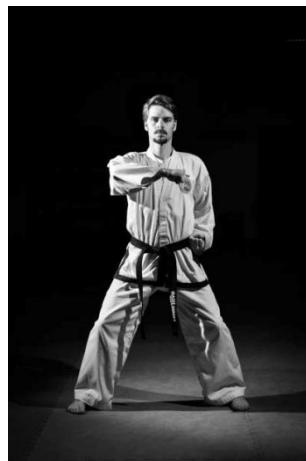
Vykonajte 33 pomalým pohybom

36. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi

**Záverečný postoj:** Narani so hanulson







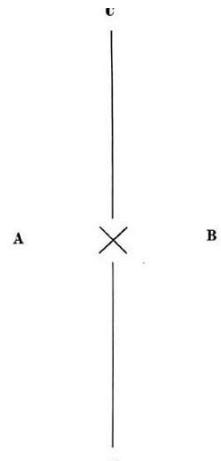


# Ge-Baek

Ge-Baek je pomenovaný po významnom generálovi z obdobia dynastie Baekje (zomrel v roku 660). Diagram tulu vyjadruje jeho tvrdú a prísnu vojenskú disciplínu. Táto zostava má 44 pohybov.

**Úvodný postoj:** Narani junbi sogi

1. Niunja so kyocha sonkal kaunde momcho makgi
2. Najunde bituro chagi
3. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
4. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
5. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi
6. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
7. Gunnun so nopunde doo bandalson makgi
8. Guburyo junbi sogi A
9. Annun so sonbadak duro makgi
10. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
11. Annun so dung joomuk nopunde ap taerigi
12. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
13. Najunde yop apcha busigi
14. Nachuo so opun sonkut nopunde baro tulgi
15. Nachuo so opun sonkut nopunde bandae tulgi
16. Kaunde yopcha jirugi
17. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
18. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
19. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
20. Annun so gutja makgi
21. Gunnun so sonkal najunde makgi
22. Kaunde dollyo chagi
23. Twimyo yopcha jirugi
24. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
25. Gunnun so nopunde doo bandalson makgi
26. Gunnun so dwijibo jirugi
27. Gunnun so ap palkup bandae taerigi
28. Kyocha so doo palmok nopunde makgi
29. Annun so sonbadak duro makgi
30. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
31. Annun so dung joomuk nopunde ap taerigi
32. Gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi
33. Kaunde dollyo chagi
34. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi



Vykonajte techniky

3 a 4 v rýchлом sledě

Vykonajte techniky 5 a 6

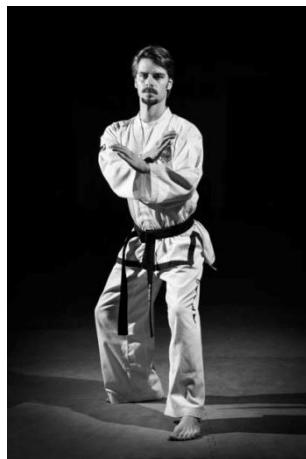
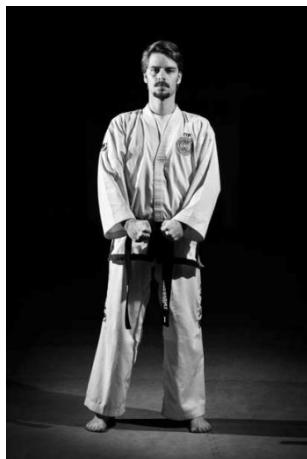
Vykonajte techniky 9 a 10 v nadväzujúcim pohybe

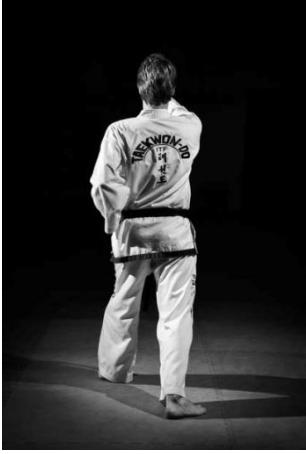
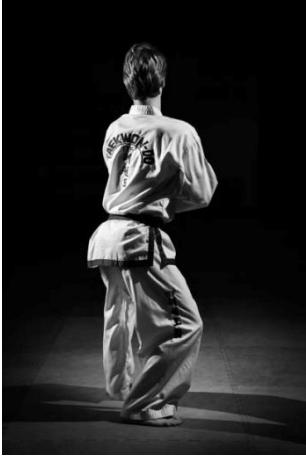
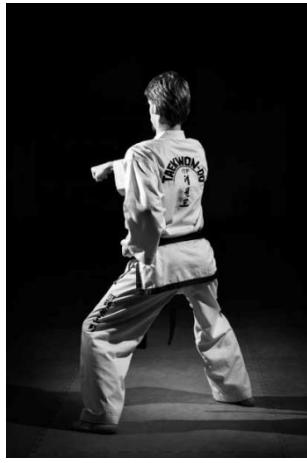
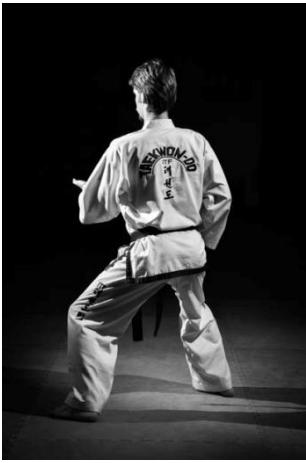
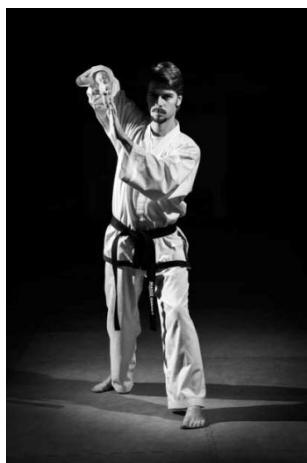
Vykonajte techniky 22 a 23 v rýchлом sledě

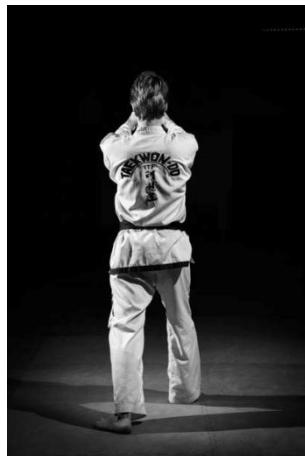
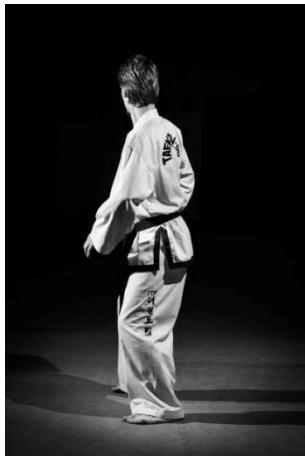
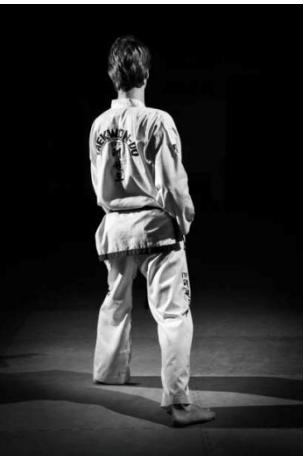
Vykonajte 28 prískokom

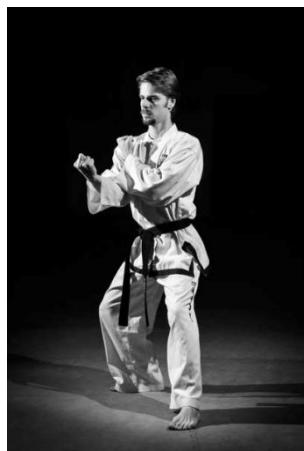
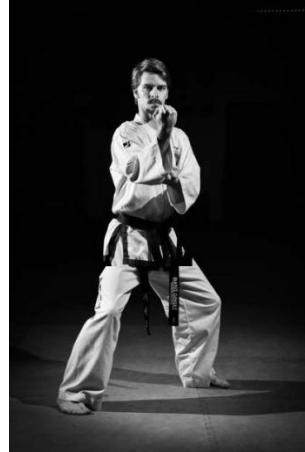
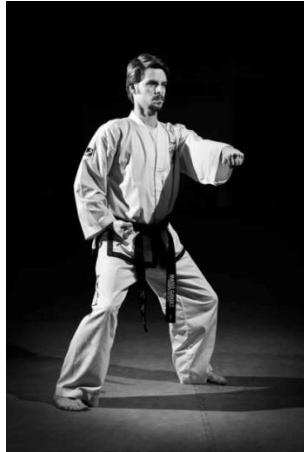
Vykonajte techniky 29 a 30 v nadväzujúcim pohybe

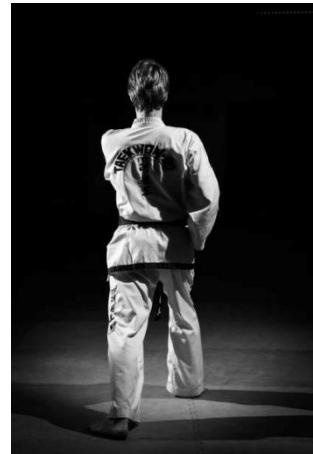
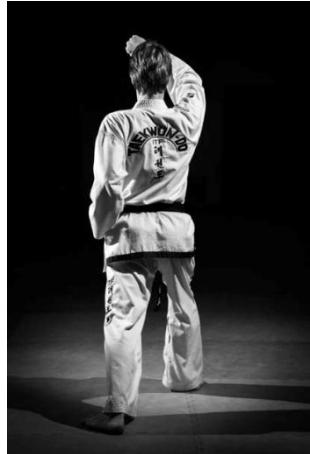
35. Niunja so joongji joomuk kaunde jirugi  
36. Annun so gutja makgi  
37. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi  
38. Annun so sonkal najunde daebi makgi      Vykonajte techniky 37 a 38 v súvislom pohybe  
39. Annun so bakat palmok san makgi      Vykonajte 39 s nákrokom  
40. Annun so bakat palmok san makgi      Vykonajte 40 s nákrokom  
41. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi  
42. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi  
43. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi  
44. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
- Záverečný postoj:** Narani junbi sogi







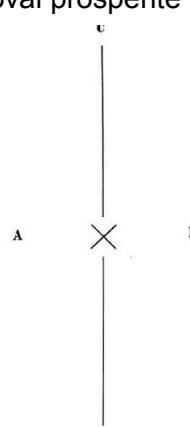




# Eui-Am

Eui-Am je pseudonym Son Byong-hi, vodcu povstania za nezávislosť Kóreje 1. marca 1919. 45 pohybov symbolizuje jeho vek, kedy v roku 1905 zmenil meno Dong-hak (orientálne vzdelanie) na Chondo-kyo (náboženstvo Anjelská cesta). Diagram predstavuje jeho neskrotného ducha, ktorého preukázal, keď sa venoval prosperite svojej krajiny.

