



Příručka pro tréninky a zkoušky

Technické oddělení

© 2015 Český svaz Taekwon-Do ITF

2. vydání

Obsah

PLÁNY PRO TRÉNINKY A ZKOUŠKY	4
10. KUP (1 MĚSÍC)	4
9. KUP (3 MĚSÍCE)	4
8. KUP (3 MĚSÍCE)	5
7. KUP (4 MĚSÍCE)	5
6. KUP (4 MĚSÍCE)	6
5. KUP (4 MĚSÍCE)	7
4. KUP (4 MĚSÍCE)	7
3. KUP (5 MĚSÍCŮ)	8
2. KUP (5 MĚSÍCŮ)	9
1. KUP (6 MĚSÍCŮ)	9
1. DAN (1,5 ROKU)	10
2. DAN (2 ROKY)	12
3. DAN (3 ROKY)	14
POKYNY K ORGANIZACI ZKOUŠEK	16
VZORY	18
ÚVOD	18
ČCHONDŽI	19
TANGUN	20
TOSAN	21
WONHJO	22
JULGOK	23
ČUNGUN	25
TCHOEGE	27
HVARANG	29
ČCHUNG MU	31
KVANGGE	33
PCHOUN	35
KEBEK	37
UIAM	39
ČCHUNG DŽANG	41
ČUČCHE	43
SAMIL	45
JUŠIN	47
ČCHOEJONG	50
JONGE	52
ULDŽI	54
MUNMU	56
SOSAN	59
SEDŽONG	62
TCHONG'IL	63
NESTANDARDNÍ RYCHLOSTI POHYBŮ VE VZORECH	65
ŘAZENÍ PODLE DRUHŮ POHYBU	65
ŘAZENÍ PODLE VZORŮ	70
KOPY VE VZORECH	77
AP ČCHA PUŠIGI (FRONT SNAP KICK)	77
JOPAP ČCHA PUŠIGI (SIDE FRONT SNAP KICK)	78
JOP ČCHA ČIRUGI (SIDE PIERCING KICK)	78
MURUP OLLJO ČCHAGI (KNEE UPWARD KICK)	79
TOLLJO ČCHAGI (TURNING KICK)	79
TVI ČCHA ČIRUGI (MIDDLE BACK PIERCING KICK)	80
PAKURO NULLO ČCHAGI (OUTWARD PRESSING KICK)	81
PITCHURO ČCHAGI (TWISTING KICK)	81
PANDE TOLLJO ČCHAGI (REVERSE TURNING KICK)	81

MURUP AP ČCHA PUŠIGI (KNEE FRONT SNAP KICK)	82
PANDE TOLLJO KORO ČCHAGI (REVERSE HOOKING KICK)	82
KOLČCHJO ČCHAGI (HOOKING KICK)	82
KOKKVENG'I ČCHAGI (PICK-SHAPE KICK).....	83
PCHIHAMJO PANDE TOLLJO ČCHAGI (DODGING REVERSE TURNING KICK).....	83
SANGBANG ČCHAGI (FLYING TWO DIRECTION KICK).....	83
JOP PALBADAK SURO ČCHAGI (SWEEPING KICK).....	83
TORO ČCHAGI (WAVING KICK).....	84
PANDAL ČCHAGI (CRESCENT KICK).....	84
TVIO TOLMJO ČCHAGI (MID-AIR KICK).....	84
TVIMJO NOPCHI ČCHAGI (FLYING HIGH KICK).....	84
JOP ČCHA MILGI (SIDE PUSHING KICK)	85
JOP ČCHA MOMČCHUGI (CHECKING KICK)	85
JOP ČCHA TULKCHI (SIDE THRUSTING KICK)	85
TVIMJO AP ČCHA PUŠIGI (FLYING FRONT KICK)	85
PCHALKAL TUNG ANURO SEVO ČCHAGI (INWARD VERTICAL KICK)	86
NERJO ČCHAGI (DOWNWARD KICK)	86
PAKURO SEVO ČCHAGI (OUTWARD VERTICAL KICK).....	86
INSTRUKTORSKÉ TITULY A NÁŠIVKY	87
TEORIE KE ZKOUŠCE NA I. DAN	89
ÚVOD	89
VÝZNAMY VZORŮ.....	89
CO TO JE TAEKWONDO.....	89
ZÁSADY TAEKWONDO	90
SLIB TAEKWONDO	90
TOBOK.....	90
ZALOŽENÍ TKD, ZALOŽENÍ ITF, ITF vs. WTF	92
GENERÁL CHOI HONG-HI	92
KOMPOZICE TAEKWONDO.....	92
TEORIE SÍLY, SINUSOIDA (SINE WAVE).....	92
ÚDEROVÉ A BLOKOVACÍ PLOCHY NA RUCE.....	93
ÚDEROVÉ A BLOKOVACÍ PLOCHY NA NOZE.....	93
POSTOJE	93
ROZDĚLENÍ TĚLA	94
KOPY	95
ÚTOČNÉ TECHNIKY RUKAMA (+ OBECNĚ CO JE TULKCHI, ČIRUGI, TERIGI).....	95
OBRANNÉ TECHNIKY RUKAMA	96
TITULY V TAEKWONDU	96
NESTANDARDNÍ RYCHLOSTI TECHNIK	97
ANURO / PAKURO, PARO / PANDE, AN MAKKI / PAKAT MAKKI.....	97
VZTAH ŽÁKA A INSTRUKTORA, „GUN SA BU IL Čŕ“	97
DRUHY POHYBŮ	98
DODŽANG.....	99
PŘEHLED VÝSLOVNOSTI KOREJSKÉ TERMINOLOGIE TAEKWONDA ITF	100
ÚVOD	100
LITERATURA.....	100
ZÁSADY TAEKWONDA	102
SLIB STUDENTA	102
HYMNA TAEKWONDA	103
VÝZNAMNÁ JMÉNA A NÁZVY.....	103
TRÉNINKOVÁ TERMINOLOGIE	106
SOUTĚŽNÍ TERMINOLOGIE	110
TECHNICKÁ TERMINOLOGIE	111

Plány pro tréninky a zkoušky

Sasong Hwang Ho-yong

10. kup (1 měsíc)

A. Trénink

1. Hlavní technika

- čcharjot sogi
- naranhi čunbi sogi
- konnun sogi (důraz na správný pohyb a polohu rukou)
- naranhi so kaunde ap čirugi (důraz na správný výdech a výkřik)
- konnun so kaunde paro ap čirugi
 - čillo nagagi
 - čillo turoogi
- konnun so kaunde pande ap čirugi
- konnun so pchalmok nadžunde makki
 - maga nagagi
 - maga turoogi
- konnun so sonkchal nadžunde makki
 - maga nagagi
 - maga turoogi
- konnun so an pchalmok kaunde jop makki
 - maga nagagi
 - maga turoogi
- apčcha olligi
- apčcha pušigi

2. Tchul

- sadžu čirugi
- sadžu makki

3. Matsogi

- sambo matsogi (samostatně)

B. Zkouška na 9. kup

1. Tchul

- sadžu čirugi
- sadžu makki

9. kup (3 měsíce)

A. Trénink

1. Hlavní technika

- niundža sogi
- niundža so an pchalmok kaunde jop makki
- konnun so pchalmok nadžunde pande makki
- konnun so sonkchal nadžunde pande makki
- jopčcha olligi
- jopčcha čirugi
- omgjo tidimjo jopčcha čirugi
- jopapčcha pusigi
- kudžari tolgi

- omgjo tidimjo tolgi
- 2. Tchul
 - Čchondži
- 3. Matsogi
 - sambo matsogi

B. Zkouška na 8. kup

1. Tchul
 - sadžu makki
 - Čchondži
2. Matsogi
 - sambo matsogi (samostatně)

8. kup (3 měsíce)

A. Trénink

1. Hlavní technika
 - annun sogi
 - annun so kaunde ap čirugi
 - konnun so an pchalmok kaunde pande jop makki
 - niundža so sonkchal kaunde tebi makki
 - konnun so nopchunde ap čirugi
 - niundža so sang pchalmok makki
 - konnun so pchalmok čchukchjo makki
 - niundža so sonkchal kaunde jop terigi
 - nerjo čchagi
2. Tchul
 - Tangun
3. Matsogi
 - sambo matsogi

B. Zkouška na 7. kup

1. Tchul
 - Čchondži
 - Tangun
2. Matsogi
 - sambo matsogi
 1. A: konnun so kaunde ap čirugi
B: konnun so an pchalmok kaunde jop makki
 2. A: konnun so nopchunde ap čirugi
B: konnun so pchalmok čchukchjo makki

7. kup (4 měsíce)

A. Trénink

1. Hlavní technika
 - konnun so pakat pchalmok nopchunde jop makki
 - konnun so son sonkut tulkchi
 - konnun so tung čumuk nopchunde jop terigi
 - konnun so pakat pchalmok nopchunde hečchjo makki
 - annun so sonkchal kaunde jop terigi

- niundža so pchalmok kaunde tebi makki
 - hošinsul (pro Tosan tchul)
 - ibo omgjo tidimjo jopčcha olligi
2. Tchul
 - Tosan
 3. Matsogi
 - sambo matsogi
 - ibo matsogi

B. Zkouška na 6. kup

1. Tchul
 1. Tangun
 2. Tosan
2. Matsogi
 - sambo matsogi
 1. A: nadžunde apčcha pusigi (konnun čunbi sogi)
B: konnun so pchalmok nadžunde makki
 2. A: niundža so sonkchal jop terigi
B: niundža so sonkchal tebi makki
 3. A: konnun so nopchunde ap čirugi
B: konnun so pakat pchalmok nopchunde jop makki
 - ibo matsogi
 - ap čirugi
 - sonkchal jop terigi
 - tung čumok jop terigi
 - apčcha pusigi

6. kup (4 měsíce)

A. Trénink

1. Hlavní technika
 - moa čunbi sogi A
 - koburjo čunbi sogi A
 - kodžong sogi
 - niundža so sonkchal nopchunde anuro terigi
 - kodžong so kaunde paro čirugi
 - konnun so pchalmok tollimjo makki
 - tolljo čchagi
 - jop tolljo čchagi
2. Tchul
 - Wonhjo
3. Matsogi
 - ibo matsogi
 - ilbo matsogi

B. Zkouška na 5. kup

1. Tchul
 - Tosan
 - Wonhjo
2. Matsogi

- sambo matsogi (oboustranné)
- ibo matsogi
 - jopčcha čirugi
 - tolljo čchagi
 - jop tolljo čchagi

5. kup (4 měsíce)

A. Trénink

- Hlavní technika
 - kjočcha sogi
 - konnun so sonbadak kaunde kolčchjo makki
 - konnun so ap pchalgup terigi
 - niundža so sang sonkchal makki
 - kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi
 - konnun so tu pchalmok nopchunde makki
 - konnun so sonkchal čchukchjo makki
 - ibo omgjo tidimjo sonkchal jop terigi
 - pande tolljo čchagi
 - tolmjo jop čchagi (180°)
- Tchul
 - Julgok
- Matsogi
 - ilbo matsogi
 - pan čaju matsogi

B. Zkouška na 4. kup

1. Tchul
 - Wonhjo
 - Julgok
2. Matsogi
 - ibo matsogi
 - nerjo čchagi
 - pande tolljo čchagi
 - tolmjo jop čchagi
 - ilbo matsogi
3. Virjok
 - apčcha pusigi (apkumčchi)

4. kup (4 měsíce)

A. Trénink

1. Hlavní technika
 - moa čunbi sogi B
 - tvitpal sogi
 - natčchuo sogi
 - niundža so sonkchal tung kaunde jop makki
 - tvitpal so sonbadak olljo makki
 - konnun so vi pchalgup terigi
 - konnun so sang čumok nopchunde sevo čirugi

