

**Skúšobný poriadok
Taekwon-Do WARRIORS Košice**

10. KUP - 1. KUP

10.kup – 9.kup

1) Fyzický test

- 10x kliky
- 10x drepy
- 10x brušáky

2) Základné techniky

- Narani so ap joomuk jirugi
- Annun so ap joomuk jirugi
- Gunnun so ap joomuk jirugi
- Gunnun so an palmok kaunde yop makgi

3) Základné kopy

- Apcha olligi
- Apcha busigi

4) Tul

- saju jirugi
- saju makgi

5) Ústna skúška

9.kup – 8.kup

1) Fyzický test

- 10x kliky
- 10x drepy
- 10x brušáky

2) Základné techniky

- Gunnun so sonkal najunde makgi
- Gunnun so bakat palmok najunde makgi
- Niunja so an palmok kaunde yop makgi

3) Základné kopy

- apcha olligi
- dollyo chagi

4) Tul

- saju makgi
- Chon-ji

5) Matsogi

- sambo matsogi
 1. A. Gunnun so ap joomuk jirugi
B. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
 2. A. Gunnun so apcha busigi
B. Gunnun so bakat palmok najunde makgi

6) Ústna skúška

8.kup – 7.kup

1) Fyzický test

- 20x kliky
- 20x brušáky
- 20x výskoky

2) Základné techniky

- Gunnun so ap joomuk nopunde jirugi
- Niunja so sonkal daebi makgi
- Niunja so sonkal yop taerigi
- Gunnun so bakat palmok chukyo makgi

3) Základné kopy

- Nopunde dollyo chagi
- Twimyo ap chagi

4) Tul

- Chon-ji
- Dan-Gun

5) Matsogi

- Sambo Matsogi
 1. A. Gunnun so ap joomuk jirugi
B. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
 2. A. Gunnun so apcha busigi
B. Gunnun so bakat palmok najunde makgi

6) Ústna skúška

7.kup – 6.kup

1) Fyzický test

- 20x kliky
- 20x brušáky
- 20x výskoky

2) Základné techniky

- Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
- Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
- Gunnun so sun sonkut tulgi
- Annun so sonkal yop taerigi

3) Základné kopy

- Naeryo chagi
- Twimyo dollyo chagi

4) Tul

- Dan-Gun
- Do-San

5) Matsogi

- Sambo matsogi
 1. A. Niunja so sonkal yop taerigi
B. Niunja so sonkal daebi makgi
 2. A. Gunnun so nopunde dollyo chagi
B. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
- Ibo matsogi
 1. A. Niunja so sonkal yop taerigi
Gunnun so apcha busigi
 2. A Gunnun so ap joomuk nopunde jirugi
Gunnun so nopunde dollyo chagi

6) Ústna skúška

6.kup – 5.kup

1) Fyzický test

- 30x kliky
- 30x brušáky
- 30x výskoky
- 30x drepy

2) Základné techniky

- Niunja so sang palmok makgi
- Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
- Gojung so ap joomuk baro jirugi
- Gunnun so an palmok dollimyo makgi

3) Základné kopy

- Yopcha chirugi
- Bandae dollyo chagi

4) Tul

- Do-San
- Won-Hyo

5) Matsogi

- Ibo matsogi
 1. A. Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
Yopcha jirugi
 2. A. Gunnun so sun sonkut tulgi
Gunnun so sonkal nopunde anuro taerigi
 3. A. Annun so sonkal yop taerigi
Gunnun so sun sonkut tulgi

6) Ústna skúška

5.kup – 4.kup

1) Fyzický test

- 30x kliky
- 30x brušáky
- 30x výskoky
- 30x drepy

2) Základné techniky

- Gunnun so sonbadak kaunde golcho makgi
- Niunja so sang sonkal makgi
- Gunnun so ap palkup taerigi
- Gunnun so doo palmok nopunde makgi

3) Základné kopy

- Bandae yop chagi
- Twimyo yobap chagi

4) Tul

- Won-Hyo
- Yul-Gok

5) Matsogi

- Ibo matsogi
 1. A. Niunja so sonkal yop taerigi
Niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi
- Ilbo matsogi (s dohovorom)

6) Tukgi

- Twimyo apcha olligi
- Twimyo dollyo chagi

7) Ústna skúška

4.kup – 3.kup

1) Fyzický test

- 40x kliky
- 40x brušáky
- 40x výskoky
- 40x drepy

2) Základné techniky

- Niunja so sonkal dung kaunde yop makgi
- Gunnun so wi palkup taerigi
- Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
- Gojung so digutja makgi

3) Základné kopy

- Bandae naeryo chagi
- Twimyo yobap chagi

4) Tul

- Yul-Gok
- Joong-Gun

5) Matsogi

- Ilbo matsogi (bez dohovoru)
- Ban jayu matsogi

6) Tukgi

- Nomo chagi
- Twimyo bandae dollmyo yop chagi

7) Wiryok

- Ap joomuk (muži)
- Sonkal (ženy)
- Yop chagi

8) Ústna skúška

3.kup – 2.kup

1) Fyzický test

- 40x kliky
- 40x brušáky
- 40x drepy
- 40x výskoky

2) Základné techniky

- Gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi
- Dwitbal so sonbadak ollyo makgi
- Annun so bakat palmok san makgi
- Niunja so doo palmok najunde miro makgi

3) Základné kopy

- Bandae goro chagi
- Twimyo bandae dollyo chagi

4) Tul

- Joong-Gun
- Toi-Gye

5) Matsogi

- Jayu matsogi
- Hosin sul

6) Tukgi

- Nomo chagi
- Twimyo bandae dollyo chagi

7) Wiryok

- Dollyo chagi
- Tora yop chagi

8) Ústna skúška

2.kup – 1.kup

1) Fyzický test

- 50x kliky
- 50x brušáky
- 50x drepy
- 50x výskoky

2) Základné techniky

- Annun so sonbadak miro makgi
- Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
- Gunnun so opun sonkut napunde tulgi
- Niunja so yop palkup tulgi
- Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
- Niunja so ap joomuk ollyo jirugi

3) Základné kopy

- (1/2) Goburyo junbi sogi A (2/2) Yopcha jirugi
- Twimyo bandae dolmyo dollyo chagi

4) Tul

- Toi-Gye
- Hwa-Rang

5) Matsogi

- Jayu matsogi
- Hosin sul

6) Tukgi

- Twimyo bandae dollyo chagi
- Twimyo bandae dolmyo yop chagi
- Nomo chagi

7) Wiryok

- Sonkal
- Bandae dollyo chagi
- Dollyo chagi

8) Ústna skúška



2021 Taekwon-do WARRIORS Košice
verzia 1.0.3