## Úvodný postoj: Moa junbi sogi D

- 
- The diagram consists of a vertical line with three points labeled A, X, and B. Point A is at the bottom left, point X is in the middle right, and point B is at the top right. This likely represents the starting position for the first movement of the sequence.
1. Gunnun so sonkal najunde bandae anuro makgi
  2. Gunnun so bakat palmok nopunde bandae yop makgi
  3. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
  4. Najunde bituro chagi
  5. Gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
  6. Gunnun so sonkal bandae chukyo makgi
  7. Kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
  8. Niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi
  9. Kaunde bandae dollyo chagi
  10. Annun so sonkal kaunde yop taerigi
  11. Kaunde yopcha jirugi
  12. Gunnun so nopunde bandae bandal jirugi
  13. Narani so kaunde dollyo jirugi
  14. Gunnun so sonkal najunde bandae anuro makgi
  15. Gunnun so bakat palmok nopunde bandae yop makgi
  16. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
  17. Najunde bituro chagi
  18. Gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
  19. Gunnun so sonkal bandae chukyo makgi
  20. Kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
  21. Niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi
  22. Kaunde bandae dollyo chagi
  23. Annun so sonkal kaunde yop taerigi
  24. Kaunde yopcha jirugi
  25. Gunnun so nopunde bandae bandal jirugi
  26. Narani so kaunde dollyo jirugi
  27. Gunnun so sonkal kaunde hechyo makgi
  28. (1) Gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
  28. (2) Gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
  29. Dwitbal so sang sonbadak naeryo makgi
  30. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
  31. Niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi

Vykonajte techniky 5 pohybe

Vykonajte 7 prískokom

Vykonajte 10 s nákrokom

Vykonajte 13 pomalým pohybom

Vykonajte techniky 18 a 19 v súvislosti pohybe

Vykonajte 20 prískokom

Vykonajte 23 s nákrokom

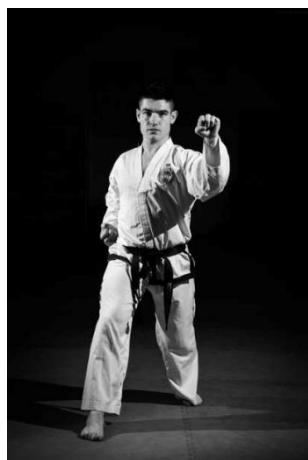
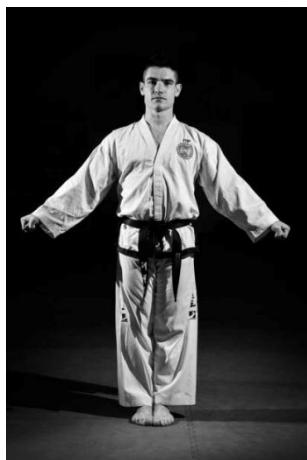
Vykonajte 26 pomalým pohybom

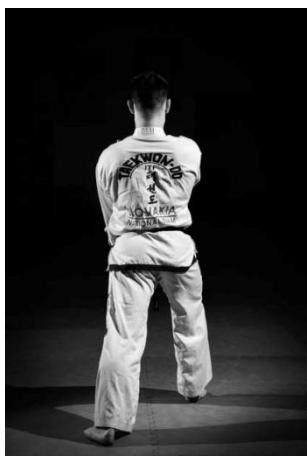
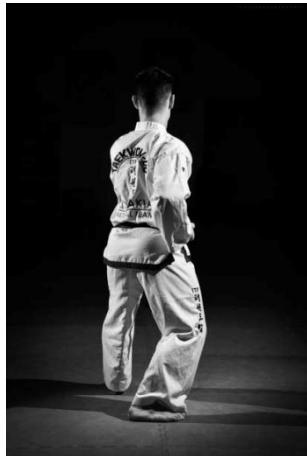
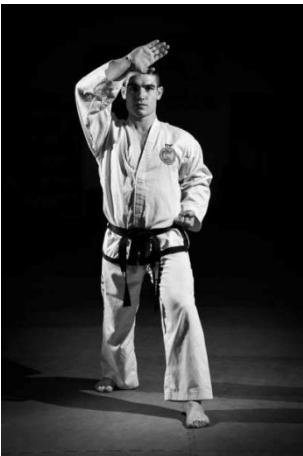
Vykonajte 31 s posunutím vzad

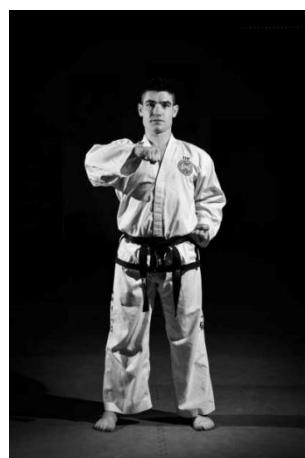
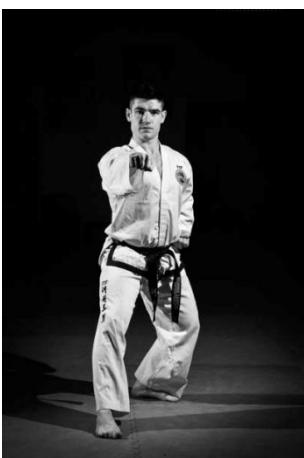
32. Gunnun so sonkal kaunde hechyo makgi
33. (1) Gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
33. (2) Gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
34. Dwitbal so sang sonbadak naeryo makgi
35. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
36. Niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi
37. Nopunde bandae dollyo chagi
38. Dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
39. Nopunde bandae dollyo chagi
40. Dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
41. (1/2) Ibo omgyo didimyo duruogi
41. (2/2) Niunja so sonkal najunde bandae makgi
42. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
43. Niunja so sonkal najunde bandae makgi
44. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
45. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi

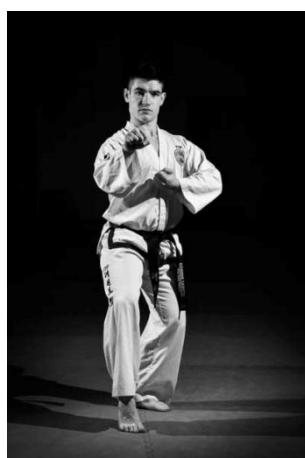
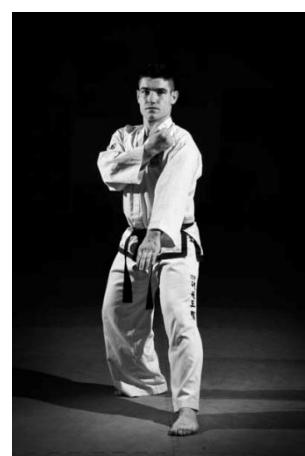
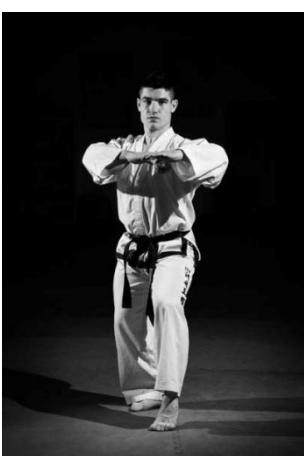
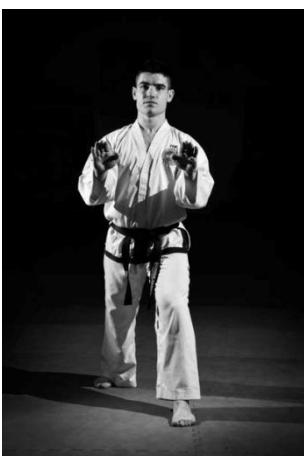
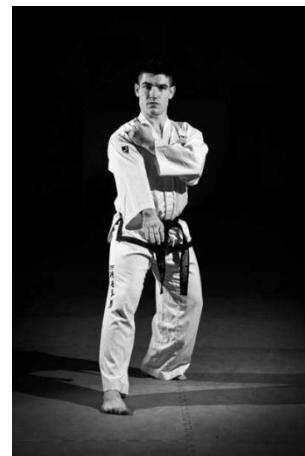
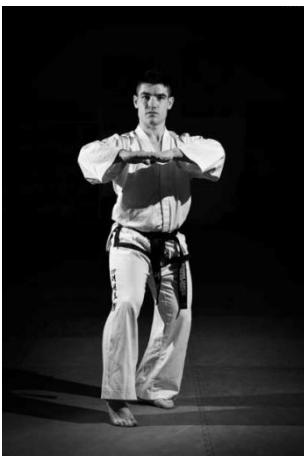
**Záverečný postoj:** Moa junbi sogi D

