

**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

- charyot sogi
- narani jumbi sogi
- gunnun so jumbi sogi

- narani so kaunde ap jirugi
- gunnun so kaunde ap jirugi
- gunnun so an palmok najunde makgi

3) Základné kopy

- apcha ollygi
- apcha busigi

4) Tul

- saju jirugi
- saju makgi

9.kup – 8.kup

1) Fyzický test

- 10x kliky
- 10x drepy
- 10x brušáky

2) Základné techniky

- niunja sogi
- gunnun so an palmok kaunde yop makgi
- niunja so an palmok kaunde yop makgi

3) Základné kopy

- apcha ollygi
- dollyo chagi

4) Tul

- saju makgi
- chon-ji

5) Matsogi

- sambo matsogi

8.kup – 7.kup

1) Fyzický test

- 15x kliky
- 15x brušáky
- 15x výskoky

2) Základné techniky

- niunja so sonkal kaunde daebi makgi
- gunnun so nopunde ap jirugi
- gunnun so palmok chookyo makgi

3) Základné kopy

- nopunde dollyo chagi
- twimyo apcha busigi

4) Tul

- Chon – ji
- Dan – Gun

5) Matsogi

- Sambo Matsogi

7.kup – 6.kup

1) Fyzický test

- 15x kliky
- 15x brušáky
- 15x výskoky

2) Základné techniky

- gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
- gunnun so hacheo makgi

3) Základné kopy

- twimyo dollyo chagi
- bandae dollyo chagi

4) Tul

- Dan – gun
- Do – san

5) Matsogi

- Sambo matsogi
- ibo matsogi

6) Ústna skúška

6.kup – 5.kup

1) Fyzický test

- 15x kliky
- 15x brušáky
- 15x výskoky
- 15x drepy

2) Základné techniky

- niunja so bande ap jirugi
- guburyo junbi sogi
- gojung so ap joomuk jirugi

3) Základné kopy

- yop – cha chirugi
- twimyo ap chagi

4) Tul

- Do – san
- Won – hyo

5) Matsogi

- Sambo matsogi
- Ibo matsogi

6) Ústna skúška

5.kup – 4.kup

1) Fyzický test

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

2) Základné techniky

- kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
- gunnun so doo palmok nopunde makgi
- gunnun so sonkal chookyo makgi

3) Základné kopy

- twimyo dollmyo chagi
- twimyo dollmyo dollyo chagi

4) Tul

- Won – hyo
- Yul – gok

5) Matsogi

- Ibo matsogi
- Ilbo matsogi
- Ban jayu matsogi

6) T – ki

- Twimyo dollyo chagi

7) Ústna skúška

4.kup – 3.kup

1) Fyzický test

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

2) Základné techniky

- dwitbal so sonbadak ollyo makgi
- gunnun so wi palkup taerigi
- gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
- niunja so dung joommuk nopunde yop makgi

3) Základné kopy

- dollmyo yop – cha jirugi
- twimyo dollyo chagi

4) Tul

- Yul – gok
- Joong – gun

5) Matsogi

- Ilbo matsogi
- Ban jayu matsogi

6) T – ki

- Twio nomo yop chagi
- Twimyo nopi chagi

7) Wiryok

- Sonkal yop taerigi
- ap joomuk jirugi

8) Ústna skúška

3.kup – 2.kup

1) Fyzický test

- 25x kliky
- 25x brušáky
- 25x dřepe
- 25x výskoky

2) Základné techniky

- gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
- niunja so dung joomuk yopdwi taerigi
- kyocha so kyocha joomuk noollo makgi

3) Základné kopy

- Bandae dollyo goro chagi
- twimyo bandae dollyo chagi

4) Tul

- Joong – gun
- Toi – gye

5) Matsogi

- Jayu matsogi
- Hosin sul

6) T – ki

- Twimyo bandae dollyo chagi

7) Wiryok

- ap chagi
- dollyo chagi

8) Ústna skúška

2.kup – 1.kup

1) Fyzický test

- 25x kliky
- 25x brušáky
- 25x drepy
- 25x výskoky

2) Základné techniky

- gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi
- annun so dung joomuk nopunde yop taerigi
- gunnun so sang sonbadak ollyo makgi

3) Základné kopy

- bandae nayro chagi
- twimyo dollmyo nayro chagi

4) Tul

- Toi – gye
- Hwa – rang

5) Matsogi

- Jayu matsogi
- Hosin sul

6) T – ki

- Twio nomo yop chagi
- Twio dolmyo yop chagi

7) Wiryok

- yop chagi
- bandae dollyo chagi

8) Ústna skúška