- konnun so sang čumok tvidžibo čirugi
 - konnun so kjočcha čumok čchukchjo makki
 - niundža so tung čumok nopchunde jop terigi
 - konnun so nopchunde pande ap čirugi
 - niundža so kaunde pande čirugi
 - natčchuo so sonbadak nullo makki
 - moa so kijokča čirugi
 - kodžong so tigutča makki
 - hosin sul (pro Čunggun tchul)
 - tvio nomo jop čchagi
2. Tchul
 - Čunggun
 3. Matsogi
 - pan čaju matsogi
 - čaju matsogi

B. Zkouška na 3. kup

1. Tchul
 - Julgok
 - Čunggun
2. Matsogi
 - ilbo matsogi
 - pan čaju matsogi
3. Virjok
 - sonkchal jop terigi
 - jopčcha čirugi (palkchal)

3. kup (5 měsíců)

A. Trénink

1. Hlavní technika
 - konnun so tvidžibun sonkut nadžunde tulkchi
 - moa so tung čumok joptvi terigi
 - konnun so kjočcha čumok nullo makki
 - moa so sang jop pchalgup tulkchi
 - annun so pakat pchalmok san makki
 - niundža so tu pchalmok nadžunde miro makki
 - konnun so opun sonkut nopchunde tulkchi
 - niundža so pchalmok nadžunde pande makki
 - niundža so tung čumok joptvi terigi
 - kjočcha so kjočcha čumok nullo makki
 - niundža so sonkchal nadžunde tebi makki
 - murup olljo čchagi
 - pande tolljo koro čchagi
2. Tchul
 - Tchoege
3. Matsogi
 - pan čaju matsogi
 - čaju matsogi

B. Zkouška na 2. kup

1. Tchul
 - Čunggun
 - Tchoege
2. Matsogi
 - ilbo matsogi (bez domluvy)
 - pan čaju matsogi
3. Virjok
 - ap čumok čirugi (ženy sonkchal jop terigi)
 - tolljo čchagi
 - tolmjo jop čchagi (180°)

2. kup (5 měsíců)

A. Trénink

1. Hlavní technika
 - moa čunbi sogi C
 - sudžik sogi
 - annun so sonbadak miro makki
 - niundža so olljo čirugi
 - sudžik so sonkchal jop nerjo terigi
 - niundža so kaunde paro čirugi
 - niundža so jop pchalgup tulkchi
 - moa so an pchalmok jobap makki
 - tvimjo jop čchagi
 - tvimjo nopi čchagi
 - tvimjo tolljo čchagi
 - mikulgi
2. Tchul
 - Hvarang
3. Matsogi
 - čaju matsogi
 - hosin sul

B. Zkouška na 1. kup

1. Tchul
 - Tchoege
 - Hvarang
2. Matsogi
 - pan čaju matsogi
 - čaju matsogi
3. Virjok
 - tung čumok jop terigi (ženy sonkchal jop terigi)
 - pande tolljo čchagi
 - tvimjo jopčcha čirugi

1. kup (6 měsíců)

A. Trénink

1. Hlavní technika

- konnun so sonkchal nopchunde ap terigi
 - konnun so sonkchal tung nopchunde ap terigi
 - tvio tolmjo sonkchal kaunde tebi makki
 - annun so pchalmok kaunde ap makki
 - annun so tung čumok nopchunde jop terigi
 - niundža so kjočcha sonkchal momčchuo makki
 - konnun so sang sonbadak olljo makki
 - tvitčcha čirugi
 - tvio tolmjo jop čchagi
2. Tchul
 - Čchungmu
 3. Matsogi
 - čaju matsogi
 - hosin sul

B. Zkouška na 1. dan

1. Tchul
 - Hvarang
 - Čchungmu
2. Matsogi
 - čaju matsogi
 - hosin sul
3. Virjok
 - ap čumok čirugi (pouze muži)
 - sonkchal jop terigi
 - jopčcha čirugi
 - tolljo čchagi
 - pande tolljo čchagi
 - (ženy tolmjo jop čchagi 180°)
4. Tukgi
 - tvimjo nopi čchagi
 - tvimjo tolljo čchagi
 - tvimjo pande tolljo čchagi
 - tvio tolmjo jop čchagi
 - tvio nomo jop čchagi
5. Teorie
 - ústní zkouška

1. dan (1,5 roku)

A. Trénink

1. Hlavní technika
 - narani so hanulson
 - vebal sogi
 - konnun so tvidžibo čirugi
 - konnun so sonbadak nopchunde kolčchjo makki
 - tvitpal so sonkchal nopchunde tebi makki
 - konnun so sonbadak olljo makki
 - moa so sonkchal nadžunde ap makki

- moa so jop čumok jop nerjo terigi
- konnun so tu pchalmok kaunde makki
- natčchuo so opun sonkut nopchunde tulkchi
- annun so kijokča čirugi
- annun so ap čumok nullo makki
- annun so an pchalmok kaunde hečchjo makki
- annun so tvit pchalgup tulkchi
- annun so supchjong čirugi
- kjočcha so pchalmok nadžunde ap makki
- niundža so tigutča čapki
- moa so sang pchalgup supchjong tulkchi
- annun so tung čumok joptvi terigi
- annun so sonkchal tung nadžunde tebi makki
- konnun so tu pandalson nopchunde makki
- annun so sonbadak turo makki
- annun so tung čumok ap terigi
- annun so gutča makki
- kjočcha so tu pchalmok nopchunde makki
- niundža so čungdži čumok kaunde čirugi
- annun so sonkchal nadžunde tebi makki
- nadžunde pitchuro čchagi
- tvimjo pitchuro čchagi
- pakuro nullo čchagi
- ibo omgjo tidimjo tolgi
- čadžun pal

2. Tchul

- Kvangge
- Pchoun
- Kebek

3. Matsogi

- čaju matsogi
- tando matsogi
- hosin sul

B. Zkouška na 2. dan

1. Tchul

- Kvangge
- Pchoun
- Kebek

2. Matsogi

- čaju matsogi
- tando matsogi
- hosin sul

3. Tukgi

- tvimjo nopi čchagi
- tvimjo tolljo čchagi
- tvimjo pande tolljo čchagi
- tvio tolmjo jop čchagi

- tvio nomo jop čchagi
- 4. Virjok
 - ap čumok čirugi (pouze muži)
 - sonkchal jop terigi
 - jopčcha čirugi
 - tolljo čchagi
 - pande tolljo čchagi (ženy tolmo jop čchagi 180°)
- 5. Teorie
 - ústní zkouška

2. dan (2 roky)

A. Trénink

1. Hlavní technika
 - moa so hanulson
 - moa čunbi sogi D
 - koburjo čunbi sogi B
 - sason sogi
 - konnun so sonkchal nadžunde anuro makki
 - konnun so kjočcha čumok nerjo makki
 - kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi
 - konnun so nopchunde bandal čirugi
 - narani so tolljo čirugi
 - konnun so sonkchal kaunde hečchjo makki
 - konnun so sonkchal tung tollimjo makki
 - tvitpal so otkallin sonbadak nerjo makki
 - niundža so sonkchal tung nadžunde anuro makki
 - niundža so sonkchal nadžunde pande makki
 - tvitpal so pchalmok kaunde tebi makki
 - annun so an pchalmok jobap makki
 - konnun so tu songarak tulkchi
 - niundža so sonbadak turo makki
 - tvitpal so sang sonbadak nullo makki
 - konnun so pchalmok nopchunde ap makki
 - niundža so opun sonkut nopchunde pande tulkchi
 - konnun so tvit pchalgup tulkchi
 - niundža so sontung jop nerjo terigi
 - konnun so tung čumok jobap terigi
 - niundža so sonkchal tung nadžunde tebi makki
 - konnun so gutča makki
 - konnun so sang sonkchal supchjong terigi
 - konnun so pandalson nopchunde ap terigi
 - moa so sang indži čumok nopchunde pandal čirugi
 - konnun so pchjon čumok nopchunde čirugi
 - annun so an pchalmok narani makki
 - annun so sonbadak kaunde kolčchjo makki
 - vebal so pakat pchalmok narani makki
 - kjočcha so tung čumok jop nerjo terigi

- annun so opun sonkut jop kutki
 - konnun so nopun pchalgup terigi
 - kjočcha so sonkchal tung nadžunde ap makki
 - tvio tolmo sonkchal jop terigi
 - tvitpal so son pchalgup nerjo tulkchi
 - konnun so pandalson nopchunde pandal terigi
 - konnun so sang sonkchal nopchunde anuro terigi
 - konnun so nerjo čirugi
 - niundža so pchalmok nerjo makki
 - sason so sang sonbadak čchukchjo makki
 - tvitpal so jop pchalgup tulkchi
 - niundža so tung čumok supchjong terigi
 - narani so opun sonkut anuro kutki
 - tvimjo jonsok čirugi (ap čirugi, tvidžibo čirugi)
 - konnun so sonkchal ap nerjo terigi
 - murup apčcha pusigi
 - kolčchjo čchagi
 - kokkveng'i čchagi
 - tvimjo sangbang čchagi (tvimjo jop-pitchuro čchagi)
2. Tchul
 - Uiam
 - Čchungdžang
 - Čučche
 3. Matsogi
 - čaju matsogi
 - tando matsogi
 - hosin sul

B. Zkouška na 3. dan

1. Tchul
 - Uiam
 - Čchungdžang
 - Čučche
2. Matsogi
 - čaju matsogi
 - tando matsogi
 - hosin sul
3. Virjok
 - ap čumok čirugi (pouze muži)
 - sonkchal anuro terigi
 - sonkchal tung ap terigi (pouze muži)
 - jopčcha čirugi
 - tolljo čchagi
 - pande tolljo čchagi (ženy tolmo jop čchagi 180°)
4. Tukgi
 - tvimjo nopi čchagi
 - tvimjo tolljo čchagi
 - tvimjo pande tolljo čchagi

- tvio tolmjo jop čchagi
 - tvio nomo jop čchagi
5. Teorie
- ústní zkouška

3. dan (3 roky)

A. Trénink

1. Hlavní technika
 - konnun so sonkchal nopchunde pande jop makki
 - annun so sonkchal tung kaunde hečchjo makki
 - niundža so pakat pchalmok nopchunde pakuro makki
 - niundža so tu čumok nadžunde čirugi
 - niundža so sonkchal tung nopchunde tebi makki
 - sason so tvit pchalgup tulkchi
 - konnun so pchalmok kaunde ap makki
 - annun so kijokča čirugi
 - konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki
 - niundža so sonkchal tung nopchunde pande jop makki
 - kodžong so tigutča čirugi
 - annun so pakat pchalmok nopchunde pakuro makki
 - annun so pchalmok nopchunde ap makki
 - annun so sondung supchjong terigi
 - sudžik so jop čumok jop nerjo terigi
 - tvitpal so čungdži čumok nopchunde čirugi
 - konnun so sonkchal san makki
 - narani so sonbadak kaunde kolčchjo makki
 - kaunde pitchuro čchagi
 - suro čchagi
 - toro čchagi
 - pandal čchagi
 - sambo omgjo tidimjo tolgi
2. Tchul
 - Samil
 - Jušin
 - Čchoejong
3. Matsogi
 - čaju matsogi
 - tando matsogi
 - hosin sul

B. Zkouška na 4. dan

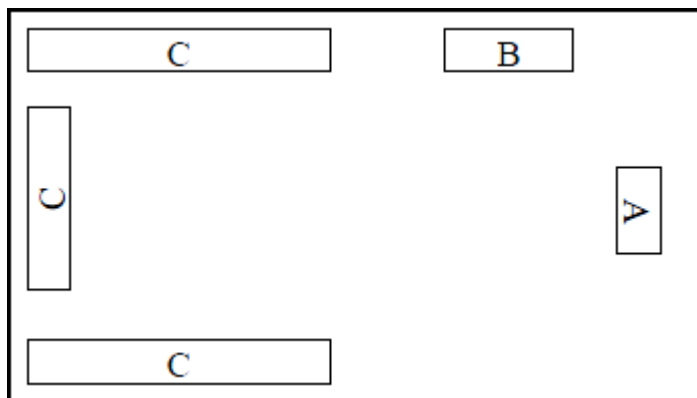
1. Tchul
 - Samil
 - Jušin
 - Čchoejong
2. Matsogi
 - čaju matsogi
 - tando matsogi

- hosin sul
- 3. Tukgi
 - tvimjo pitchuro čchagi
 - tvimjo pande tolljo čchagi
 - tvio tolmjo jop čchagi (360°)
- 4. Virjok
 - 1. sonkchal tung ap terigi (pouze muži)
 - 2. pande tolljo čchagi (ženy tolmjo jop čchagi 180°)
 - 3. tvio tolmjo jop čchagi (180°)
- 5. Teorie
 - ústní zkouška
 - písemná práce (esej)

Pokyny k organizaci zkoušek

Technické oddělení 2007

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



Schematický náčrt dojang

A – stolek komise

B – místa pro čestné hosty

C – místa pro diváky

3. Před zkouškou

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

4. Začátek zkoušky

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

5. Průběh zkoušky

- Velící student musí pečlivě sledovat pokyny komise.
- U jednotlivých zkoušek se velí pouze „čcharjot! kjong'je!“, a to jen na jejich začátku a konci, a na začátku a konci cvičení s partnerem.
- Pro hladší průběh může velící student pověřit další účastníky (musí být oblečeni do doboku) např. držením desek na přerážení. Také přesně určuje místo pro cvičení, což je obzvlášť důležité při matsogi, kdy paralelně cvičí více dvojic.
- Všichni účastníci se musí chovat adekvátně slavnostnímu rázu akce a tak, aby nijak nerušili průběh zkoušek.