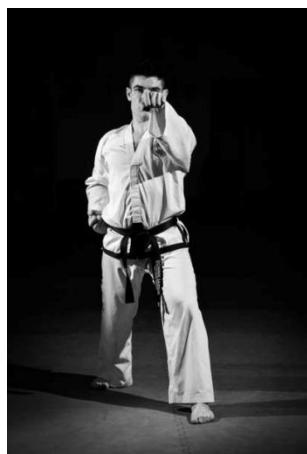
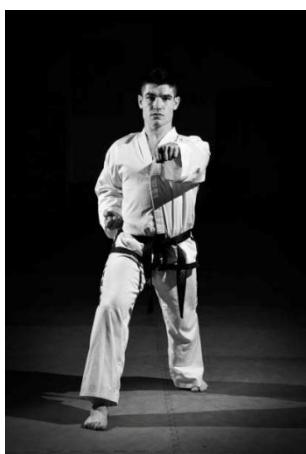
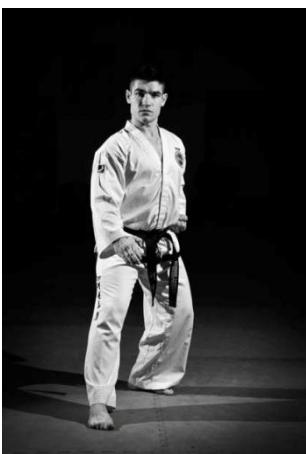
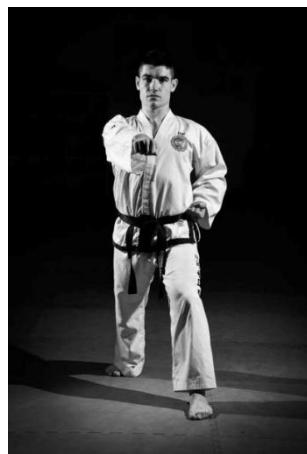
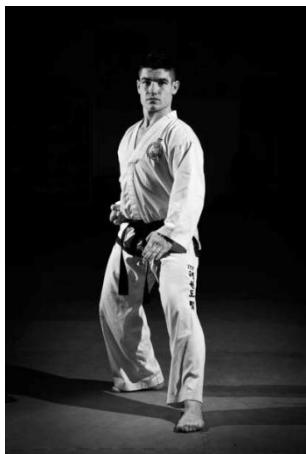
Vykonajte 36 s posunutím vzad











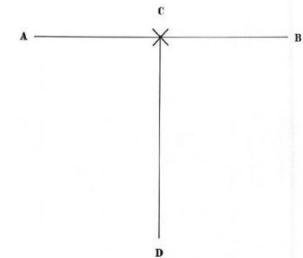
# Choong-Jang

Choong-Jang je pseudonym generála Kim Duk-rianga, ktorý žil v dynastii li v 16. storočí. Tento tul končí útokom ľavej ruky, čo symbolizuje tragédiu jeho smrti vo veku 27 rokov vo väzení predtým, než mohol dosiahnuť úplnú dospelosť.

**Úvodný postoj:** Moa junbi sogi A

1. Annun so an palmok nopunde  
yobap makgi
2. Annun so an palmok nopunde  
yobap makgi
3. Moa so kiokja jirugi
4. Gunnun so doo songarak nopunde  
bandae tulgi
5. Gunnun so doo songarak nopunde  
bandae tulgi
6. Gunnun so dung joomuk ap taerigi
7. Gunnun so bakat palmok chukyo  
makgi
8. Gunnun so ap joomuk kaunde baro  
jirugi
9. (1/2) Dwiro omgyo didimyo  
mikulmyo dolgi
9. (2/2) Niunja so palmok kaunde  
daebi makgi
10. Najunde apcha busigi
11. Nachuo so opun sonkut nopunde  
baro tulgi
12. Nopunde dollyo chagi
13. Nopunde jirugi
14. Niunja so yop palkup tulgi
15. Niunja so palmok kaunde daebi  
makgi
16. Niunja so sonbadak bandae duro  
makgi
17. Niunja so sonkal kaunde yop  
taerigi
18. Gunnun so kyocha joomuk noollo  
makgi
19. Moorup najunde apcha busigi
20. Niunja so sonkal kaunde daebi  
makgi
21. Niunja so yop palkup tulgi
22. Niunja so sonkal kaunde daebi  
makgi
23. Kaunde yopcha jirugi

Vykonalte 3 pomalým  
pohybom

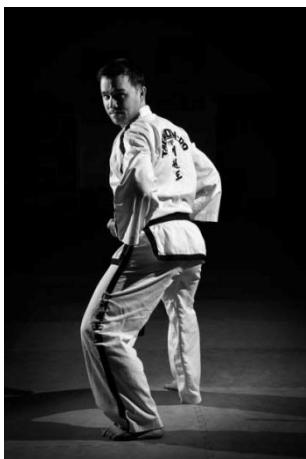
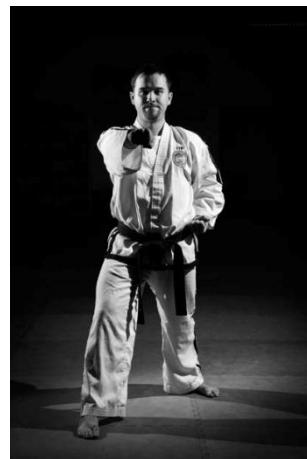


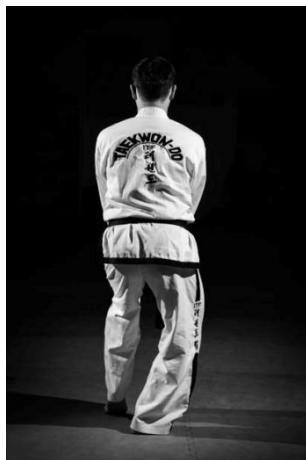
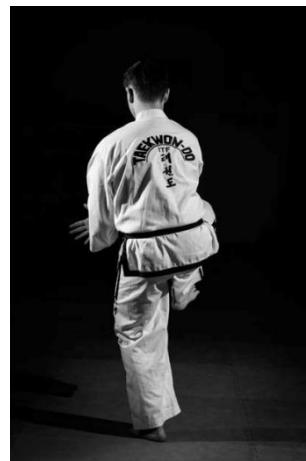
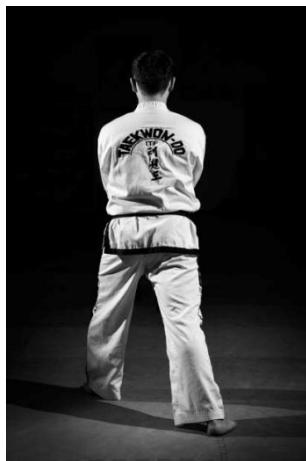
24. Dwitbal so sang sonbadak noollo makgi
25. (1/2) Gunnun so bakat palmok nopunde baro ap makgi
25. (2/2) Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
26. Niunja so opun sonkut nopunde bandae tulgi
27. Najunde apcha busigi
28. Gunnun so dwit palkup bandae tulgi Vykonajte 28 pomalým pohybom
29. Niunja so sondung bandae naeryo taerigi Vykonajte 29 s nákrokom
30. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
31. Niunja so sondung bandae naeryo taerigi Vykonajte 31 s nákrokom
32. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
33. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi Vykonajte 33 s nákrokom
34. Gunnun so dung joomuk nopunde bandae yobap taerigi
35. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi Vykonajte 35 s nákrokom
36. Gunnun so dung joomuk nopunde bandae yobap taerigi
37. Niunja so sonkal dung najunde daebi makgi
38. Gunnun so bandae gutja makgi
39. Niunja so sonkal dung najunde daebi makgi
40. Gunnun so bandae gutja makgi
41. Gunnun so sang sonkal soopyong taerigi
42. Gunnun so bandal son nopunde bandae taerigi
43. Kaunde apcha busigi
44. Gunnun so bandal son nopunde bandae taerigi
45. Kaunde apcha busigi
46. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
47. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi Vykonajte techniky 46 a 47 v rýchлом sledě
48. Moa so sang inji joomuk nopunde bandal jirugi

49. Gunnun so sonkal najunde makgi
50. Gunnun so pyonjoomuk nopunde  
bandae jirugi
51. Gunnun so sonkal najunde makgi
52. Gunnun so pyonjoomuk nopunde  
bandae jirugi

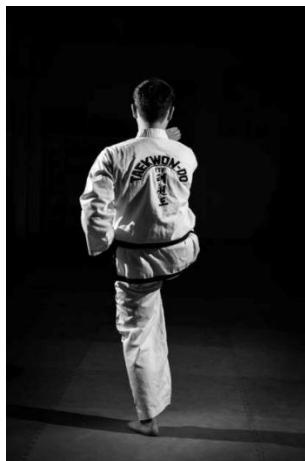
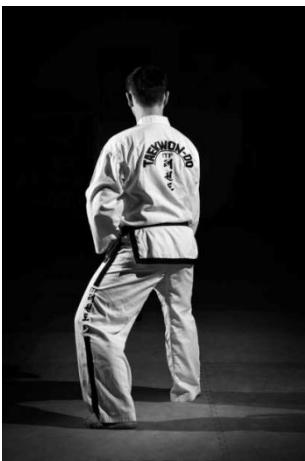
**Záverečný postoj:** Moa junbi  
sogi A







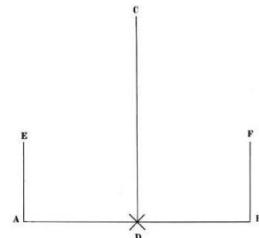






## Juche

Juche je filozofická myšlienka, podľa ktorej je človek vládcom sveta a svojho vlastného osudu. Hovorí sa, že táto myšlienka má svoj pôvod v hore Baek-du, ktorá symbolizuje ducha kórejského národa. Diagram tulu znamená horu Baek-du.



