



10^ο Κουπ - Άσπρη Ζώνη

Συμβολίζει την αγνότητα καθώς ο αρχάριος μαθητής δεν έχει προηγούμενη γνώση του Τάε Κβον Ντο.

ΣΤΑΣΕΙΣ

Τσαριότ - προσοχή
Κιογκνέ - χαιρετισμός
Τσουμσά - ανάπαυση
Τσουμπι - έτοιμος
Απ σόγκι - μικρό βήμα (βαδίσματος)
Απ κούμπι - μεγάλο βήμα
Τσουμ τζουμ σόγκι - πλάγιο βήμα (θέση ιππασίας)
Τι κούμπι - μικρό βήμα 45°

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ

Μομ τομ τσιρούγκι (μπαντέ - μπαρό)
Άρε μάκι
Μομ τομ αν μάκι
Ολγούλ μάκι
Άρε χέτσιο μάκι

ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

Απ τσάκι
Απ τσα ολίγκι

ΘΕΩΡΙΑ

Κορεάτικη Ορολογία - Ιστορία Τάε Κβον Ντο
Ιστορία του Συλλόγου - Εθιμοτυπικά - Συμπεριφορά.





9^ο Κουπ - Μισή κίτρινη Ζώνη

Ενδιάμεσο στάδιο ανάπτυξης - μάθησης.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Παράδειγμα :

Άρε μάκι - Μομ τομ τσιρούγκι
Μομ τομ αν μάκι - Μομ τομ τσιρούγκι
Ολγούλ μάκι - Μομ τομ τσιρούγκι
Σονάλ πάκατ τσίκι - Μομ τομ τσιρούγκι

ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

Νέριο τσάκι

ΘΕΩΡΙΑ

Κορεάτικη - Ορολογία

Οι συνδυασμοί στις τεχνικές των χεριών να γίνονται από θέση Αη κούμπι.

Οι συνδυασμοί των λακτισμάτων να γίνονται σε στάση Κιρούγκι.

**Ο ασκούμενος θα πρέπει να γνωρίζει τις τεχνικές
και από το 10^ο κουπ με συνδυασμούς.**





8^ο Κουπ - Κίτρινη Ζώνη

TAEGEUK IL JANG

Αντιπροσωπεύει τον παράδεισο και το φως. Ο παράδεισος μας δίνει βροχή και ο ήλιος μας δίνει φως και κάνει τα πράγματα να μεγαλώνουν. Είναι η αρχή του καθετί πάνω στη γη και είναι πηγή δημιουργίας.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

1^ο Πούμσε (Taegeuk il Jang)

Χάμπον κιρούγκι : 4 Τεχνικές αυτοάμυνας

ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

Τόλιο τσάκι

Γιοπ τσάκι

ΘΕΩΡΙΑ

Κορεάτικη - Ορολογία

- *Οι συνδυασμοί των λακτισμάτων να γίνονται με αντίπαλο.
- *Οι τεχνικές αυτοάμυνας να γίνονται μέσα από το 1^ο Πούμσε.

Ο ασκούμενος θα πρέπει να γνωρίζει τις τεχνικές από το 10^ο & το 9^ο κουπ.





7^ο Κουπ Μισή Πράσινη Ζώνη

TAEGEUK YE JANG

Σημαίνει τη χαρά. Είναι το στάδιο κατά το οποίο ο νους του ανθρώπου είναι υγιής.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

2^ο Πούμσε (Taegeuk ye Jang).

Χάμπον κιρούγκι : 4 Τεχνικές αυτοάμυνας.

Νέα τεχνική : Ολγούλ τσιρούγκι.

ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

Νέριο τσάκι

Τόλιο τσάκι

Γιοπ τσάκι

ΘΕΩΡΙΑ

Κορεάτικη - Ορολογία

*Οι συνδυασμοί των λακτισμάτων να γίνονται με αντίπαλο.

*Οι τεχνικές αυτοάμυνας να γίνονται μέσα από το 2^ο Πούμσε.

Ο ασκούμενος θα πρέπει να γνωρίζει τις τεχνικές από το 10^ο, το 9^ο & το 8^ο κουπ.





6° Κουπ Πράσινη Ζώνη

TAEGEUK SAM JANG

Συμβολίζει την φωτιά και τον ήλιο. Ότι διακρίνει τον άνθρωπο από τα ζώα είναι ότι ξέρει να χρησιμοποιεί την φωτιά. Η φωτιά δίνει στον άνθρωπο φως, ζέστη, ενθουσιασμό και ελπίδα.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

3° Πούμσε (Taegeuk sam Jang).
Χάμπον κιρούγκι : 4 Τεχνικές αυτοάμυνας.
Νέες τεχνικές :
Χαν σονάλ αν μοκ τσίκι.
Χαν σονάλ μομπομ πάκατ μάκι..

ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

Γιοπ τσάκι
Τίρο γιόπ τσάκι

ΚΙΡΟΥΓΚΙ - Αγώνας

Αγώνας μεταξύ δυο αντιπάλων χωρίς επαφή
τηρώντας τους κανονισμούς της W.T.F.

ΘΕΩΡΙΑ

Κορεάτικη - Ορολογία

*Οι συνδυασμοί των λακτισμάτων να γίνονται με αντίπαλο.
*Οι τεχνικές αυτοάμυνας να γίνονται μέσα από το 3° Πούμσε.

**Ο ασκούμενος θα πρέπει να γνωρίζει τις τεχνικές
από το 10° έως και το 6° κουπ.**





5° Κουπ Μισή Μπλε Ζώνη

TAEGEUK SA JANG

Συμβολίζει την βροντή και την αστραπή. Η βροντή και η αστραπή συμβολίζει τον φόβο και τον τρόμο. Πρέπει να ενεργούμε ήρεμα και γενναία ακόμα και μπροστά στον φόβο. Έπειτα ο γαλάζιος ουρανός και η λιακάδα θα εμφανιστούν πάλι.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

4° Πούμσε (Taegeuk sa Jang).

Χάμπον κιρούγκι : 4 Τεχνικές αυτοάμυνας.

Νέες τεχνικές :
Σονάλ μομπομ μάκι
Πάκατ νούλο μάκι
Πιον σον γκουτ σέβο τσιρούγκι
Τζεμπι πουμ μοκ τσίκι
Πάλμοκ μομπομ πάκατ μάκι
Ντου τζουμόκ ολγούλ απ τσίκι

ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

Γιοπ τσάκι
Τίρο γιόπ τσάκι

ΚΙΡΟΥΓΚΙ

Αγώνας

ΘΕΩΡΙΑ

Κορεάτικη - Ορολογία

Όλες οι τεχνικές αυτοάμυνας να γίνονται μέσα από το 4° Πούμσε.

Ο ασκούμενος θα πρέπει να γνωρίζει τις τεχνικές από το 10° έως και το 5° κουπ.





4^ο Κουπ Μπλε Ζώνη

TAEGEUK OH JANG

Συμβολίζει τον άνεμο. Υπάρχουν φοβεροί άνεμοι, όπως ο τυφώνας, οι καταιγίδες, τραμουντάνες, αλλά η φύση του ανέμου είναι απαλή όπως η ανοιξιότικη αύρα που χαϊδεύει την πιά. Ο άνεμος συμβολίζει το ταπεινό στάδιο του νου και οι κινήσεις γίνονται απαλά όπως η αύρα, αλλά πολλές φορές με δύναμη όπως οι άνεμοι.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

5^ο Πούμσε (Taegeuk OH Jang).

Χάμπον κιρούγκι : 5 Τεχνικές αυτοάμυνας.

Νέες τεχνικές :

Με τζουμόκ νέριο τσίκι.

Πάλκουπ τόλιο τσίκι.

Πάλκουπ πιότζοκ τσίκι.

Τι κόα σόγκι, (σταυρωτό βήμα).

ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

Μίρεο τσάκι

ΚΙΡΟΥΓΚΙ

Αγώνας με ημιαπαφή, τα χτυπήματα στην περιοχή του κεφαλιού δεν επιτρέπονται.

ΘΕΩΡΙΑ

Κορεάτικη – Ορολογία

Όλες οι τεχνικές αυτοάμυνας να γίνονται μέσα από το 5^ο Πούμσε.

Ο ασκούμενος θα πρέπει να γνωρίζει τις τεχνικές από το 10^ο έως και το 4^ο κουπ.





3^ο Κουπ Μισή Κόκκινη Ζώνη

TAEGEUK YUK JANG

Συμβολίζει το νερό. Το νερό είναι υγρό και ποτέ δεν χάνει την φύση του, πάντα θα ρέει προς τα κάτω. Μπορούμε να υπερπηδήσουμε τις δυσκολίες εάν προχωράμε μπροστά με αυτοπεποίθηση. Οι κινήσεις μας ακολουθούν το τρεχούμενο νερό και ξεπερνούν της δυσκολίες.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

6^ο Πούμσε (Taegeuk YUK Jang).