6. Ukončení zkoušky

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

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

Vzory

Technické oddělení 2012

Úvod

Vzory jsou různé základní pohyby představující útočné a obranné techniky sestavené do pevného logického pořadí.

Žák systematicky bojuje s několika imaginárními protivníky a používá jednotlivé útočné a obranné prostředky v různých směrech. Tak cvičení vzorů umožňuje žákovi projít mnoho základních pohybů v logických sériích, rozvinout techniky sparringu, vylepšit pružnost pohybů, zvládnout nové pozice těla, vyvinout svalstvo a kontrolu dechu a získat plynulé a rytmické pohyby. Též to žákovi umožní osvojit si určité speciální techniky, jež by nemohl získat ani ze cvičení základních technik, ani ze sparringu. Krátce řečeno, vzor může být přirovnán k taktice jednotky nebo slovu, je-li základní výcvik pohyb jednoho vojáka nebo abeceda. Ačkoliv sparring může naznačit, zda je protivník více či méně vyspělý, vzory jsou mnohem významnějším ukazatelem pro hodnocení technik jednotlivce.

Při cvičení vzorů by se měly brát v úvahu tyto body:

1. Vzor by měl začínat a končit vždy na stejném místě. To ukazuje přesnost cvičení.
2. Po celou dobu musí být dodržovány správné postoje a správný směr.
3. Svaly těla musí být správně napínány a uvolňovány dle jednotlivých momentů cvičení.
4. Cvičení by mělo být prováděno v rytmickém pohybu bez strnulosti.
5. Zpomalené a zrychlené pohyby by měly být dodržovány přesně dle návrhů vzorů.
6. Každý vzor by měl být dokonale zvládnutý, než se přejde k dalšímu.
7. Žáci by měli znát účel každého pohybu.
8. Žáci by měli provádět každý pohyb tak, jako by techniku reálně aplikovali.
9. Techniky útoku a obrany by měly být rovnoměrně rozloženy mezi pravou a levou ruku a nohu.

V taekwondu je celkem 24 vzorů. Číslo 24 bylo zvoleno z následujících důvodů:

„Život lidské bytosti, třeba 100 let, může být považován za 1 den ve srovnání s věčností. Proto my, smrtelníci, nejsme více než jen pouzí cestující, kteří jdou mimo nekonečné roky věků v jednom dni.

Je evidentní, že nikdo nemůže žít déle než po omezenou dobu. Nicméně většina lidí se bláznivě zotročuje materialismem, jako by mohli žít tisíce let. A někteří lidé usilují o to odkázat dobrý duchovní odkaz přicházejícím generacím, a tímto způsobem získávají nesmrtelnost. Je zřejmé, že duch je věčný, zatímco materialismus ne. Takže to, co my můžeme udělat, abychom zanechali něco pro dobro lidstva, je snad nejdůležitější věc v tomto životě.

Já zde zanechávám taekwondo jako památku na člověka 20 století. 24 vzorů reprezentuje 24 hodin, 1 den, nebo celý můj život." (generál Choi Hong-hi)

Čchondži

Nové techniky

- niundža so an pchalmok kaunde jop makki

Seznam technik

Výchozí postoj: naranhi čunbi sogi

1. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
2. konnun so ap čirugi
3. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
4. konnun so ap čirugi
5. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
6. konnun so ap čirugi
7. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
8. konnun so ap čirugi
9. niundža so an pchalmok kaunde jop makki
10. konnun so ap čirugi
11. niundža so an pchalmok kaunde jop makki
12. konnun so ap čirugi
13. niundža so an pchalmok kaunde jop makki
14. konnun so ap čirugi
15. niundža so an pchalmok kaunde jop makki
16. konnun so ap čirugi
17. konnun so ap čirugi
18. konnun so ap čirugi
19. konnun so ap čirugi

Závěrečný postoj: naranhi čunbi sogi

Význam

Doslovný význam Čchondži je „Nebe a Země“, což v orientu symbolizuje stvoření světa a počátek lidské historie, proto je to úvodní sestava, kterou se učí začátečníci. Vzor se skládá ze dvou podobných částí, jedna představuje nebe a druhá zemi.

Vzor se učí nositelé technického stupně 9. kup.

Tangun

Nové techniky

- konnun so nopchunde ap čirugi
- konnun so čchukchjo makki
- niundža so sonkchal tebi makki
- niundža so sang pchalmok makki
- niundža so sonkchal jop terigi

Seznam technik

Výchozí postoj: naranhi čunbi sogi

1. niundža so sonkchal tebi makki
2. konnun so nopchunde ap čirugi
3. niundža so sonkchal tebi makki
4. konnun so nopchunde ap čirugi
5. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
6. konnun so nopchunde ap čirugi
7. konnun so nopchunde ap čirugi
8. konnun so nopchunde ap čirugi
9. niundža so sang pchalmok makki
10. konnun so nopchunde ap čirugi
11. niundža so sang pchalmok makki
12. konnun so nopchunde ap čirugi
13. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
14. konnun so čchukchjo makki
13. - 14. kesok tongdžak
15. konnun so čchukchjo makki
16. konnun so čchukchjo makki
17. konnun so čchukchjo makki
18. niundža so sonkchal jop terigi
19. konnun so nopchunde ap čirugi
20. niundža so sonkchal jop terigi
21. konnun so nopchunde ap čirugi

Závěrečný postoj: naranhi čunbi sogi

Význam

Vzor je pojmenována po svatém Tangunovi, legendárním zakladateli Koreje v roce 2333 před Kristem.

Vzor se učí nositelé technického stupně 8. kup.

Tosan

Nové techniky

- kaunde apčcha pušigi
- annun so sonkchal jop terigi
- konnun so pakat pchalmok nopchunde jop makki
- konnun so pande ap čirugi
- konnun so son sonkut tulkchi
- konnun so tung čumok nopchunde jop terigi
- konnun so pakat pchalmok nopchunde hečchjo makki

Seznam technik

Výchozí postoj: naranhi čunbi sogi

1. konnun so pakat pchalmok nopchunde jop makki
2. konnun so pande ap čirugi
3. konnun so pakat pchalmok nopchunde jop makki
4. konnun so pande ap čirugi
5. niundža so sonkchal tebi makki
10. konnun so son sonkut tulkchi
11. hošinsul
 konnun so tung čumok nopchunde jop terigi
12. konnun so tung čumok nopchunde jop terigi
13. konnun so pakat pchalmok nopchunde jop makki
14. konnun so pande ap čirugi
15. konnun so pakat pchalmok nopchunde jop makki
16. konnun so pande ap čirugi
17. konnun so pakat pchalmok nopchunde hečchjo makki
18. kaunde apčcha pušigi
 Poloha rukou jako při technice 13.
19. konnun so ap čirugi
20. konnun so pande ap čirugi
 15. - 16. parun tongdžak
21. konnun so pakat pchalmok nopchunde hečchjo makki
22. kaunde apčcha pušigi
 Poloha rukou jako při technice 17.
23. konnun so ap čirugi
20. konnun so pande ap čirugi
 19. - 20. parun tongdžak
21. konnun so čchukchjo makki
22. konnun so čchukchjo makki
23. annun so sonkchal jop terigi
24. annun so sonkchal jop terigi

Závěrečný postoj: naranhi čunbi sogi

Význam

Tosan je pseudonym korejského vlastence An Čchang-hoa (1878 - 1938). 24 pohybů představuje celý jeho život, který věnoval podpoře vzdělání Koreje a jejímu hnutí za nezávislost.

Vzor se učí nositelé technického stupně 7. kup.

Wonhjo

Nové techniky

- kaunde jopčcha čirugi
- nadžunde apčcha pušigi
- koburjo čunbi sogi A
- kodžong so paro čirugi
- konnun so an pchalmok tollimjo makki
- niundža so sonkchal nopchunde anuro terigi
- niundža so pchalmok tebi makki

Seznam technik

Výchozí postoj: moa čunbi sogi A

1. niundža so sang pchalmok makki
2. niundža so sonkchal nopchunde anuro terigi
3. kodžong so paro čirugi
4. niundža so sang pchalmok makki
5. niundža so sonkchal nopchunde anuro terigi
6. kodžong so paro čirugi
7. koburjo čunbi sogi A
8. kaunde jopčcha čirugi
9. niundža so sonkchal tebi makki
10. niundža so sonkchal tebi makki
11. niundža so sonkchal tebi makki
12. konnun so son sonkut tulkchi
13. niundža so sang pchalmok makki
14. niundža so sonkchal nopchunde anuro terigi
15. kodžong so paro čirugi
16. niundža so sang pchalmok makki
17. niundža so sonkchal nopchunde anuro terigi
18. kodžong so paro čirugi
19. konnun so an pchalmok tollimjo makki
20. nadžunde apčcha pušigi
Poloha rukou jako při technice 19.
21. konnun so pande ap čirugi
22. konnun so an pchalmok tollimjo makki
23. nadžunde apčcha pušigi
Poloha rukou jako při technice 22.
24. konnun so pande ap čirugi
25. koburjo čunbi sogi A
26. kaunde jopčcha čirugi
27. niundža so pchalmok tebi makki
28. niundža so pchalmok tebi makki

Závěrečný postoj: moa čunbi sogi A

Význam

Vzor nese jméno významného mnicha, jež roku 686 po Kristu uvedl a šířil buddhismus v dynastii Silla.

Vzor se učí nositelé technického stupně 6. kup.