### Úvodný postoj: Narani so sang

yop palkup

1. Annun so an palmok narani makgi
2. Annun so sonbadak kaunde golcho makgi
3. Annun so ap joomuk kaunde jirugi Vykonajte techniky 2 a 3 v súvislosti pohybe
4. Waebal so bakat palmok narani makgi
5. (1/2) Kaunde yopcha jirugi Techniku 5 vykonajte nepretržitým pomalým pohybom
5. (2/2) Nopunde bandae dollyo gorochagi Techniku 5 vykonajte nepretržitým pomalým pohybom
6. Kyocha so dung joomuk naeryo taerigi Vykonajte 6 s prískokom
7. (1/2) Kaunde golcho chagi Techniku 7 vykonajte nepretržitým pohybom
7. (2/2) Nopunde yopcha jirugi Techniku 7 vykonajte nepretržitým pohybom
8. Annun so opun sonkut nopunde bakuro għutgi Techniku 8 vykonajte s nárokom
9. Gunnun so nopunde palkup bandae taerigi
10. Kyocha so sonkal dung najunde bandae ap makgi
11. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
12. Sonkal twio dolmyo taerigi
13. Annun so an palmok narani makgi
14. Annun so sonbadak kaunde golcho makgi
15. Annun so ap joomuk kaunde jirugi Vykonajte techniky 2 a 3 v súvislosti pohybe
16. Waebal so bakat palmok narani makgi
17. (1/2) Kaunde yopcha jirugi Techniku 17 vykonajte nepretržitým pomalým pohybom
17. (2/2) Nopunde bandae dollyo gorochagi Techniku 17 vykonajte nepretržitým pomalým pohybom

18. Kyocha so dung joomuk naeryo taerigi Vykonajte 18 s prískokom
19. (1/2) Kaunde golcho chagi Techniku 19 vykonajte nepretržitým pohybom
19. (2/2) Nopunde yopcha jirugi Techniku 19 vykonajte nepretržitým pohybom
20. Annun so opun sonkut nopunde bakuro għutgi Techniku 20 vykonajte s nárokom
21. Gunnun so nopunde palkup bandae taerigi
22. Kyocha so sonkal dung najunde bandae ap makgi
23. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
24. Sonkal twio dolmyo taerigi
25. (1/2) Gokaeng-i chagi
25. (2/2) Dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
26. Moa so hanulson Vykonajte 26 pomalým pohybom
27. Dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi Vykonajte 27 so skíznutím
28. Gunnun so bandal son nopunde bandae bandal taerigi
29. Dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi Vykonajte 29 so skíznutím
30. Gunnun so bandal son nopunde bandae bandal taerigi
31. Gunnun so sang sonkal nopunde anuro taerigi
32. Gunnun so bandae naeryo jirugi
33. (1/2) Dwiro ibo omgyo didimyo mikulgi
33. (2/2) Niunja so bakat palmok bandae naeryo makgi Vykonajte 33 (2/2) so skíznutím
34. (1/2) Pihamyo bandae dollyo chagi
34. (2/2) Niunja so palmok kaunde daebi makgi
35. (1/2) Dwiro ibo omgyo didimyo mikulgi
35. (2/2) Niunja so bakat palmok bandae naeryo makgi Vykonajte 35 (2/2) so skíznutím
36. (1/2) Pihamyo bandae dollyo chagi
36. (2/2) Niunja so palmok kaunde daebi makgi

37. Twimyo sangbang chagi
38. Sasun so sang sonbadak  
chookyo makgi
39. Dwitbal so yop palkup tulgi
40. (1/2) Guburyo junbi sogi B
40. (2/2) Kaunde dwitcha jirugi
41. Niunja so dung joomuk  
bandae soopyong taerigi
42. Narani so opun sonkut  
nopunde anuro ghutgi
43. (1/2) Twimyo yonsok jirugi
43. (2/2) Twimyo yonsok jirugi
44. Gunnun so sonkal bandae ap  
naeryo taerigi
45. Gunnun so ap joomuk kaunde  
bandae jirugi

Vykonajte 39 so skíznutím

Vykonajte 40 pomalým  
pohybom

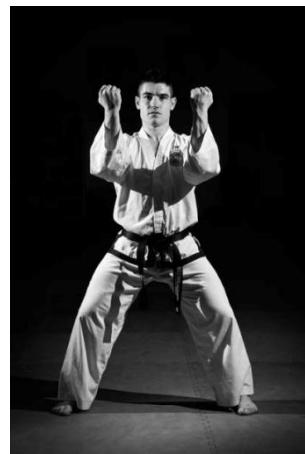
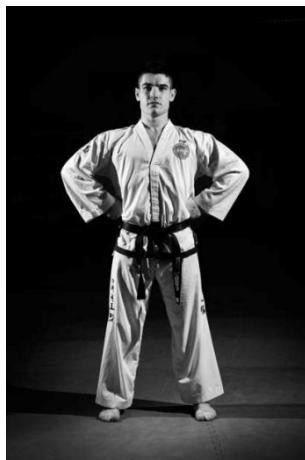
Vykonajte 40 pomalým  
pohybom

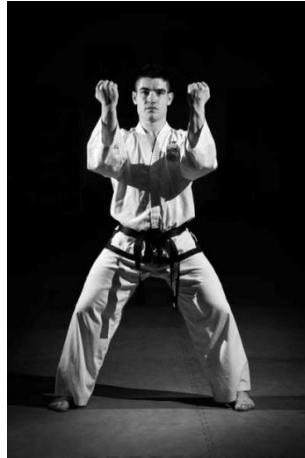
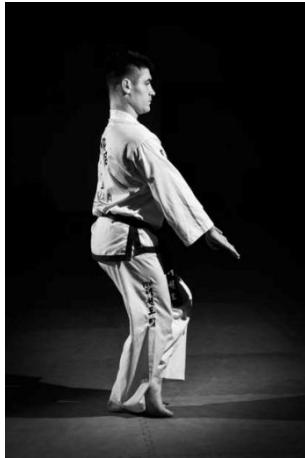
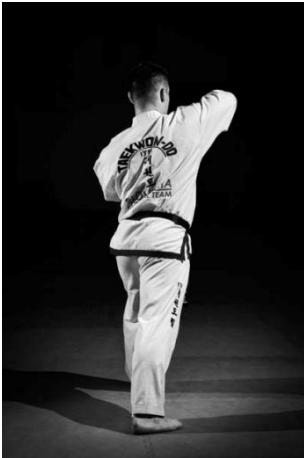
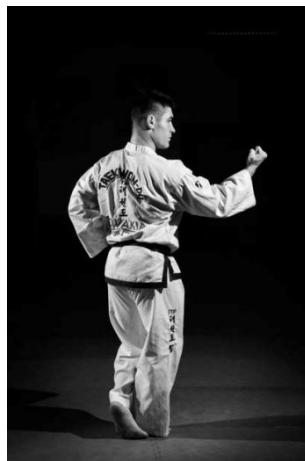
Vykonajte 41 s nákrokom

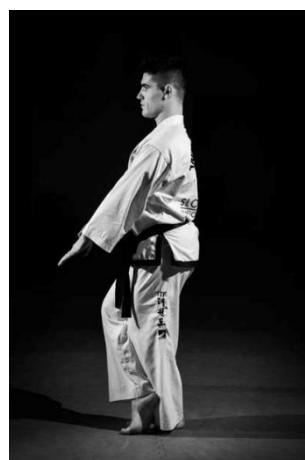
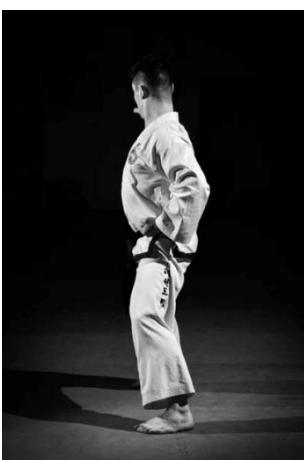
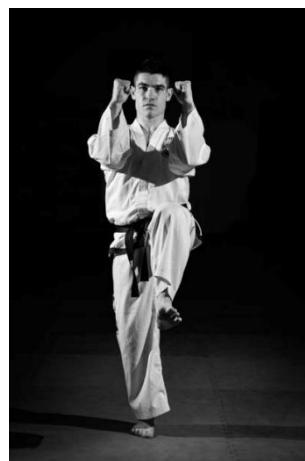
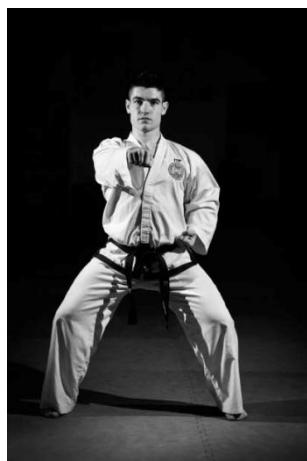
Vykonajte 43 nepretržitým  
pohybom

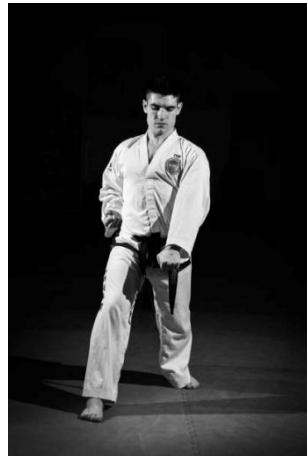
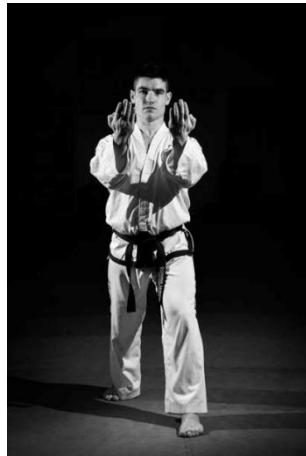
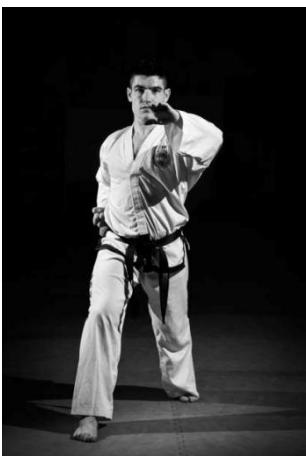
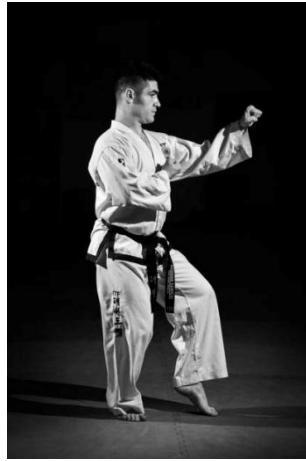
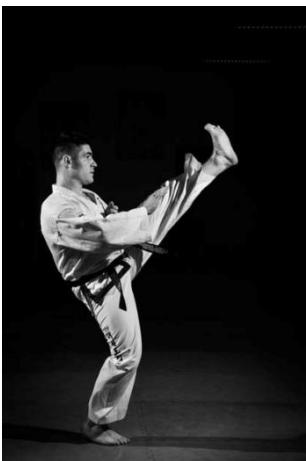
Vykonajte 43 nepretržitým  
pohybom

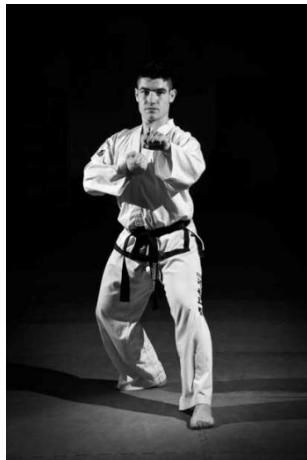
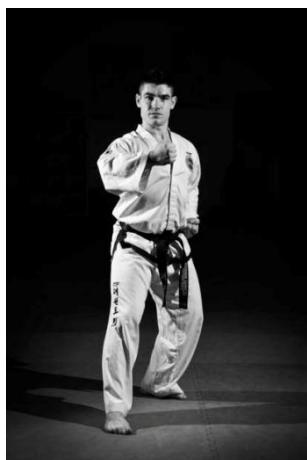
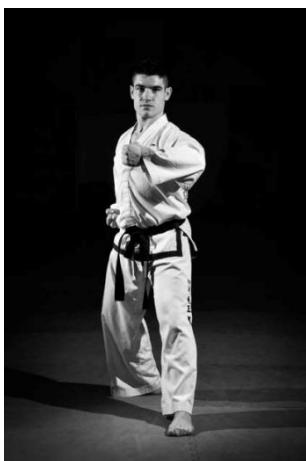
**Záverečný postoj:** Narani so  
sang yop palkup.