Ένα Πούμσε από το 1^ο έως και το 5^ο επιλέγει ο Εξεταστής.

Χάμπον κιρούγκι : 5 Τεχνικές αυτοάμυνας.

Όλες οι τεχνικές αυτοάμυνας να γίνονται μέσα από το 6^ο Πούμσε.

Νέες τεχνικές :

Χαν σονάλ ολγούλ πάκατ μάκι.

Ολγούλ πάκατ μάκι.

Πάτακσον μομπομ μάκι.

ΔΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

Φούριο τσάκι

ΚΙΡΟΥΓΚΙ

Αγώνας με ημιαφή, τα χτυπήματα στην περιοχή του κεφαλιού δεν επιτρέπονται.

ΘΕΩΡΙΑ

Κορεάτικη - Ορολογία

ΚΙΟΠΚΑ - Θραύσεις

Διδασκαλία τεχνικής σπασμάτων χρησιμοποιώντας τα πόδια.

Ο ασκούμενος θα πρέπει να γνωρίζει τις τεχνικές από το 10^ο έως και το 3^ο κουπ.





2ο Κουπ Κόκκινη Ζώνη

TAEGEUK CHIL JANG

Συμβολίζει το βουνό. Σταμάτημα στην κορυφή.
Πρέπει να σταματάμε όταν πρέπει να μάθουμε τη σταθερότητα του βουνού.
Δεν πρέπει να ενεργούμε βιαστικά.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

7^ο Πούμσε (Taegeuk Chil Jang).

Ένα Πούμσε από το 1^ο έως και το 6^ο επιλέγει ο Εξεταστής.

Χάμπον κιρούγκι : 5 Τεχνικές αυτοάμυνας.

Όλες οι τεχνικές αυτοάμυνας να γίνονται μέσα από το 7^ο Πούμσε.

Νέες τεχνικές :

Σονάλ άρε μάκι

Μο τζου μόκ

Κάουι μάκι

Μομ τομ χέτσιο μάκι

Ονγκκούρο άρε μάκι

Ντου τζου μοκ πάκατ τσίκι

Πιο τζοκ τσάκι

Σονάλ γιόπ μάκι

Γιόπ τσιρούγκι

ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

Πάντα τόλιο τσάκι

ΚΙΡΟΥΓΚΙ

Αγώνας με ημιαπαφή, τα χτυπήματα στην περιοχή του κεφαλιού δεν επιτρέπονται.

ΚΙΟΠΚΑ - Θραύσεις

Διδασκαλία τεχνικής σπασιμάτων χρησιμοποιώντας τα πόδια.

ΘΕΩΡΙΑ

Ο ασκούμενος θα πρέπει να γνωρίζει τις τεχνικές από το 10^ο έως και το 2^ο κουπ.





1^ο Κουπ Μισή Μαύρη Ζώνη

TAEGEUK PAL JANG

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

8^ο Πούμσε (Taegeuk Pal Jang)

Ένα Πούμσε από το 1^ο έως και το 7^ο επιλέγει ο Εξεταστής.

Ένα Πούμσε από το 1^ο έως και το 7^ο επιλέγει ο εξεταζόμενος.

Εξέταση βασικών τεχνικών από το 10^ο έως το 1^ο κουπ.

Χάμπον κιρούγκι : 4 Τεχνικές αυτοάμυνας.

Χόνσιουλ : 5 Τεχνικές.

Αυτοάμυνα με οπλισμένο αντίπαλο.

Νέες τεχνικές:

Μομ τομ γκόντουρο μάκι

Τουμπάλ νταλσάνγκ απ τσάκι

Οες σαντούλ μάκι

Ντάνγκιο τοκ τσίκι

Γκόντουρο άρε μάκι

Ντουλ απ τσάκι

ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

Όλα τα λακτίσματα θα πρέπει να εκτελούνται στον αέρα.

ΚΙΡΟΥΓΚΙ

Ελεύθερο αγώνα με ημιεπαφή

(τα χτυπήματα στην περιοχή του κεφαλιού δεν επιτρέπονται).

ΚΙΟΠΚΑ

Δύο θραύσεις με ξύλα, ένα με το χέρι & ένα με το πόδι.

ΘΕΩΡΙΑ

Κορεάτικη - Ορολογία

Ο ασκούμενος θα πρέπει να γνωρίζει τις τεχνικές από το 10^ο & το 1^ο κουπ.