Julgok

Nové techniky

- annun so ap čirugi
- kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi
- konnun so sonbadak kaunde kolčchjo makki
- konnun so sonbadak kaunde pande kolčchjo makki
- konnun so ap pchalgup terigi
- konnun so tu pchalmok nopchunde makki
- niundža so sang sonkchal makki

Seznam technik

Výchozí postoj: naranhi čunbi sogi

1. annun sogi
2. annun so ap čirugi
3. annun so ap čirugi
2. - 3. parun tongdžak
4. annun sogi
5. annun so ap čirugi
6. annun so ap čirugi
5. - 6. parun tongdžak
7. konnun so an pchalmok kaunde jop makki
8. nadžunde apčcha pušigi
poloha rukou jako při technice 7.
9. konnun so ap čirugi
10. konnun so pande ap čirugi
9. - 10. parun tongdžak
11. konnun so an pchalmok kaunde jop makki
12. nadžunde apčcha pušigi
poloha rukou jako v technice 11.
13. konnun so ap čirugi
14. konnun so pande ap čirugi
13. - 14. parun tongdžak
15. konnun so sonbadak kaunde kolčchjo makki
16. konnun so sonbadak kaunde pande kolčchjo makki
17. konnun so ap čirugi
16. - 17. iodžin tongdžak
18. konnun so sonbadak kaunde kolčchjo makki
19. konnun so sonbadak kaunde pande kolčchjo makki
24. konnun so ap čirugi
19. - 20. iodžin tongdžak
25. konnun so ap čirugi
26. koburjo čunbi sogi A
27. kaunde jopčcha čirugi
28. konnun so ap pchalgup terigi
29. koburjo čunbi sogi A
30. kaunde jopčcha čirugi
31. konnun so ap pchalgup terigi
32. niundža so sang sonkchal makki
33. konnun so son sonkut tulkchi

- 34. niundža so sang sonkchal makki
- 35. konnun so son sonkut tulkchi
- 36. konnun so pakat pchalmok nopchunde jop makki
- 37. konnun so pande ap čirugi
- 38. konnun so pakat pchalmok nopchunde jop makki
- 39. konnun so pande ap čirugi
- 40. tvimjo kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi
- 41. konnun so tu pchalmok nopchunde makki
- 42. konnun so tu pchalmok nopchunde makki

Závěrečný postoj: naranhi čunbi sogi

Význam

Julgok je pseudonym velkého filosofa a učenice I I (1536 - 1584), přezdívaného též "Konfucius Koreje". 38 pohybů v tomto vzoru symbolizuje jeho rodiště na 38. rovnoběžce a diagram tulu znamená učení.

Vzor se učí nositelé technického stupně 5. kup.

Čunggun

Nové techniky

- nadžunde jobapčcha pušigi
- kodžong so tigutča makki
- konnun so vit pchalgup terigi
- konnun so sang čumok nopchunde sevo čirugi
- konnun so sang čumok tvidžibo čirugi
- konnun so kjočcha čumok čchukchjo makki
- moa so ap čumok kijokča čirugi
- natčchuo so sonbadak nullo makki
- niundža so sonkchal tung kaunde jop makki
- niundža so tung čumok nopchunde jop terigi
- niundža so pande jop čirugi
- tvitbal so sonbadak olljo makki

Seznam technik

Výchozí postoj: moa čunbi sogi B

1. niundža so sonkchal tung kaunde jop makki
2. nadžunde jobapčcha pušigi
poloha rukou jako při technice 1.
3. tvitbal so sonbadak olljo makki
4. niundža so sonkchal tung kaunde jop makki
5. nadžunde jobapčcha pušigi
poloha rukou jako při technice 4.
6. tvitbal so sonbadak olljo makki
7. niundža so sonkchal tebi makki
8. konnun so vit pchalgup terigi
9. niundža so sonkchal tebi makki
10. konnun so vit pchalgup terigi
11. konnun so sang čumok nopchunde sevo čirugi
12. konnun so sang čumok tvidžibo čirugi
13. konnun so kjočcha čumok čchukchjo makki
14. niundža so tung čumok nopchunde jop terigi
15. hošinsul
16. konnun so nopchunde pande ap čirugi
15. - 16. parun tongdžak
17. niundža so tung čumok nopchunde jop terigi
18. hošinsul
19. konnun so nopchunde pande ap čirugi
18. - 19. parun tongdžak
20. konnun so tu pchalmok nopchunde makki
21. niundža so pande jop čirugi
22. kaunde jopčcha čirugi
23. konnun so tu pchalmok nopchunde makki
24. niundža so pande jop čirugi
25. kaunde jopčcha čirugi
26. niundža so pchalmok tebi makki

- 27. natčchuo so sonbadak nullo makki
- 27. nurin tongdžak
- 28. niundža so pchalmok tebi makki
- 29. natčchuo so sonbadak nullo makki
- 29. nurin tongdžak
- 30. moa so ap čumok kijokča čirugi
- 30. nurin tongdžak
- 31. kodžong so tigutča makki
- 32. kodžong so tigutča makki

Závěrečný postoj: moa čunbi sogi B

Význam

Vzor je pojmenován po vlastenci An Čung-gunovi (1878 - 1910), který zavraždil Hirobumi Ita, prvního japonského fenerálního guvernéra Koreje, což byl muž hrající hlavní roli při japonsko-korejském sjednocení. 32 pohybů symbolizuje věk mladého hrdiny, ve kterém zahynul ve vězení Lui-Shung roku 1910.

Vzor se učí nositelé technického stupně 4. kup.

Tchoege

Nové techniky

- murup olljo čchagi
- annun so pakat pchalmok san makki
- kjočcha so kjočcha čumok nullo makki
- konnun so tvidžibun sonkut nadžunde tulkchi
- konnun so kjočcha čumok nullo makki
- konnun so opchun sonkut nopchunde tulkchi
- moa so tung čumok joptvit terigi
- moa so sang jop pchalgup tulkchi
- niundža so tu pchalmok nadžunde miro makki
- niundža so tung čumok joptvit terigi
- niundža so sonkchal nadžunde tebi makki

Seznam technik

Výchozí postoj: moa čunbi sogi B

1. niundža so an pchalmok kaunde jop makki
2. konnun so tvidžibun sonkut nadžunde tulkchi
3. moa so tung čumok joptvit terigi
3. nurin tongdžak
4. niundža so an pchalmok kaunde jop makki
5. konnun so tvidžibun sonkut nadžunde tulkchi
6. moa so tung čumok joptvit terigi
6. nurin tongdžak
7. konnun so kjočcha čumok nullo makki
8. konnun so sang čumok nopchunde sevo čirugi
7. - 8. kesok tongdžak
9. kaunde apčcha pušigi
Poloha rukou jako při technice 8.
10. konnun so ap čirugi
11. konnun so pande ap čirugi
12. moa so sang jop pchalgup tulkchi
12. nurin tongdžak
13. annun so pakat pchalmok san makki
14. annun so pakat pchalmok san makki
15. annun so pakat pchalmok san makki
16. annun so pakat pchalmok san makki
17. annun so pakat pchalmok san makki
18. annun so pakat pchalmok san makki
19. niundža so tu pchalmok nadžunde miro makki
20. konnun čunbi sogi
Zvedněte obě ruce vzhůru jako byste chtěli uchopit soupeřovu hlavu.
21. murup olljo čchagi
Obě ruce táhnout dolů.
22. niundža so sonkchal tebi makki
23. nadžunde jobapčcha pušigi
Poloha rukou jako při technice 22.
24. konnun so opchun sonkut nopchunde tulkchi

25. niundža so sonkchal tebi makki
26. nadžunde jobapčcha pušigi
Poloha rukou jako při technice 25.
27. konnun so opchun sonkut nopchunde tulkchi
28. niundža so tung čumok joptvit terigi
29. tvimjo kjočcha so kjočcha čumok nullo makki
30. konnun so tu pchalmok nopchunde makki
31. niundža so sonkchal nadžunde tebi makki
32. konnun so an pchalmok tollimjo makki
33. niundža so sonkchal nadžunde tebi makki
34. konnun so an pchalmok tollimjo makki
35. konnun so an pchalmok tollimjo makki
36. konnun so an pchalmok tollimjo makki
37. annun so ap čirugi

Závěrečný postoj: moa čunbi sogi B

Význam

Tchoege je pseudonym učence I-hwanga (16. století), šířitele neokonfucianismu. 37 pohybů této sestavy se vztahuje k jeho rodišti na 37° zeměpisné šířky, diagram tulu znamená "učenec".

Vzor se učí nositelé technického stupně 3. kup.

Hvarang

Nové techniky

- nopchunde tolljo čchagi
- annun so sonbadak miro makki
- moa so an pchalmok jobap makki
- niundža so ap čumok olljo čirugi
- niundža so paro ap čirugi
- niundža so jop pchalgup tulkchi
- sudžik so sonkchal jop nerjo terigi

Seznam technik

Výchozí postoj: moa čunbi sogi C

1. annun so sonbadak miro makki
2. annun so ap čirugi
3. annun so ap čirugi
4. niundža so sang pchalmok makki
5. niundža so ap čumok olljo čirugi
6. mikulmjo kodžong so jop čirugi
7. sudžik so sonkchal jop nerjo terigi
8. konnun so ap čirugi
9. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
10. konnun so ap čirugi
11. hošinsul
Přiložte levou dlaň na první zápěstí, současně ohněte pravý loket o 45 stupňů ven.
12. kaunde jopčcha čirugi, niundža so sonkchal jop terigi
Obě ruce táhnout v opačném směru než směřuje kop.
13. konnun so ap čirugi
14. konnun so ap čirugi
15. niundža so sonkchal tebi makki
16. konnun so son sonkut tulkchi
17. niundža so sonkchal tebi makki
18. nopchunde tolljo čchagi
19. nopchunde tolljo čchagi, niundža so sonkchal tebi makki
18. - 19. parun tongdžak
20. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
21. niundža so paro čirugi
22. niundža so paro čirugi
23. niundža so paro čirugi
24. konnun so kjočcha čumok nullo makki
25. mikulmjo niundža so jop pchalgup tulkchi
26. moa so an pchalmok jobap makki
27. moa so an pchalmok jobap makki
28. niundža so sonkchal tebi makki
29. niundža so sonkchal tebi makki

Závěrečný postoj: moa čunbi sogi C

Význam

Vzor je pojmenován po škole (organizaci) mladých bojovníků, která vznikla v dynastii Silla počátkem 7. století. 29 pohybů symbolizuje 29. pěší divizi, kde generál Choi Hong-hi obnovil tradici korejského bojového umění a rozvíjel techniky taekwonda.

Vzor se učí nositelé technického stupně 2. kup.

Čchungmu

Nové techniky

- tvimjo jopčcha čirugi
- kaunde tvitčcha čirugi
- annun so pakat pchalmok ap makki
- annun so tung čumok nopchunde jop terigi
- konnun so sonkchal nopchunde ap terigi
- konnun so sonkchal tung napchunde ap terigi
- konnun so tu sonbadak olljo makki
- niundža so pakat pchalmok nadžunde makki
- niundža so kjočcha sonkchal momčchuo makki

Seznam technik

Výchozí postoj: naranhi čunbi sogi

1. niundža so sang sonkchal makki
2. konnun so sonkchal nopchunde ap terigi
3. niundža so sonkchal tebi makki
4. konnun so opchun sonkut nopchunde tulkchi
5. niundža so sonkchal tebi makki
6. koburjo čunbi sogi A
7. kaunde jopčcha čirugi
8. niundža so sonkchal tebi makki
9. tvimjo jopčcha čirugi, niundža so sonkchal tebi makki
10. niundža so pakat pchalmok nadžunde makki
11. konnun čunbi sogi
Zvedněte obě ruce vzhůru jako byste chtěli uchopit soupeřovu hlavu.
12. murup olljo čhagi
13. konnun so sonkchal tung napchunde ap terigi
14. nopchunde tolljo čhagi
15. kaunde tvitčcha čirugi
14. - 15. parun tongdžak
16. niundža so pchalmok tebi makki
17. kaunde tolljo čhagi
18. kodžong so tigutča makki
19. tvimjo tolmjo niundža so sonkchal tebi makki
20. konnun so tvidžibun sonkut nadžunde tulkchi
21. niundža so tung čumok joptvit terigi
22. konnun so son sonkut tulkchi
23. konnun so tu pchalmok nopchunde makki
24. annun so pakat pchalmok ap makki, annun so tung čumok nopchunde jop terigi
25. kaunde jopčcha čirugi
26. kaunde jopčcha čirugi
27. niundža so kjočcha sonkchal momčchuo makki
28. konnun so tu sonbadak olljo makki
29. konnun so čchukchjo makki
30. konnun so pande ap čirugi

Závěrečný postoj: naranhi čunbi sogi

Význam

Čchungmu je pseudonym velkého admirála I Sun-šina z dynastie I. Proslavil se mimo jiné vymyšlením obrněné válečné lodi (Kobukson) v roce 1592. Vzor končí útokem levé ruky, což symbolizuje politováníhodnou smrt tohoto válečníka a nemožnost obhájit svou věrnost králi.

Vzor se učí nositelé technického stupně 1. kup.