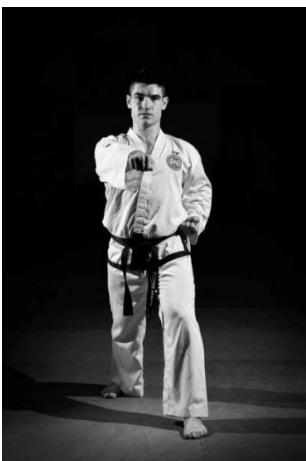
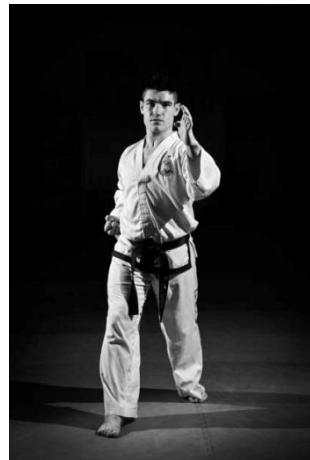
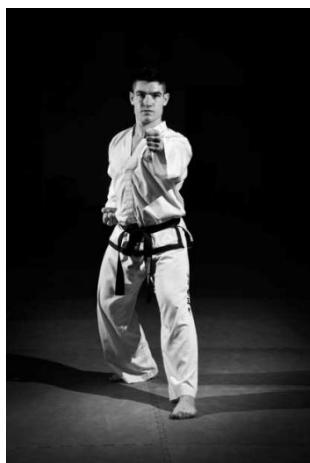












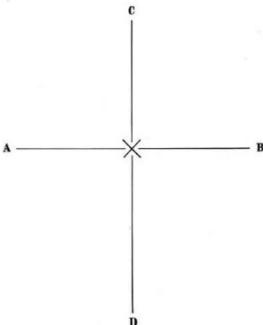
## Sam-II

Sam-II je historický údaj z hnutia za nezávislosť Kóreje, ktoré začalo pracovať na území celej Kóreje 1. marca 1919. 33 pohybov v tejto technickej zostave symbolizuje 33 vlastencov, ktorí toto hnutie za nezávislosť zakladali.

**Úvodný postoj:** Moa junbi sogi C

1. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
2. Gunnun so doo palmok nopunde makgi
3. Gunnun so sonkal bandae nopunde yop makgi
4. Kaunde bituro chagi
5. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
6. Annun so sonkal dung kaunde hechyo makgi
7. Gunnun so dwijibun sonkut najunde bandae tulgi
8. Niunja so bakat palmok nopunde bakuro makgi
9. Annun so sonkal dung kaunde hechyo makgi
10. Niunja so doo joomuk najunde jirugi
11. Gunnun so nopunde doo bandalson makgi
12. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
13. Niunja so doo joomuk najunde jirugi
14. Niunja so sonkal dung nopunde daebi makgi
15. Gojung so digitja makgi
16. (1/2) Yop bal badak suroh chagi
16. (2/2) Gojung so digitja makgi
17. (1/2) Twigi
17. (2/2) Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
18. Kaunde yopcha jirugi
19. Gunnun so ap palkup bandae taerigi
20. Sasun so dwit palkup tulgi
21. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
22. Annun so bakat palmok san makgi
23. Kaunde yopcha jirugi
24. Niunja so sonkal najunde daebi makgi
25. Dwitbal so sonbadak bandae ollyo makgi
26. Dwitbal so sang sonbadak noollo makgi
27. Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
28. Niunja so bakat palmok najunde bandae makgi
29. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi

Techniku 1 vykonajte so skĺznutím

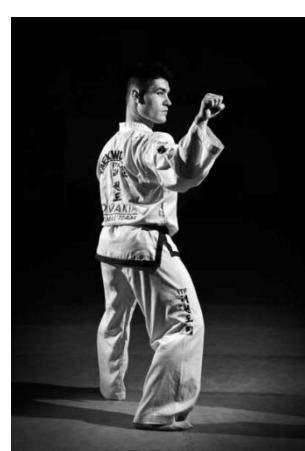
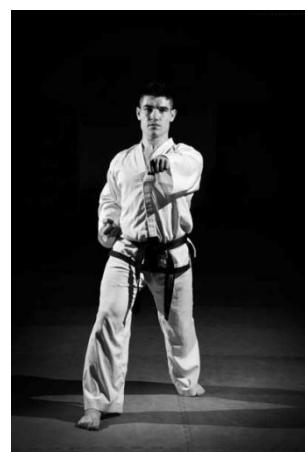
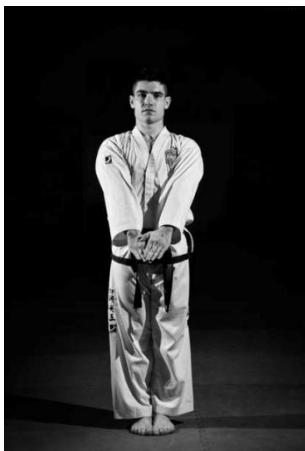


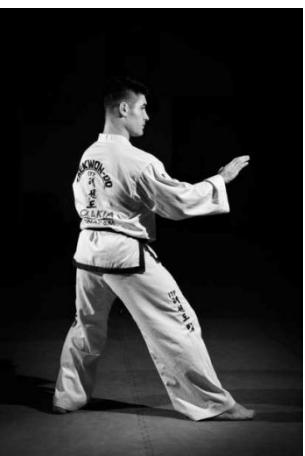
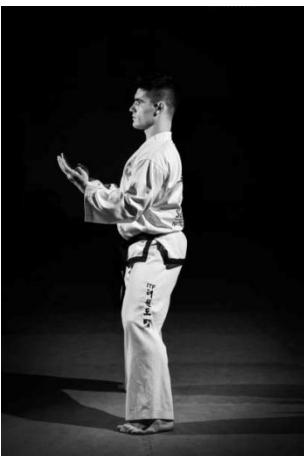
Vykonajte 22 s náクロkom

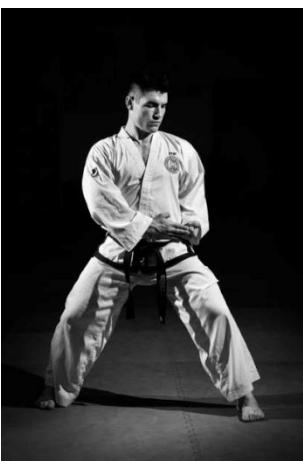
Vykonajte 27 s náクロkom

30. Gunnun so bakat palmok kaunde bandae  
ap makgi
31. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi Vykonajte 30 a 31 v pokračujúcom pohybe
32. Najunde apcha busigi
33. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo Vykonajte 33 s nákrokom  
jirugi

**Záverečný postoj:** Moa junbi sogi C









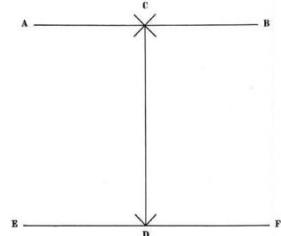
# Yoo-Sin

Tul je pomenovaný po generálovi Kim Yoo-Sinovi z dynastie Silla. 68 pohybov symbolizuje posledné 2 číslice letopočtu 668 n. l., kedy bola Kórea zjednotená. Prípravný postoj znamená meč nosený na pravej strane. Symbolizuje Yoo-Sinov omyl, keď poslúchol príkazy svojho kráľa bojať s cudzími vojskami proti svojmu vlastnému národu.

## Úvodný postoj: Moosa junbi sogi

B

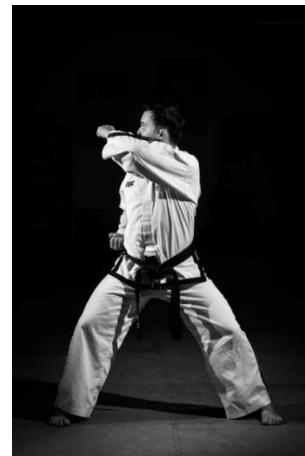
1. Annun so baegi
2. Annun so C-bang kiock ja jirugi Vykonajte 2 so skíznutím
3. Annun so C-bang kiock ja jirugi Vykonajte 3 so skíznutím. Vykonajte 2 a 3 v rýchлом sledze
4. Annun so sonbadak kaunde golcho makgi
5. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
6. Annun so sonbadak kaunde golcho makgi
7. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
8. Gunnun so bakat palmok nopunde baro yop makgi
9. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
9. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
10. Annun so sonbadak duro makgi
11. Annun so ap joomuk kaunde jirugi Vykonajte 10 a 11 v nadväzujúcim pohybe
12. Gunnun so bakat palmok nopunde baro yop makgi
13. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
13. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
14. Annun so sonbadak duro makgi
15. Annun so ap joomuk kaunde jirugi Vykonajte 14 a 15 v nadväzujúcim pohybe
16. Gunnun so sonbadak nopunde bandae golcho makgi Vykonajte 16, 17, 18 a 19 v nadväzujúcim pohybe
17. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
18. Gunnun so sonbadak nopunde bandae golcho makgi
19. Annun so ap joomuk kaunde Vykonajte 16, 17, 18 a