Kvangge

Nové techniky

- pakuro nullo čhagi
- konnun so tvidžibo čirugi
- konnun so sonbadak olljo makki
- konnun so pchalmok nadžunde pande makki
- moa so sonkchal nadžunde ap makki
- moa so jop čumok nerjo terigi
- tvitbal so sonkchal nopchunde tebi makki

Seznam technik

Výchozí postoj: naranhi sogi hanulson

1. moa čunbi sogi B
Spojte obě ruce kruhovým pohybem.
2. konnun so tvidžibo čirugi
2. nurin tongdžak
3. konnun so tvidžibo čirugi
3. nurin tongdžak
4. ibo omgjo tidimjo nagagi konnun so sonbadak nopchunde kolčchjo makki
5. mikulmjo niundža so sonkchal nadžunde tebi makki
6. ibo omgjo tidimjo nagagi konnun so sonbadak nopchunde kolčchjo makki
7. mikulmjo niundža so sonkchal nadžunde tebi makki
8. tvitbal so sonkchal nopchunde tebi makki
9. tvitbal so sonkchal nopchunde tebi makki
10. ibo omgjo tidimjo tolgi konnun so sonbadak olljo makki
10. nurin tongdžak
11. konnun so sonbadak olljo makki
11. nurin tongdžak
12. moa so sonkchal nadžunde ap makki
13. pakuro nullo čhagi
poloha rukou jako při technice 12.
14. kaunde jopčcha čirugi
13. - 14. čhare čhare tongdžak
poloha rukou jako při technice 13.
15. niundža so sonkchal nopchunde anuro terigi
16. moa so jop čumok nerjo terigi
17. pakuro nullo čhagi
poloha rukou jako při technice 16.
18. kaunde jopčcha čirugi
17. - 18. čhare čhare tongdžak
poloha rukou jako při technice 17.
19. niundža so sonkchal nopchunde anuro terigi
20. moa so jop čumok nerjo terigi
21. natčchuo so sonbadak nullo makki
21. nurin tongdžak
22. natčchuo so sonbadak nullo makki
22. nurin tongdžak
23. kurumjo annun so tung čumok nopchunde jop terigi
24. konnun so tu pchalmok kaunde makki

25. čadžun pal, konnun so pchalmok nadžunde pande makki
poloha pravé ruky jako při technice 24.
26. natčchuo so opchun sonkut nopchunde tulkchi
26. nurin tongdžak
27. kurumjo annun so tung čumok nopchunde jop terigi
28. konnun so tu pchalmok kaunde makki
29. čadžun pal, konnun so pchalmok nadžunde pande makki
poloha levé ruky jako při technice 28.
30. natčchuo so opchun sonkut nopchunde tulkchi
30. nurin tongdžak
31. kurumjo konnun so sang čumok nopchunde sevo čirugi
32. kurumjo konnun so sang čumok tvidžibo čirugi
33. kaunde apčcha pušigi
poloha rukou jako při technice 32.
34. niundža so sonkchal tebi makki
35. konnun so nopchunde ap čirugi
36. kurumjo konnun so sang čumok tvidžibo čirugi
37. kaunde apčcha pušigi
poloha rukou jako při technice 36.
38. niundža so sonkchal tebi makki
39. konnun so nopchunde ap čirugi

Závěrečný postoj: naranhi sogi hanulson

Význam

Vzor je pojmenován po 19. králi dynastie Koguryo Kwanggetcho, který znovu získal všechna území včetně velké části Mandžuska. Diagram tulu symbolizuje znovunabytí a rozšíření ztraceného území. 39 pohybů znamená první dvě číslice roku 391 po Kristu, roku, kdy tento slavný panovník nastoupil na trůn.

Vzor se učí nositelé technického stupně I. dan.

Pchoun

Nové techniky

- annun so kijokča čirugi
- annun so ap čumok nullo makki
- annun so an pchalmok kaunde hečchjo makki
- annun so tvit pchalgup tulkchi
- annun so supchjong čirugi
- annun so tung čumok joptvit terigi
- annun so sonkchal tung nadžunde tebi makki
- kjočcha so pchalmok nadžunde ap makki
- moa so sang pchalgup supchjong tulkchi
- niundža so tigutča čapki
- vebal sogi

Seznam technik

Výchozí postoj: naranhi sogi hanulson

1. niundža so pchalmok tebi makki
2. vebal sogi
Zvedněte obě pěsti.
3. pakuro nullo čchagi
poloha rukou jako při technice 2.
4. annun so sonkchal jop terigi
5. annun so kijokča čirugi
6. annun so ap čumok nullo makki
7. annun so ap čumok nullo makki
8. annun so an pchalmok kaunde hečchjo makki
9. annun so tvit pchalgup tulkchi
Podpořte pravou pěst levou dlaní.
10. annun so ap čirugi
Posuňte levou dlaň na pravý loket.
11. annun so tvit pchalgup tulkchi
Podpořte levou pěst pravou dlaní.
12. annun so supchjong čirugi
5. - 12. kesok tongdžak
13. kjočcha so pchalmok nadžunde ap makki
14. niundža so tigutča čapki
15. moa so sang pchalgup supchjong tulkchi
15. nurin tongdžak
16. annun so tung čumok joptvit terigi
17. kjočcha so pchalmok nadžunde ap makki
18. annun so sonkchal tung nadžunde tebi makki
19. niundža so pchalmok tebi makki
20. vebal sogi
Zvedněte obě pěsti.
21. pakuro nullo čchagi
poloha rukou jako při technice 20.
22. annun so sonkchal jop terigi
23. annun so kijokča čirugi

24. annun so ap čumok nullo makki
25. annun so ap čumok nullo makki
26. annun so an pchalmok kaunde hečchjo makki
27. annun so tvit pchalgup tulkchi
Podpořte levou pěst pravou dlaní.
28. annun so ap čirugi
Posuňte pravou dlaň na levý loket.
29. annun so tvit pchalgup tulkchi
Podpořte pravou pěst levou dlaní.
30. annun so supchjong čirugi
23. - 30. kesok tongdžak
31. kjočcha so pchalmok nadžunde ap makki
32. niundža so tigutča čapki
33. moa so sang pchalgup supchjong tulkchi
33. nurin tongdžak
34. annun so tung čumok joptvit terigi
35. kjočcha so pchalmok nadžunde ap makki
36. annun so sonkchal tung nadžunde tebi makki

Závěrečný postoj: naranhi sogi hanulson

Význam

Pchoun byl pseudonym básníka Čong Mong-džua (cca 1400), autora slavné básně „Nikdy bych nesloužil jinému pánovi, i kdybych byl stokrát ukřižován „, která je dodnes známá všem Korejcům. Tento umělec byl též průkopníkem v oblasti fyziky. Diagram tulu symbolizuje jeho věrnost a oddanost králi a vlasti ke konci dynastie Koryo.

Vzor se učí nositelé technického stupně I. dan.

Kebek

Nové techniky

- nadžunde pitchuro čhagi
- annun so sonbadak turo makki
- annun so tung čumok ap terigi
- annun so kutča makki
- annun so sonkchal nadžunde tebi makki
- kjočcha so tu pchalmok nopchunde makki
- konnun so tu pandalson nopchunde makki
- niundža so čungdži čumok kaunde čirugi

Seznam technik

Výchozí postoj: naranhi čunbi sogi

1. niundža so kjočcha sonkchal momčchuo makki
2. nadžunde pitchuro čhagi
poloha rukou jako při technice 1.
3. konnun so ap čirugi
4. konnun so pande ap čirugi
3. - 4. parun tongdžak
5. konnun so čchukchjo makki
6. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
5. - 6. kesok tongdžak
7. konnun so tu pandalson nopchunde makki
8. koburjo čunbi sogi A
9. annun so sonbadak turo makki
10. annun so ap čirugi
9. - 10. iodžin tongdžak
11. annun so tung čumok ap terigi
12. niundža so sonkchal tebi makki
13. nadžunde jobapčcha pušigi
poloha rukou jako při technice 12.
14. natčchuo so opchun sonkut nopchunde tulkchi
15. natčchuo so opchun sonkut nopchunde pande tulkchi
16. kaunde jopčcha čirugi
Obě ruce táhnout v opačném směru než směřuje kop.
17. niundža so pchalmok tebi makki
18. niundža so pchalmok tebi makki
19. niundža so sonkchal tebi makki
20. annun so kutča makki
21. konnun so sonkchal nadžunde makki
22. kaunde tolljo čhagi
23. tvimjo jopčcha čirugi
22. - 23. parun tongdžak
24. konnun so sang čumok nopchunde sevo čirugi
25. konnun so tu pandalson nopchunde makki
26. konnun so tvidžibo čirugi
27. konnun so ap pchalgup terigi
28. tvimjo kjočcha so tu pchalmok nopchunde makki

- 29. annun so sonbadak turo makki
- 30. annun so ap čirugi
 - 29. - 30. iodžin tongdžak
- 31. annun so tung čumok ap terigi
- 32. konnun so sonkchal tung napchunde ap terigi
- 33. omgjo tidimjo kaunde tolljo čhagi
- 34. konnun so sang čumok nopchunde sevo čirugi
- 35. niundža so čungdži čumok kaunde čirugi
- 36. annun so kutča makki
- 37. annun so sonkchal tung nadžunde tebi makki
- 38. annun so sonkchal nadžunde tebi makki
 - 37. - 38. kesok tongdžak
- 39. annun so pakat pchalmok san makki
- 40. annun so pakat pchalmok san makki
- 41. konnun so čchukchjo makki
- 42. konnun so pande ap čirugi
- 43. konnun so čchukchjo makki
- 44. konnun so pande ap čirugi

Závěrečný postoj: naranhi čunbi sogi

Význam

Kebek je pojmenován po významném generálovi z období dynastie Päkče (zemřel roku 660). Diagram tulu vyjadřuje jeho tvrdou a přísnou vojenskou disciplínu.

Vzor se učí nositelé technického stupně I. dan.

Uiam

Nové techniky

- nopchunde pande tolljo čchagi
- konnun so sonkchal nadžunde pande anuro makki
- konnun so pakat pchalmok nopchunde pande jop makki
- konnun so kjočcha čumok nerjo makki
- konnun so sonkchal pande čchukchjo makki
- konnun so nopchunde pande pandal čirugi
- konnun so sonkchal kaunde hečchjo makki
- konnun so sonkchal tung tollimjo makki
- naranhi so tolljo čirugi
- niundža so sonkchal tung nadžunde pande anuro makki
- niundža so sonkchal nadžunde pande makki
- tvitbal so otkallin sonbadak nerjo makki
- tvitbal so pchalmok tebi makki

Seznam technik

Výchozí postoj: moa čunbi sogi D

1. konnun so sonkchal nadžunde pande anuro makki
2. konnun so pakat pchalmok nopchunde pande jop makki
3. konnun so ap čirugi
4. nadžunde pitchuro čchagi
Poloha rukou jako při technice 3.
5. konnun so kjočcha čumok nerjo makki
6. konnun so sonkchal pande čchukchjo makki
5. - 6. kesok tongdžak
7. tvimjo kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi
Přiložte bříška prstů levé ruky ke straně pravé pěsti.
8. niundža so pande jop čirugi
9. kaunde pande tolljo čchagi
10. kurumjo annun so sonkchal jop terigi
11. kaunde jopčcha čirugi
Obě ruce táhnout v opačném směru než směřuje kop.
12. konnun so nopchunde pande pandal čirugi
13. naranhi so tolljo čirugi
13. nurin tongdžak
14. konnun so sonkchal nadžunde pande anuro makki
15. konnun so pakat pchalmok nopchunde pande jop makki
16. konnun so ap čirugi
17. nadžunde pitchuro čchagi
Poloha rukou jako při technice 16.
18. konnun so kjočcha čumok nerjo makki
19. konnun so sonkchal pande čchukchjo makki
18. - 19. kesok tongdžak
20. tvimjo kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi
Přiložte bříška prstů pravé ruky ke straně levé pěsti.
21. niundža so pande jop čirugi
22. kaunde pande tolljo čchagi

23. kurumjo annun so sonkchal jop terigi
24. kaunde jopčcha čirugi
Obě ruce táhnout v opačném směru než směřuje kop.
25. konnun so nopchunde pande pandal čirugi
26. naranhi so tolljo čirugi
26. nurin tongdžak
27. konnun so sonkchal kaunde hečchjo makki
28. konnun so sonkchal tung tollimjo makki
29. tvitbal so otkallin sonbadak nerjo makki
30. niundža so paro ap čirugi
31. čadžun pal, niundža so sonkchal tung nadžunde pande anuro makki
32. konnun so sonkchal kaunde hečchjo makki
33. konnun so sonkchal tung tollimjo makki
34. tvitbal so otkallin sonbadak nerjo makki
35. niundža so paro ap čirugi
36. čadžun pal, niundža so sonkchal tung nadžunde pande anuro makki
37. nopchunde pande tolljo čchagi
38. tvitbal so pchalmok tebi makki
39. nopchunde pande tolljo čchagi
40. tvitbal so pchalmok tebi makki
41. ibo omgio tidimjo turoogi niundža so sonkchal nadžunde pande makki
42. konnun so pande ap čirugi
43. niundža so sonkchal nadžunde pande makki
44. konnun so pande ap čirugi
45. konnun so nopchunde ap čirugi

Závěrečný postoj: moa čunbi sogi D

Význam

Uiam je pseudonym Son Pjong-hia, vůdce povstání za nezávislost Koreje 1.3.1919. 45 pohybů symbolizuje jeho věk, kdy v roce 1905 změnil jméno Dong-hak (orientální vzdělání) na Chondo-kyo (náboženství Andělská cesta). Diagram znamená jeho nezkrotného ducha, jenž prokázal, když se věnoval prospěritě své vlasti.

Vzor se učí nositelé technického stupně II. dan.

Čchungdžang

Nové techniky

- murup nadžunde apčcha pušigi
- annun so an pchalmok jobap makki
- konnun so tu songarak nopchunde pande tulkchi
- konnun so tung čumok ap terigi
- konnun so pakat pchalmok nopchunde ap makki
- konnun so sontung pande nerjo terigi
- konnun so tung čumok nopchunde pande jobap terigi
- konnun so pande kutča makki
- konnun so sang sonkchal supchjong terigi
- konnun so pandalson nopchunde pande terigii
- konnun so pchjon čumok nopchunde pande čirugi
- moa so sang indži čumok nopchunde pandal čirugi
- niundža so sonbadak pande turo makki
- niundža so opchun sonkut nopchunde pande tulkchi
- niundža so sonkchal tung nadžunde tebi makki
- tvitbal so sang sonbadak nullo makki

Seznam technik

Výchozí postoj: moa čunbi sogi A

1. annun so an pchalmok jobap makki
2. annun so an pchalmok jobap makki
3. moa so ap čumok kijokča čirugi
3. nurin tongdžak
4. konnun so tu songarak nopchunde pande tulkchi
5. konnun so tu songarak nopchunde pande tulkchi
6. konnun so tung čumok ap terigi
7. konnun so čchukchjo makki
8. konnun so ap čirugi
9. tviro omgjo tidimjo mikulmjo tolgi niundža so pchalmok tebi makki
10. nadžunde apčcha pušigi
Poloha rukou jako při technice 9.
11. natčchuo so opchun sonkut nopchunde tulkchi
12. nuvo nopchunde tolljo čhagi
13. nuvo konnun so nopchunde ap čirugi
14. niundža so jop pchalgup tulkchi
15. niundža so pchalmok tebi makki
16. niundža so sonbadak pande turo makki
17. niundža so sonkchal jop terigi
18. konnun so kjočcha čumok nullo makki
19. murup nadžunde apčcha pušigi
Táhněte obě ruce v opačném směru, jako by držely protivníkovu nohu.
20. niundža so sonkchal tebi makki
21. mikulmjo niundža so jop pchalgup tulkchi
22. niundža so sonkchal tebi makki
23. kaunde jopčcha čirugi
Obě ruce táhnout v opačném směru než směřuje kop.

24. tvitbal so sang sonbadak nullo makki
25. konnun so pakat pchalmok nopchunde ap makki, konnun so tung čumok nopchunde jop terigi
26. niundža so opchun sonkut nopchunde pande tulkchi
27. nadžunde apčcha pušigi
Dlaň pravé ruky položit na hřbet levé ruky.
28. konnun so tvit pchalgup pande tulkchi
28. nurin tongdžak
Přiložte stranu levé pěsti na pravou pěst.
29. kurumjo niundža so sontung pande nerjo terigi
30. niundža so paro ap čirugi
31. kurumjo niundža so sontung pande nerjo terigi
32. niundža so paro ap čirugi
33. kurumjo niundža so sonkchal jop terigi
34. konnun so tung čumok nopchunde pande jobap terigi
35. kurumjo niundža so sonkchal jop terigi
36. konnun so tung čumok nopchunde pande jobap terigi
37. niundža so sonkchal tung nadžunde tebi makki
38. konnun so pande kutča makki
39. niundža so sonkchal tung nadžunde tebi makki
40. konnun so pande kutča makki
41. konnun so sang sonkchal supchjong terigi
42. konnun so pandalson nopchunde pande terigii
43. kaunde apčcha pušigi
Poloha rukou jako při technice 42.
44. konnun so pandalson nopchunde pande terigii
45. kaunde apčcha pušigi
Poloha rukou jako při technice 44.
46. konnun so pande ap čirugi
47. konnun so ap čirugi
46. - 47. parun tongdžak
48. moa so sang indži čumok nopchunde pandal čirugi
49. konnun so sonkchal nadžunde makki
50. konnun so pchjon čumok nopchunde pande čirugi
51. konnun so sonkchal nadžunde makki
52. konnun so pchjon čumok nopchunde pande čirugi

Závěrečný postoj: moa čunbi sogi A

Význam

Čchungdžang je pseudonym daný generálovi Kim Tok-rjongovi, který žil v dynastii I v 16. století. Tento vzor končí útokem levé ruky, jež symbolizuje tragédii jeho smrti ve věku 27 let ve vězení, ještě než mohl dosáhnout plné dospělosti.

Vzor se učí nositelé technického stupně II. dan.

Čučche

Nové techniky

- kaunde kolčchjo čchagi
- sonkchal tvio tolmjo terigi
- kokkveng'i čchagi
- pchiamjo pande tolljo čchagi
- tvimjo sangbang čchagi
- annun so an pchalmok naranhi makki
- annun so opchun sonkut nopchunde jop kutki
- kjočcha so tung čumok nerjo terigi
- kjočcha so sonkchal tung nadžunde pande ap makki
- koburjo čunbi sogi B
- konnun so nopchun pchalgup pande terigi
- konnun so pandalson nopchunde pande pandal terigi
- konnun so sang sonkchal nopchunde anuro terigi
- konnun so pande nerjo čirugi
- moa sogi hanulson
- niundža so pakat pchalmok pande nerjo makki
- sason so sang sonbadak čchukchjo makki
- tvitbal so son pchalgup pande nerjo tulkchi
- tvitbal so jop pchalgup tulkchi
- vebal so pakat pchalmok naranhi makki

Seznam technik

Výchozí postoj: naranhi sogi sang jop pchalgup

1. annun so an pchalmok naranhi makki
2. annun so sonbadak kaunde kolčchjo makki
3. annun so ap čirugi
4. vebal so pakat pchalmok naranhi makki
5. kaunde jopčcha čirugi, nopchunde pande tolljo koro čchagi
5. čhare čhare tongdžak
5. nurin tongdžak
Poloha rukou jako při technice 4.
6. tvimjo kjočcha so tung čumok nerjo terigi
7. kaunde kolčchjo čchagi, nopchunde jopčcha čirugi
7. čhare čhare tongdžak
Obě pěsti přitáhnout před hrudník.
8. kurumjo annun so opchun sonkut nopchunde jop kutki
9. konnun so nopchun pchalgup pande terigi
10. kjočcha so sonkchal tung nadžunde pande ap makki
11. niundža so sonkchal tebi makki
12. sonkchal tvio tolmjo terigi
13. annun so an pchalmok naranhi makki
14. annun so sonbadak kaunde kolčchjo makki
15. annun so ap čirugi
16. vebal so pakat pchalmok naranhi makki
17. kaunde jopčcha čirugi, nopchunde pande tolljo koro čchagi
17. čhare čhare tongdžak

17. nurin tongdžak
Poloha rukou jako v technice 16.
18. tvimjo kjočcha so tung čumok nerjo terigi
19. kaunde kolčchjo čchagi, nopchunde jopčcha čirugi
19. čchare čchare tongdžak
Obě pěsti přitáhnout před hrudník.
20. kurumjo annun so opchun sonkut nopchunde jop kutki
21. konnun so nopchun pchalgup pande terigi
22. kjočcha so sonkchal tung nadžunde pande ap makki
23. niundža so sonkchal tebi makki
24. sonkchal tvio tolmo terigi
25. kokkvang'i čchagi, tvitbal so pchalmok tebi makki
26. moa sogi hanulson
26. nurin tongdžak
27. mikulmjo tvitbal so son pchalgup pande nerjo tulkchi
28. konnun so pandalson nopchunde pande pandal terigi
29. mikulmjo tvitbal so son pchalgup pande nerjo tulkchi
30. konnun so pandalson nopchunde pande pandal terigi
31. konnun so sang sonkchal nopchunde anuro terigi
32. konnun so pande nerjo čirugi
33. tviro ibo omgjo tidimjo mikulgi niundža so pakat pchalmok pande nerjo makki
34. pchiamjo pande tolljo čchagi, niundža so pchalmok tebi makki
35. tviro ibo omgjo tidimjo mikulgi niundža so pakat pchalmok pande nerjo makki
36. pchiamjo pande tolljo čchagi, niundža so pchalmok tebi makki
37. sambo omgjo tidimjo nagagi tvimjo sangbang čchagi
Levá noha pitchuro čchagi, pravá noha jop čcha čirugi.
38. sason so sang sonbadak čchukchjo makki
39. mikulmjo tvitbal so jop pchalgup tulkchi
40. koburjo čunbi sogi B, kaunde tvitčcha čirugi
40. nurin tongdžak
41. kurumjo niundža so tung čumok pande supchjong terigi
42. naranhi so opchun sonkut nopchunde anuro kutki
43. tvimjo jonsok čirugi
43. čchare čchare tongdžak
44. konnun so sonkchal pande ap nerjo terigi
45. konnun so pande ap čirugi

Závěrečný postoj: naranhi sogi sang jop pchalgup

Význam

Čučche je filozofická myšlenka, že člověk vládne všemu a také o všem rozhoduje, jinými slovy myšlenka, že člověk je vládce světa a svého vlastního osudu. Říká se, že tato myšlenka má svůj původ v hoře Pektu, jež symbolizuje ducha korejského lidu. Diagram tulu znamená horu Pektu.

Vzor se učí nositelé technického stupně II. dan.