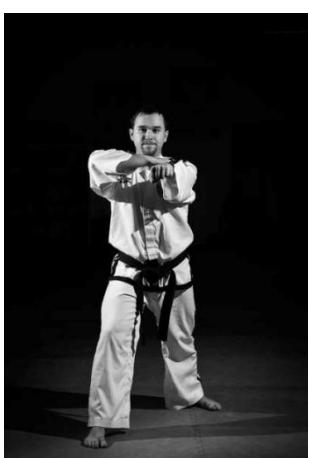
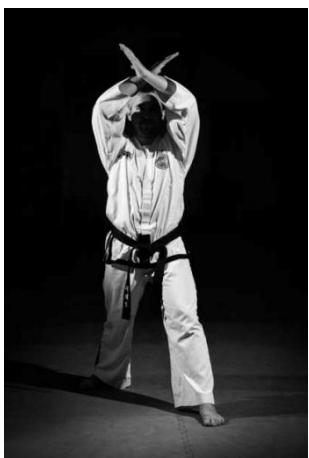
- jirugi 19 v nadväzujúcom  
pohybe
20. Gunnun so kyocha joomuk noollo  
makgi
21. Gunnun so kyocha sonkal chukyo Vykonajte 20 a 21 v  
makgi nadväzujúcom pohybe
22. Gunnun so ap joomuk kaunde  
bandae jirugi
23. Najunde apcha busigi
24. Gunnun so ap joomuk kaunde  
bandae jirugi
25. Gunnun so kyocha joomuk noollo  
makgi
26. Gunnun so kyocha sonkal chukyo Vykonajte 25 a 26 v  
makgi nadväzujúcom pohybe
27. Gunnun so ap joomuk kaunde  
bandae jirugi
28. Najunde apcha busigi
29. Gunnun so ap joomuk kaunde  
bandae jirugi
30. Niunja so sonkal kaunde daebi  
makgi
31. Niunja so sonkal kaunde daebi  
makgi
32. Niunja so sonkal kaunde daebi  
makgi
33. Niunja so sonkal kaunde daebi  
makgi
34. Gunnun so doo palmok nopunde  
makgi
35. Gunnun so bakat palmok najunde Vykonajte 34 a 35 v  
bandae makgi rýchloslede
36. Gunnun so doo palmok nopunde  
makgi
37. Gunnun so bakat palmok najunde Vykonajte 36 a 37 v  
bandae makgi rýchloslede
38. Gunnun so ap joomuk kaunde  
baro jirugi
39. Niunja so sonkal dung nopunde  
yop makgi
40. Moa junbi sogi C
41. Gunnun so sang joomuk dwijibo Vykonajte 41 s  
jirugi nákrokom
42. Gunnun so sang joomuk dwijibo Vykonajte 42 s  
jirugi nákrokom
43. Niunja so an palmok kaunde yop  
makgi

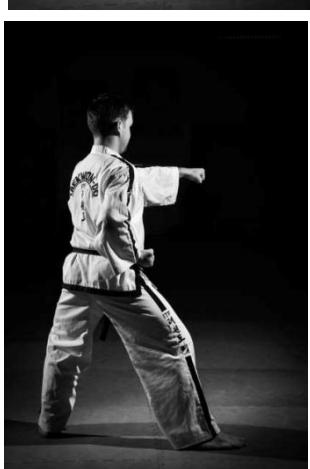
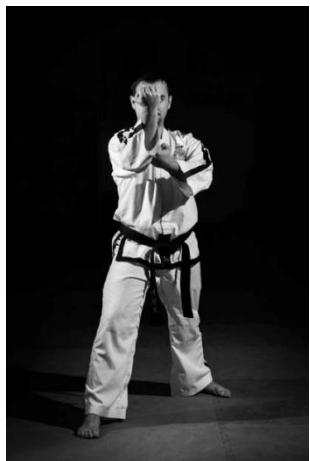
44. Niunja so ap joomuk kaunde baro  
jirugi
45. Moa so kiokja jirugi Vykonajte 45 pomalým pohybom
46. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
47. Niunja so ap joomuk kaunde baro  
jirugi
48. Moa so kiokja jirugi Vykonajte 48 pomalým pohybom
49. Gojung so digitja jirugi
50. Gojung so digitja jirugi
51. Annun so dung joomuk nopunde ap taerigi Vykonajte 51 s nákrokom
52. (1/2) Doro chagi
52. (2/2) Annun so bakat palmok nopunde bakuro makgi
53. (1/2) Doro chagi
53. (2/2) Annun so bakat palmok nopunde ap makgi
54. Annun so sondung soopyong taerigi
55. Kaunde bandal chagi
56. Kaunde yopcha jirugi Vykonajte 55 a 56 ako po sebe idúce kopy
57. Annun so sondung soopyong taerigi
58. Kaunde bandal chagi
59. Kaunde yopcha jirugi Vykonajte 58 a 59 ako po sebe idúce kopy
60. Annun so gutja makgi
61. Annun so gutja makgi
62. Annun so gutja makgi
63. Annun so gutja makgi
64. Soojik so yop joomuk bandae naeryo taerigi
65. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
66. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
67. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
68. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi

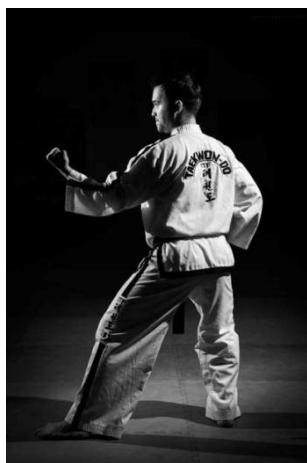
**Záverečný postoj: Moosa junbi  
sogi B**

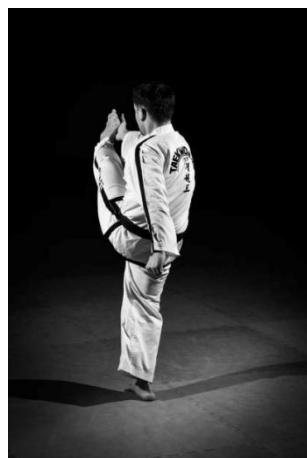












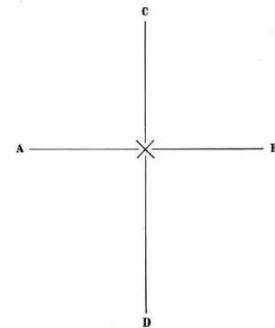


# Choi-Yong

Choi-Yong je pomenovaný po generálovi Choi-Yongovi, ministerskom predsedovi a veliteľovi ozbrojených síl v dynastii Koryo v 14. storočí. Choi-Yong bol veľmi vážený pre svoju oddanosť, vlastenectvo a pokoru. Bol popravený svojimi podriadenými veliteľmi vedenými generálom Yi Sung Gae, ktorý sa neskôr stal prvým kráľom dynastie Yi.

## Úvodný postoj: Moa junbi sogi C

1. Dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
2. Dwitbal so joongji joomuk nopunde bandae jirugi
3. Dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
4. Dwitbal so joongji joomuk nopunde bandae jirugi
5. Gunnun so sonkal baro chukyo makgi
6. (1) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
6. (2) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
7. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
8. Gunnun so sonkal baro chukyo makgi
9. (1) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
9. (2) Gunnun so an palmok dollimyo makgi
10. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
11. Niunja so sonkal najunde daebi makgi
12. Kaunde dollyo chagi
13. Nopunde bandae dollyo gorochagi
14. Kaunde yopcha jirugi
15. Gunnun so ap palkup bandae taerigi
16. Niunja so sonkal najunde daebi makgi
17. Kaunde dollyo chagi
18. Nopunde bandae dollyo gorochagi
19. Kaunde yopcha jirugi
20. Gunnun so ap palkup bandae taerigi
21. Gunnun so sonbadak noollo makgi
22. Gunnun so sonbadak noollo makgi
23. (1/2) Ibo omgyo didimyo dolgi
23. (2/2) Gunnun so sonkal san makgi
24. Kaunde apcha busigi
25. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
26. Gunnun so sonkal san makgi
27. Kaunde apcha busigi
28. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
29. (1/3) Ibo omgio didimyo mikulmyo dolgi
29. (2/3) Ibo omgio didimyo mikulmyo dolgi
29. (3/3) Niunja so palmok kaunde daebi makgi



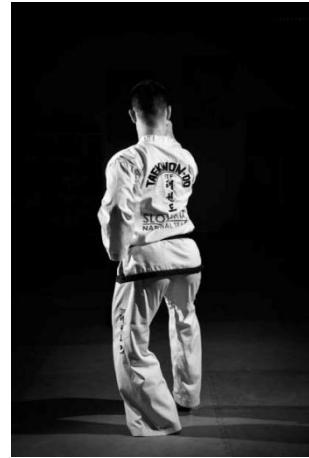
Vykonajte 13 a 14 ako po sebe idúce kopy

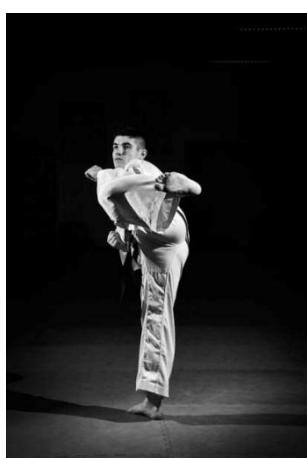
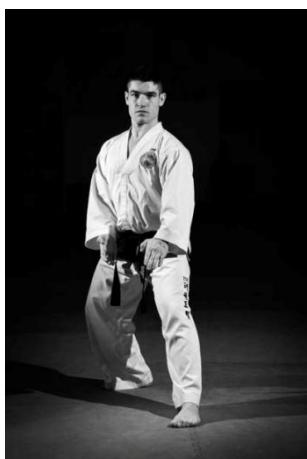
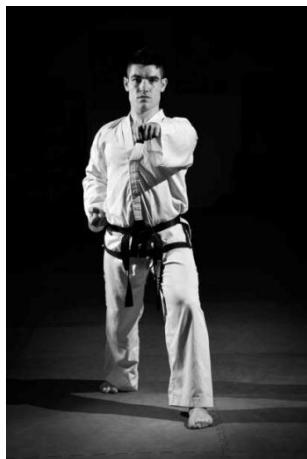
Vykonajte 18 a 19 ako po sebe idúce kopy