Samil

Nové techniky

- kaunde pitchuro čchagi
- suro čchagi
- annun so sonkchal tung kaunde hečchjo makki
- konnun so sonkchal nopchunde pande jop makki
- niundža so tu čumok nadžunde čirugi
- niundža so pakat pchalmok nopchunde paro pakuro makki
- niundža so sonkchal tung nopchunde tebi makki
- sason so tvit pchalgup tulkchi

Seznam technik

Výchozí postoj: moa čunbi sogi C

1. mikulmjo niundža so pchalmok tebi makki
2. konnun so tu pchalmok nopchunde makki
3. konnun so sonkchal nopchunde pande jop makki
4. kaunde pitchuro čchagi
Poloha rukou jako při technice 3.
5. konnun so ap čirugi
6. annun so sonkchal tung kaunde hečchjo makki
7. konnun so tvidžibun sonkut nadžunde tulkchi
8. niundža so pakat pchalmok nopchunde paro pakuro makki
9. annun so sonkchal tung kaunde hečchjo makki
10. niundža so tu čumok nadžunde čirugi
11. konnun so tu pandalson nopchunde makki
12. konnun so pande ap čirugi
13. niundža so tu čumok nadžunde čirugi
14. niundža so sonkchal tung nopchunde tebi makki
15. kodžong so tigutča makki
16. suro čchagi, kodžong so tigutča makki
17. tvimjo tolmjo niundža so sonkchal tebi makki
18. kaunde jopčcha čirugi
19. konnun so ap pchalgup terigi
20. sason so tvit pchalgup tulkchi
21. konnun so kjočcha čumok nullo makki
22. annun so pakat pchalmok san makki
23. kaunde jopčcha čirugi
24. niundža so sonkchal nadžunde tebi makki
25. tvitbal so sonbadak olljo makki
26. tvitbal so sang sonbadak nullo makki
27. kurumjo konnun so sang čumok tvidžibo čirugi
28. niundža so pakat pchalmok nadžunde makki
Levou pěst přitáhnout do podpaží
29. niundža so paro ap čirugi
Pravá pěst míří přes levé rameno
30. konnun so pakat pchalmok pande ap makki
31. konnun so nopchunde ap čirugi
30. - 31. kesok tongdžak

32. nadžunde apčcha pušigi

Poloha rukou jako při technice 31.

33. kurumjo konnun so sang čumok nopchunde sevo čirugi

Závěrečný postoj: moa čunbi sogi C

Význam

Je historický údaj z hnutí za nezávislost Koreje, které začalo pracovat na území celé Koreje 1. března 1919. 33 pohybů v této technické sestavě symbolizuje 33 vlastenců, kteří toto hnutí za nezávislost zakládali.

Vzor se učí nositelé technického stupně III. dan.

Jušin

Nové techniky

- toro čchagi
- kaunde pandal čchagi
- annun so pegi
- annun so kjočcha čirugi
- annun so pakat pchalmok nopchunde pakuro makki
- annun so sontung supchjong terigi
- kodžong so tigutča čirugi
- konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki
- niundža so sonkchal tung nopchunde jop makki
- sudžik so jop čumok pande nerjo terigi

Seznam technik

Výchozí postoj: musa čunbi sogi B

1. annun so pegi
2. mikulmjo annun so kjočcha čirugi
3. mikulmjo annun so kjočcha čirugi
2. - 3. parun tongdžak
4. annun so sonbadak kaunde kolčchjo makki
5. annun so ap čirugi
6. annun so sonbadak kaunde kolčchjo makki
7. annun so ap čirugi
8. konnun so pakat pchalmok nopchunde jop makki
9. konnun so an pchalmok tollimjo makki
10. annun so sonbadak turo makki
11. annun so ap čirugi
10. - 11. kesok tongdžak
12. konnun so pakat pchalmok nopchunde jop makki
13. konnun so an pchalmok tollimjo makki
14. annun so sonbadak turo makki
15. annun so ap čirugi
14. - 15. kesok tongdžak
16. konnun so sonbadak nopchunde pande kolčchjo makki
17. annun so ap čirugi
18. konnun so sonbadak nopchunde pande kolčchjo makki
19. annun so ap čirugi
16. – 19. kesok tongdžak
zkrácená sinewave (pohyb pouze nahoru – dolu)
20. konnun so kjočcha čumok nullo makki
21. konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki
20. - 21. kesok tongdžak
22. konnun so pande ap čirugi
23. nadžunde apčcha pušigi
Poloha rukou jako při technice 22.
24. konnun so pande ap čirugi
25. konnun so kjočcha čumok nullo makki

26. konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki
 25. - 26. kesok tongdžak
27. konnun so pande ap čirugi
28. nadžunde apčcha pušigi
 - Poloha rukou jako při technice 27.
29. konnun so pande ap čirugi
30. niundža so sonkchal tebi makki
31. niundža so sonkchal tebi makki
32. niundža so sonkchal tebi makki
33. niundža so sonkchal tebi makki
34. konnun so tu pchalmok nopchunde makki
35. konnun so pchalmok nadžunde pande makki
 34. - 35. parun tongdžak
36. konnun so tu pchalmok nopchunde makki
37. konnun so pchalmok nadžunde pande makki
 36. - 37. parun tongdžak
38. konnun so ap čirugi
39. niundža so sonkchal tung nopchunde jop makki
40. moa čunbi sogi C
41. kurumjo konnun so sang čumok tvidžibo čirugi
42. kurumjo konnun so sang čumok tvidžibo čirugi
43. niundža so an pchalmok kaunde jop makki
44. niundža so paro ap čirugi
45. moa so ap čumok kijokča čirugi
 45. nurin tongdžak
46. niundža so an pchalmok kaunde jop makki
47. niundža so paro ap čirugi
48. moa so ap čumok kijokča čirugi
 48. nurin tongdžak
49. kodžong so tigutča čirugi
50. kodžong so tigutča čirugi
51. kurumjo annun so tung čumok ap terigi
52. toro čchagi, annun so pakat pchalmok nopchunde pakuro makki
53. toro čchagi, annun so pakat pchalmok nopchunde ap makki
54. annun so sontung supchjong terigi
55. kaunde pandal čchagi
56. kaunde jopčcha čirugi
 55. - 56. čchare čchare tongdžak
57. annun so sontung supchjong terigi
58. kaunde pandal čchagi
59. kaunde jopčcha čirugi
 58. - 59. čchare čchare tongdžak
60. annun so kutča makki
61. annun so kutča makki
62. annun so kutča makki
63. annun so kutča makki
64. sudžik so jop čumok pande nerjo terigi
65. konnun so sang čumok nopchunde sevo čirugi
66. konnun so sang čumok nopchunde sevo čirugi
67. niundža so sonkchal tebi makki

68. niundža so sonkchal tebi makki

Závěrečný postoj: musa čunbi sogi B

Význam

Technická sestava je pojmenována po generálovi Kim Ju-šinovi, velícím generálovi v dynastii Silla. 68 pohybů symbolizuje poslední 2 číslice letopočtu 668 po Kristu, kdy byla Korea sjednocena. Přípravný postoj znamená meč, tasený spíše na pravou než na levou stranu a symbolizuje Ju-šinovu chybu, když poslechl příkazy svého krále bojovat s cizími vojsky proti svému vlastnímu národu.

Vzor se učí nositelé technického stupně III. dan.

Čchoejong

Nové techniky

- konnun so sonkchal san makki
- naranhi so sonbadak kaunde kolčchjo makki
- tvitbal so čungdži čumok nopchunde čirugi

Seznam technik

Výchozí postoj: moa čunbi sogi C

1. tvitbal so pchalmok tebi makki
2. tvitbal so čungdži čumok nopchunde čirugi
3. tvitbal so pchalmok tebi makki
4. tvitbal so čungdži čumok nopchunde čirugi
5. konnun so sonkchal čchukchjo makki
6. konnun so an pchalmok tollimjo makki
7. konnun so ap čirugi
8. konnun so sonkchal čchukchjo makki
9. konnun so an pchalmok tollimjo makki
10. konnun so ap čirugi
11. niundža so sonkchal nadžunde tebi makki
12. kaunde tolljo čchagi
13. nopchunde pande tolljo koro čchagi
14. kaunde jopčcha čirugi
13. - 14. čchare čchare tongdžak
15. konnun so ap pchalgup terigi
16. niundža so sonkchal nadžunde tebi makki
17. kaunde tolljo čchagi
18. nopchunde pande tolljo koro čchagi
19. kaunde jopčcha čirugi
18. - 19. čchare čchare tongdžak
20. konnun so ap pchalgup terigi
21. konnun so sonbadak nullo makki
22. konnun so sonbadak nullo makki
21. - 22. parun tongdžak
23. ibo omgjo tidimjo tolgi konnun so sonkchal san makki
24. kaunde apčcha pušigi
- Poloha rukou jako při technice 23.
25. niundža so pchalmok tebi makki
26. konnun so sonkchal san makki
27. kaunde apčcha pušigi
- Poloha rukou jako při technice 26.
28. niundža so pchalmok tebi makki
29. ibo omgjo tidimjo mikulmjo tolgi niundža so pchalmok tebi makki
30. konnun so opchun sonkut nopchunde tulkchi
31. konnun so opchun sonkut nopchunde tulkchi
32. naranhi so sonbadak kaunde kolčchjo makki
33. naranhi so ap čirugi
34. koburjo čunbi sogi A
35. kaunde jopčcha čirugi
36. tvimjo kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi

37. nopchunde pande tolljo koro čchagi
38. kurumjo niundža so sonkchal jop terigi
39. naranhi so sonbadak kaunde kolčchjo makki
40. naranhi so ap čirugi
41. koburjo čunbi sogi A
42. kaunde jopčcha čirugi
43. tvimjo kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi
44. nopchunde pande tolljo koro čchagi
45. kurumjo niundža so sonkchal jop terigi
46. mikulmjo kodžong so jop čirugi

Závěrečný postoj: moa čunbi sogi C

Význam

Je pojmenován po generálovi Čchoe Jongovi, ministerském předsedovi a veliteli ozbrojených sil v dynastii Koryo ve 14. století. Čchoe Jong byl velmi vážený pro svou oddanost, vlastenectví a pokoru. Byl popraven svými podřízenými veliteli, jež vedl generál I Sung-gae, který se později stal prvním králem dynastie I.

Vzor se učí nositelé technického stupně III. dan.

Jonge

Nové techniky

- tvimjo sonkchal jop terigi
- annun so sonkchal tung san makki
- annun so son pchalgup momčchuo makki
- kjočcha so ap čumok olljo čirugi
- konnun so kin čumok nopchunde pande čirugi
- konnun so sonkchal nadžunde pande makki
- konnun so sonkchal tung nadžunde pande anuro makki
- niundža so kjočcha čumok momčchuo makki
- niundža so sonkchal nopchunde jop terigi
- tvitbal so an pchalmok hori makki

Seznam technik

Výchozí postoj: musa čunbi sogi A

1. mikulmjo niundža so sonkchal tung nadžunde tebi makki
S kruhovým pohybem.
2. konnun so kin čumok nopchunde pande čirugi
2. nurin tongdžak
3. mikulmjo niundža so pchalmok tebi makki
4. tvimjo sonkchal jop terigi
5. čadžun pal, niundža so kjočcha čumok momčchuo makki
6. konnun so opchun sonkut nopchunde pakuro kutki
7. tvitbal so son pchalgup pande nerjo tulkchi
8. tvimjo kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi
9. konnun so sonkchal nadžunde pande makki
10. naranhi so sonbadak kaunde kolčchjo makki
11. naranhi so ap čirugi
12. mikulmjo niundža so sonkchal tung nadžunde tebi makki
S kruhovým pohybem.
13. konnun so kin čumok nopchunde pande čirugi
13. nurin tongdžak
14. mikulmjo niundža so pchalmok tebi makki
15. tvimjo sonkchal jop terigi
16. čadžun pal, niundža so kjočcha čumok momčchuo makki
17. konnun so opchun sonkut nopchunde pakuro kutki
18. tvitbal so son pchalgup pande nerjo tulkchi
19. tvimjo kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi
20. konnun so sonkchal nadžunde pande makki
21. naranhi so sonbadak kaunde kolčchjo makki
22. naranhi so ap čirugi
23. annun so sonkchal tung san makki
24. kjočcha so sang pchalgup supchjong tulkchi
25. annun so son pchalgup momčchuo makki
26. kjočcha so ap čumok olljo čirugi
27. nopchunde pande tolljo koro čchagi
28. nopchunde jopčcha čirugi
29. tvimjo kjočcha so tung čumok nerjo terigi

30. annun so sonkchal tung san makki
31. kjočcha so sang pchalgup supchjong tulkchi
32. annun so son pchalgup momčchuo makki
33. kjočcha so ap čumok olljo čirugi
34. nopchunde pande tolljo koro čchagi
35. nopchunde jopčcha čirugi
36. tvimjo kjočcha so tung čumok nerjo terigi
37. niundža so pchalmok tebi makki
38. tvitbal so an pchalmok hori makki
39. kurumjo niundža so sonkchal nopchunde jop terigi
40. čadžun pal, niundža so pchalmok tebi makki
41. tvitbal so an pchalmok hori makki
42. kurumjo niundža so sonkchal nopchunde jop terigi
43. niundža so pchalmok tebi makki
44. tvio tolmjo čchagi, niundža so sonkchal tebi makki
45. tvio tolmjo čchagi, niundža so sonkchal tebi makki
46. konnun so sonkchal tung nadžunde pande anuro makki
47. mikulmjo niundža so jop pchalgup tulkchi
48. konnun so sonkchal tung nadžunde pande anuro makki
49. mikulmjo niundža so jop pchalgup tulkchi

Závěrečný postoj: musa čunbi sogi A

Význam

Vzor je pojmenován po slavném generálovi v dynastii Koguryo, Jon Käsomunovi. 49 pohybů znamená poslední 2 číslice letopočtu 649 po Kristu, kdy přinutil dynastii Tang opustit Koreu po rozdrčení téměř 300 000 jejích vojáků u pevnosti Ansi.