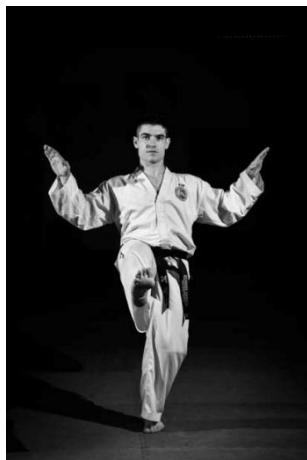
Vykonajte 21 a 22 v rýchлом sledu

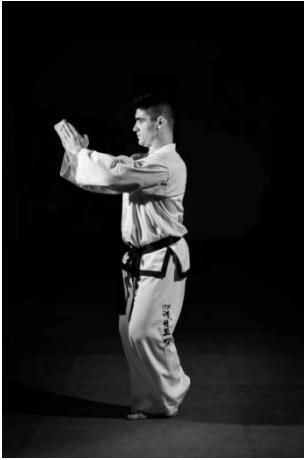
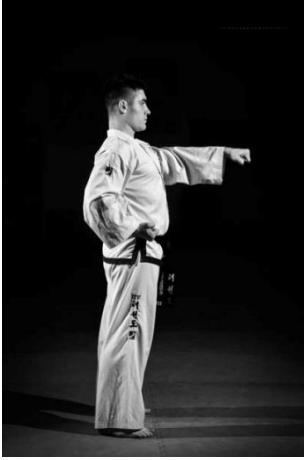
30. Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi  
 31. Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi  
 32. Narani so sonbadak kaunde golcho makgi  
 33. Narani so ap joomuk kaunde jirugi      Vykonajte 32 a 33 v súvislom pohybe  
 34. Guburyo junbi sogi A  
 35. Kaunde yopcha jirugi  
 36. Kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi      Vykonajte 36 prískokom  
 37. Nopunde bandae dollyo gorochagi  
 38. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi      Vykonajte 38 s nákrokom  
 39. Narani so sonbadak kaunde golcho makgi  
 40. Narani so ap joomuk kaunde jirugi      Vykonajte 39 a 40 v súvislom pohybe  
 41. Guburyo junbi sogi A  
 42. Kaunde yopcha jirugi  
 43. Kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi      Vykonajte 43 prískokom  
 44. Nopunde bandae dollyo gorochagi  
 45. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi      Vykonajte 45 s nákrokom  
 46. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi      Vykonajte 46 so skíznutím

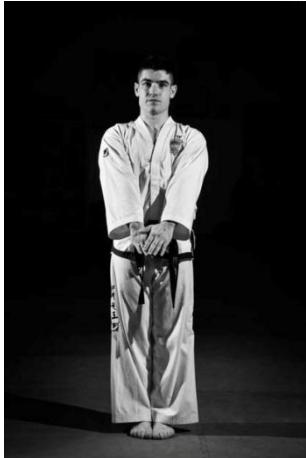
**Záverečný postoj:** Moa junbi sogi C











## 8. Tréning a obsah technických skúšok

- podľa Veľmajstra Hwang Ho Yonga IX.dan

### **10. kup (čakacia doba 1 mesiac)**

#### **1) TRÉNING - ZÁKLADNÉ TECHNIKY**

- charyot sogi
- narani junbi sogi
- gunnun jungi sogi
- narani so kaunde ap jirugi
- gunnun so kaunde ap jirugi
  - jillo nagagi (úder s pohybom smerom dopredu)
  - jillo duruogi (úder s pohybom smerom dozadu)
- gunnun so kaunde bandae ap jirugi
- gunnun so palmok najunde hechyo makgi
- gunnun so palmok kaunde makgi,
- gunnun so sonkal kaunde makgi,
- gunnun so sonkal kaunde yop makgi
  - maga nagagi (blokovať s pohybom smerom dopredu)
  - maga duruogi (blokovať s pohybom smerom dozadu)
- apcha olligi
- apcha busigi

#### **2) TUL**

- Saju Jirugi
- Saju Makgi

#### **3) MATSOGI**

- Sambo Matsogi (bez partnera)

### **Skúška na 9. kup (čakacia doba 1 mesiac)**

#### **TUL**

- *Saju jirugi*
- *Saju makgi*

9.kup

## **1) TRÉNING - ZÁKLADNÉ TECHNIKY**

- 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 (yopcha jirugi s krokom)
  - yobabcha busigi  
  - gujari dolgi (otočenie v technike na mieste)
  - omgyo didimyo dolgi (otočenie v technike s krokom)

2) TUL

- Chon - Ji

### 3) MATSOGI

- Sambo Matsoqi

### **Skúška na 8. kup (čakacia doba 3 mesiace)**

1) TUL

- Saju makgi
  - Chon – Ji

## **2) MATSOGI**

- Sambo matsogi (bez partnera)

## 8. kup

### 1) TRÉNING - ZÁKLADNÉ TECHNIKY

- 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

## 1. Skúška na 7. kup (čakacia doba 3 mesiace)

### 1) TUL

- Chon – Ji
- Dan – Gun

### 2) MATSOGI

- sambo matsogi (s partnerom)
  - 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

### 1) TRÉNING - ZÁKLADNÉ TECHNIKY

- gunnun so bakat palmok nopunde yop makg
- 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 (pre Do-san tul)
  - ibo omgyo didimyo yopcha olligi ( yopcha olligi s príkrokom )
- 2) TUL
- Do – San
- 3) MATSOGI
- sambo matsogi
  - ibo matsogi

## **2. Skúška na 6. kup (čakacia doba 4 mesiace)**

- 1) TUL
- Do – San
  - Dan – Gun
- 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 ( kombinácie rúk a nôh určí veliacia osoba, uvádzame príklad)
    - ap jirugi
    - sonkal yop taerigi
    - dung joomuk yop taerigi
    - apcha busigi
    - 1) sonkal yop taerigi + najunde apcha busigi
    - 2) nopunde ap jirugi + kaunde apcha busigi
    - 3) niunja so dung joomuk nopunde taerigi + najunde apcha busigi

## 6. kup

### 1) TRÉNING - ZÁKLADNÉ TECHNIKY

- 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

## Skúška na 5. kup (čakacia doba 4 mesiace)

### 1) TUL

- *Do-san*
- *Wonhyo*

### 2) MATSOGI

- *sambo matsogi* (dvojcestná metóda)

1)

- A. *sonkal yop taerigi*
- B. *sonkal kaunde makgi*

2)

- A. *apcha busigi*
- B. *palmok najunde makgi*

- *ibo matsogi* (kombinácie rúk a nôh určí veliaca osoba, uvádzame príklad)

- *yopcha jirugi*
- *dollyo chagi*
- *yop dollyo chagi*

- 1) *sonkal yop taerigi + kaunde yopcha jirugi*
- 2) *nopunde ap jirugi + kaunde yop dollyo chagi*
- 3) *dung joomuk nopunde taerigi + kaunde dollyo chagi*

## **5. kup**

### **1) TRÉNING - ZÁKLADNÉ TECHNIKY**

- 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 ( sonkal s príkrokom )
- bandae dollyo chagi
- dolmyo yop chagi (180°)

### **2) TUL**

- Yul-gok

### **3) MATSOGI**

- ilbo matsogi
- ban jayu matsogi

## **Skúška na 4. kup (čakacia doba 4 mesiace)**

### **1) TUL**

- Won-Hyo
- Yul-Gok
- 

### **2) MATSOGI**

- ibo matsogi (kombinácie rúk a nôh určí veliacia osoba, uvádzame príklad)
  - naeryo chagi
  - bandae dollyo chagi
  - dolmyo yop chagi

**1) sonkal yop taerigi + dolmyo kaunde yopcha jirugi**

**2) gunnun so ap jirugi + anuro naeryo chagi**

**3) niunja so dung joomuk nopunde taerigi + kaunde bandae  
dollyo chagi**

- ilbo matsogi (dohovorený)

### **3) WIRYOK (PRERÁŽAJÚ LEN OSOBY NAD 15 ROKOV)**

- apcha busigi (apkumchi)

## **4. kup**

### **1) TRÉNING - ZÁKLADNÉ TECHNIKY**

- 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 kyoche 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

## **Skúška na 3. kup (čakacia doba 4 mesiace)**

### **1) TUL**

- Yul-gok
- Joong-gun

### **2) MATSOGI**

- ilbo matsogi (dohovorený)
- ban jayu matsogi

### **3) WIRYOK**

**(PRERÁŽAJÚ LEN OSOBY NAD 15 ROKOV)**

- sonkal yop taerigi
- yopcha jirugi (balkal)

### **3. kup**

#### **1) TRÉNING - ZÁKLADNÉ TECHNIKY**

- 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 dwi 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

### **Skúška na 2. kup (čakacia doba 5 mesiacov)**

#### **1) TUL**

- Joong-Gun
- Toi-Gye

#### **2) MATSOGI**

- ilbo matsogi (bez dohovoru)
- ban jayu matsogi

#### **3) WIRYOK                    (PRERÁŽAJÚ LEN OSOBY NAD 15 ROKOV)**

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

## **2. kup**

### **1) TRÉNING - ZÁKLADNÉ TECHNIKY**

- 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

## **Skúška na 1. Kup (čakacia doba 5 mesiacov)**

### **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**

### **1) TRÉNING - ZÁKLADNÉ TECHNIKY**

- 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 kyocha 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

## **Skúška na I. Dan (čakacia doba 6 mesiacov)**

### **1) TUL**

- Hwa-Rang
- Choong-Moo

### **2) MATSOGI**

- jayu matsogi
- hosin sul

### **3) WIRYOK (PRERÁŽAJÚ LEN OSOBY NAD 15 ROKOV, DO 15 ROKOV IBAS LAPOU)**

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

### **4) T-KI**

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

### **5) TEÓRIA**

- ústna skúška

## **I. dan**

### **1) TRÉNING - ZÁKLADNÉ TECHNIKY**

- 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 digitja 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 (obrana proti nožu)
- hosin sul

***Skúška na II. Dan (čakacia doba 18 mesiacov)***

**1) TUL**

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

**2) MATSOGI**

- jayu matsogi
- dando matsogi
- hosin sul

**3) T-KI**

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

**4) WIRYOK**

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

**5) TEÓRIA**

- ústna skúška

## **II. dan**

### **1) TRÉNING - ZÁKLADNÉ TECHNIKY**

- 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

**Skúška na 3. Dan (čakacia doba 24 mesiacov)**

1) TUL

- Eui-am
- Choong-jang
- Juche

2) MATSOGI

- jayu matsogi
- dando matsogi
- hosin sul

3) WIRYOK

- ap joomuk jirugi (iba muži)
- sonkal anuro taerigi
- sonkal dung ap taerigi (iba muži)
- yopcha jirugi

- **dollyo chagi**
- **bandae dollyo chagi**
- **(ženy dolmyo yop chagi 180°)**

**4) T-Ki**

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

**5) TEÓRIA**

- **ústna skúška**

### **III. dan**

**1) TRÉNING - ZÁKLADNÉ TECHNIKY**

- 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 digitja 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

**Skúška na IV. Dan (čakacia doba 36 mesiacov)**

1) TUL

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

2) MATSOGI

- jayu matsogi
- dando matsogi
- hosin sul

3) T-KI

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

4) WIRYOK

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

5) TEÓRIA

- ústna skúška

**písomná práca (esej)**

## **9. Pokyny k organizácii skúšok**

### **1. Organizácia skúšok**

- musí byť v súlade s platnými smernicami Slovenskej Taekwon-Do aliancie

### **2. Výzdoba a výbava dojang**

- Vlajka ITF a obraz zakladateľa sú umiestnené viditeľne za stolom komisie. Môže tam byť umiestnená aj dodatočná výzdoba ako plaketa a znak školy.
- Stôl komisie je umiestnený pokiaľ to je možné oproti vchodu do dojang.
- Skúšobná komisia pozostáva z týchto osôb: inštruktor, zástupca STA a vedúci predstaviteľa zúčastnených škôl, respektíve ich zástupcovia.
- Prípadní ďalší čestní hostia sú usadení na špeciálnych miestach po pravici komisie.
- Každý člen komisie by mal mať zabezpečený pitný režim.

### **3. Pred skúškou**

- Nakoľko skúška má slávnostný charakter, je potrebné o tomto upovedomiť všetkých zúčastnených, aby neboli priebeh skúšky rušení hlasným hovorom, prípadne zvonením mobilného telefónu.
- Je potrebné určiť veliacu osobu, ktorá bude dávať pokyny skúšaným osobám. Táto osoba by nemala byť z radov skúšaných a jej technický stupeň by mal byť minimálne rovnako vysoký ako najvyšší technický stupeň skúšaných osôb.
- Formuláre na skúšku je vhodné vyhotoviť v dvoch exemplároch. Jeden pre majstra na vyplňovanie bodov a druhý pre veliacu osobu. Formuláre na skúšku sú zoradené od najnižšieho technického stupňa po najvyšší.

### **4. Začiatok skúšky**

- Žiaci sú ešte pred príchodom komisie nastúpení čelom k stolu komisie.
- Počas príchodu komisie sa účastníci otočia smerom k prichádzajúcej komisií.
- Odporúča sa privítať komisiu potleskom. Po príchode komisie k stolu

(a po odložení kabátov, apod.) veliaca osoba zavelí „**čcharjot! simsа soge kjongje!**“ (pozor, pozdrav komisii).

Potom nasleduje odriekanie sľubu v postoji **charyot sogi (taekwondo sonso)**:

- **Budem dodržiavať zásady Taekwon-Do.**
  - **Budem rešpektovať inštruktora a sonbe.**
  - **Nikdy Taekwon-Do nezneužijem.**
  - **Budem zástancom slobody a spravodlivosti.**
  - **Budem vytvárať mierumilovnejší svet.**
- Sľub prednáša žiadateľ s najvyšším technickým stupňom.
  - Vedúci školy privíta (prípadne predstaví) komisiu a čestných hostí.
  - Veliaca osoba požiada všetkých aby zaujali svoje pripravené miesta.

## 5. *Priebeh skúšky*

- Veliaca osoba musí dôkladne sledovať pokyny komisie.
- Počas skúšok sa používajú iba pokyny „**čcharjot! kjongje!**“, a to len na začiatku a konci konania skúšky na jednotlivé technické stupne alebo na začiatku a konci cvičenia s partnerom.
- Počas skúšok môžu asistovať aj iné osoby. (držanie láp, prerážacích dosiek, atď.) Tieto osoby ale musia mať oblečené dobroky a presne stanovené miesta, kde sa majú nachádzať.

## 6. *Ukončenie skúšky*

- Hlavný predstaviteľ školy pripraví pre majstra na podpísanie formuláre a preukazy.
- Hlavný predstaviteľ školy prečítané celkové hodnotenie jednotlivých účastníkov skúšok od najnižšieho technického stupňa po najvyšší.
- Po prečítaní výsledkov sa hlavný predstaviteľ školy podákuje účastníkom a komisii.
- Hlavný predstaviteľ školy zistí, či má majster záujem vyjadriť sa verejne k výsledkom, prípade zhodnotiť priebeh skúšky.
- Po záverečnom pozdrave „**čcharjot! simsа soge kjongje!**“ a potlesku je zavelený rozchod „**hečchjot!**“.

- Hlavný predstaviteľ školy odprevadí skúšajúcu komisiu von z dojang.
- Odporúčame, aby hlavný predstaviteľ školy po ukončení skúšobnej ceremónie prebral prípadné nedostatky študentov pri spoločnom posedení s komisiou.

## **Skladba kórejskej terminológie techník**

[postoj] [útočná alebo blokovacia plocha] [cieľové pásmo tela] [druh techniky]

Zátvorky „[ ]“ ukazujú, že časť vety sa môže, ale nemusí v názve techniky objaviť.

### **[postoj]**

Nahradzujeme ho konkrétnymi postojmi:  
moa so...

narani so, gunnun so, niunja so,

Pri technikách s krokmi používame:

omgyo didimyo...

Pri technikách vo výskoku používame:

twimyo

Pri technikách v otočke používame:

dollymio

### **[útočná alebo blokovacia plocha]**

Môžu byť rôzne:

ap joomuk, dung joomuk, bakat palmok, an palmok, sonkal, sonkal dung, sonkut...

### **[cieľové pásmo tela]**

Máme tri cieľové pásmá:

najunde, kaunde a nopunde...

### **[druh techniky]**

Jednoduchá varianta:

jirugi, makgi, taerigi, tulgi, ap chagi, dollyo chagi  
yop chagi, goro chagi, naeryo chagi

Bližšie špecifikovaná varianta:

baro jirugi, bandae jirugi, sewo jirugi, dwijibo jirugi, bakat palmok makgi, an palmok makgi, daebi makgi, sang makgi, dwijibo tulgi...

Príklady:

„**Gunnun so jirugi**“ je v jednoduchej verzii „kráčajúci postoj s úderom/úder v kráčajúcom postoji“ – Skladá sa z: **[postoj] a [druh techniky]**. Jej presnejší a špecifikovanejší názov zní: „**gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi**“. V tejto forme znie technika „kráčajúci postoj, úder na stredné pásmo, tou istou rukou ako je noha vpred/ úder na stredné pásmo, tou istou rukou ako je noha vpred v kráčajúcom postoji“. Táto verzia obsahuje 4 zložky:

**[postoj] [útočná alebo blokovacia plocha] [cieľové pásmo tela] [druh techniky].**

Príklady ďalších názvov techník: gunnun so an palmok kaunde you makgi  
gunnun so bakat palmok najunde makgi  
niunja so sonkal kaunde daebi makgi

## 10. Terminológia

**čcharjot** – pozor

**čvaro tora** – vľavo vbok

**čunbi** – príprava

**hečchjo** – rozchod

**kjesok** - pokračovanie

**kjongje** – poklona

**kuman** – koniec

**kurjong opši** – bez povelov

**kurjunge matčhuoso** – podľa povelov (na počítanie)

**pal kjode** – výmena nôh (obrátený postoj)

**paro** – zpäť do prípravného postoja

**sabomnimke kjongje (pusabomnimke kjongje)** – poklona inštruktorovi (poklona asistentovi inštruktora)

**šidžak** – začiatok

**švio** – pohov

**uro tora** – vpravo vbok

### Číslovky

1 – **hana**      2 – **tul**      3 – **set**      4 – **net**      5 – **tasot**

6 – **josot**      7 – **ilgop**      8 – **jodol**      9 – **ahop**      10 – **jol**

**jop mom** – telo bokom

**on mom** – telo čelom

**pan mom** – telo vytočené do polovice

**tobok** – cvičebný úbor

**todžang** – telocvičňa

### **Základné termíny v názvoch techník**

**anuro** – dovnútra

**kaunde** – na stredné pásmo

**nadžunde** – na spodné pásmo

**nopchunde** – na horné pásmo

**pakuro** – von

**pande** – obrátený (protibežný)

**paro** – normálny (súbežný)

**čchagi** – kopnutie

**čirugi** – úder

**makki** – blokovanie

**olligi** – zdvihnutie

**pušigi** – rozbitie

**terigi** – úder

**tulkchi** – bodnutie

**hadža madža** – a potom (urobiť jednu vec a potom druhú vec)

**čchong** – modrý

**hong** – červený

**Zoznam použitej literatúry:**

CHOI, Hong Hi. *Encyclopedia of Taekwon-Do*. 1. vyd. Mississauga, Ont., Canada: International Taekwon-Do Federation, 1983, 15 zv.

Skúšobný poriadok STA. *Slovenská Taekwon-Do Aliancia* [online]. 2012 [cit. 2015-11-26]. Dostupné z:  
[http://www.itf.ictweb.sk/images/pdf/smernice/skobn\\_poriadok\\_stा. pdf](http://www.itf.ictweb.sk/images/pdf/smernice/skobn_poriadok_stा. pdf)

Technické oddelení. *Instruktorské tituly a nášivky* [online]. 2012, marec [cit. 2015-11-26]. Dostupné z:  
<[http://taekwondo.cz/dokument/instruktor\\_nasivky.pdf](http://taekwondo.cz/dokument/instruktor_nasivky.pdf)>

Technické oddelení. *Příručka pro tréninky a zkoušky*. 2012, 116 s.

LAZOR, M. a MIKULENKOVÁ, J. 2004. *Účelová brožura Taekwon-Do ITF*. Škola Taekwon-Do ITF IL DONG : Ostrava, ver. 3, 2004.



SLOVENSKÁ TAEKWON-DO ALIANCIA I.T.F.