Vzor se učí nositelé technického stupně IV. dan.

Uldži

Nové techniky

- sonkchal nopchunde ap terigi
- tvimjo nopchi čchagi
- an pchalmok kaunde hečchjo makki
- annun so ap pchalgup terigi
- kodžong so sonbadak miro makki
- konnun so sang jop čumok supchjong terigi
- konnun so pande čchukchjo makki
- niundža so kjočcha čumok nullo makki
- niundža so sonbadak olljo makki
- tvitbal so kjočcha sonkchal momčchuo makki

Seznam technik

Výchozí postoj: naranhi sogi kjočcha sontung

1. konnun so sang jop čumok supchjong terigi
2. konnun so kjočcha čumok nullo makki
3. konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki
2. - 3. kesok tongdžak
4. konnun so sonkchal nopchunde ap terigi
5. annun so sontung supchjong terigi
6. kaunde pandal čchagi
7. annun so ap pchalgup terigi
8. annun so tvit pchalgup tulkchi
9. annun so tung čumok joptvit terigi
10. moa so sang jop pchalgup tulkchi
11. kjočcha sogi
11. parun tongdžak
Poloha rukou jako při technice 10.
12. kaunde jopčcha čirugi
Poloha rukou jako při technice 10.
13. kjočcha so sang pchalgup supchjong tulkchi
14. annun so supchjong čirugi
15. sonkchal nopchunde ap terigi
16. niundža so sang sonkchal makki
17. tvio tolmjo čchagi
18. konnun so tu pchalmok kaunde makki
19. moa čunbi sogi B
20. tvimjo kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi
21. konnun so pande čchukchjo makki
22. kaunde apčcha pušigi
Poloha rukou jako při technice 21.
23. konnun so nopchunde pande ap čirugi
24. konnun so son sonkut tulkchi
25. annun so tung čumok nopchunde jop terigi
26. konnun čunbi sogi
27. tvimjo nopchi čchagi
28. kondžong so kjočcha sonkchal momčchuo makki

29. niundža so kjočcha čumok nullo makki
30. kaunde jobapčcha pušigi, an pchalmok kaunde hečchjo makki
31. konnun so sang čumok nopchunde sevo čirugi
32. kodžong so sonbadak miro makki
33. mikulmjo niundža so pande jop čirugi
34. ibo omgjo tidimjo turoogi niundža sogi , tvimjo niundža so pchalmok tebi makki
35. kaunde tolljo čchagi
36. kaunde tvitčcha čirugi
37. niundža so pchalmok tebi makki
38. niundža so sonbadak olljo makki
39. konnun so an pchalmok tollimjo makki
40. konnun so an pchalmok tollimjo makki
41. annun so ap čirugi
42. annun so ap čirugi

Závěrečný postoj: naranhi sogi kjočcha sontung

Význam

Tento tul je pojmenován po generálovi Uldži Mundok, který úspěšně bránil Koreu proti invazi téměř miliónu vojáků dynastie Tang, vedených Yang-jeem v roce 612. Ulži používal taktiku partyzánů, úder a ústup, jež zdecimovala velké množství ozbrojených sil. Diagram tulu znamená jeho příjmení. 42 pohybů značí věk, ve kterém autor taekwonda navrhoval vzor.

Vzor se učí nositelé technického stupně IV. dan.

Munmu

Nové techniky

- kaunde jop čcha milgi
- nopchunde pitchuro čchagi
- jop čcha momčchugi
- kaunde jop čcha tulkchi
- annun so opchun sonkut kaunde tulkchi
- annun so jop čumok kaunde jop terigi
- annun so sonkchal nadžunde jop makki
- kjočcha so sonkchal jop terigi
- kjočcha so nadžunde ap čirugi
- konnun so pandalson pande čchukchjo makki
- tvitbal so sonbadak pande nerjo makki
- vebal so sonkchal nadžunde jop makki sonkchal nopchunde pande jop makki

Seznam technik

Výchozí postoj: naranhi čunbi sogi

1. koburjo čunbi sogi A
 1. nurin tongdžak
2. nopchunde jopčcha čirugi
 2. nurin tongdžak
3. nopchunde jopčcha čirugi
 2. - 3. čchare čchare tongdžak
4. annun so opchun sonkut kaunde tulkchi
5. nopchunde pande tolljo koro čchagi
 5. nurin tongdžak
6. tvimjo kjočcha so sonkchal jop terigi
7. konnun so sonbadak nullo makki
8. konnun so sonbadak nullo makki
9. vebal so sonkchal nadžunde jop makki sonkchal nopchunde pande jop makki
 9. nurin tongdžak
10. koburjo čunbi sogi A
 10. nurin tongdžak
11. nopchunde jopčcha čirugi
 11. nurin tongdžak
12. nopchunde jopčcha čirugi
 11. - 12. čchare čchare tongdžak
13. annun so opchun sonkut kaunde tulkchi
14. nopchunde pande tolljo koro čchagi
 14. nurin tongdžak
15. tvimjo kjočcha so sonkchal jop terigi
16. konnun so sonbadak nullo makki
17. konnun so sonbadak nullo makki
18. vebal so sonkchal nadžunde jop makki sonkchal nopchunde pande jop makki
 18. nurin tongdžak
19. koburjo čunbi sogi B
20. nopchunde tvitčcha čirugi
 20. nurin tongdžak

21. konnun so pande ap čirugi
22. koburjo čunbi sogi B
23. nopchunde tvitčcha čirugi
 23. nurin tongdžak
24. konnun so pande ap čirugi
25. mikulmjo tvitbal so sonbadak pande nerjo makki
26. kaunde jobapčcha pušigi
 - Poloha rukou jako při technice 25.
27. kurumjo annun so jop čumok kaunde jop terigi
28. mikulmjo annun so sonbadak turo makki
29. annun so ap čirugi
 28. - 29. iodžin tongdžak
30. annun so sonkchal nadžunde jop makki
31. kaunde jop čcha milgi
32. nopchunde pande tolljo čchagi
33. konnun so sonkchal nopchunde jop makki
34. mikulmjo tvitbal so sonbadak pande nerjo makki
35. kaunde jobapčcha pušigi
 - Poloha rukou jako při technice 34.
36. kurumjo annun so jop čumok kaunde jop terigi
37. mikulmjo annun so sonbadak turo makki
38. annun so ap čirugi
 37. - 38. iodžin tongdžak
39. annun so sonkchal nadžunde jop makki
40. kaunde jop čcha milgi
41. nopchunde pande tolljo čchagi
42. konnun so sonkchal nopchunde jop makki
43. nopchunde pitchuro čchagi
44. konnun so tung čumok pande joptvit terigi
45. mikulmjo konnun so tung čumok pande ap terigi
46. nopchunde pitchuro čchagi
47. konnun so tung čumok pande joptvit terigi
48. mikulmjo konnun so tung čumok pande ap terigi
49. suro čchagi, niundža so pchalmok tebi makki
 - Poloha rukou jako při technice 48.
50. jop čcha momčchugi, kaunde jop čcha tulkchi
 49. - 50. čchare čchare tongdžak
 - Poloha rukou jako při technice 49/2
51. niundža so sonkchal jop terigi
52. suro čchagi, niundža so pchalmok tebi makki
53. jop čcha momčchugi, kaunde jop čcha tulkchi
 52. - 53. čchare čchare tongdžak
 - Poloha rukou jako v technice 52/2
54. niundža so sonkchal jop terigi
55. ibo omgjo tidimjo tolgi konnun so pande ap čirugi
56. tvimjo kjočcha so nadžunde ap čirugi
57. tvimjo kjočcha so nadžunde ap čirugi
58. tvio tolmjo čchagi
59. niundža so sonkchal tebi makki
60. ibo omgjo tidimjo turoogi konnun so pandalson pande čchukchjo makki

61. konnun so nopchunde ap čirugi

Závěrečný postoj: naranhi čunbi sogi

Význam

Vzdává čest 30. králi dynastie Silla. Jeho tělo bylo pohřbeno blízko Dae Wang Am (Velká královská skála). Podle jeho vůle bylo jeho tělo uloženo do moře („kde moje duše bude navždy bránit mou zem proti japoncům“). Říká se, že Sok Gul Am (Kamenná jeskyně) byla vybudována, aby střežila jeho hrob. Sok Gul Am je pěkný příklad kultury dynastie Silla. 61 pohybů v tomto vzoru symbolizuje poslední 2 číslice letopočtu 661 po Kristu, kdy Munmu nastoupil na trůn.

Vzor se učí nositelé technického stupně IV. dan.

Sosan

Nové techniky

- tvimjo apčch pušigi
- konnun so kaunde pande sevo čirugi
- konnun so sonkchal nopchunde anuro terigi
- konnun so sonkchal nadžunde pande makki an pchalmok pakuro makki

Seznam technik

Výchozí postoj: moa čunbi sogi A

1. mikulmjo tvitbal so pchalmok nopchunde tebi makki
2. konnun so kaunde pande sevo čirugi
3. mikulmjo tvitbal so pchalmok nopchunde tebi makki
4. konnun so kaunde pande sevo čirugi
5. konnun so sonkchal nopchunde pande jop makki
6. annun so ap čirugi
5. - 6. parun tongdžak
7. konnun so sonkchal nopchunde pande jop makki
8. annun so ap čirugi
7. - 8. parun tongdžak
9. naranhi so sang sonkchal supchjong terigi
10. nopchunde jopčcha čirugi
Poloha rukou jako při technice 9.
11. nopchunde tolljo čchagi
10. - 11. čchare čchare tongdžak
12. tvimjo kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi
13. naranhi so sang sonkchal supchjong terigi
14. nopchunde jopčcha čirugi
Poloha rukou jako při technice 13.
15. nopchunde tolljo čchagi
14. - 15. čchare čchare tongdžak
16. tvimjo kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi
17. niundža so tu čumok nadžunde čirugi
18. hošinsul
19. konnun so nopchunde pande ap čirugi
20. niundža so tu čumok nadžunde čirugi
21. hošinsul
22. konnun so nopchunde pande ap čirugi
23. mikulmjo niundža so čungdži čumok tvidžibo čirugi
24. konnun so tung čumok pande ap terigi
25. mikulmjo niundža so čungdži čumok tvidžibo čirugi
26. konnun so tung čumok pande ap terigi
27. konnun čunbi sogi
28. tvimjo apčcha pušigi
29. niundža so sonkchal tebi makki
30. konnun so pakat pchalmok nopchunde pande ap makki
31. čadžun pal, konnun so ap čirugi
32. konnun so pakat pchalmok nopchunde pande ap makki
33. čadžun pal, konnun so ap čirugi
34. konnun so tu pandalson kaunde makki

35. konnun so sonkchal nopchunde anuro terigi
36. konnun so an pchalmok tollimjo makki
37. konnun so nopchunde ap čirugi
38. nadžunde apčcha pušigi
Poloha rukou jako při technice 37.
39. konnun so ap čirugi
40. konnun so pande ap čirugi
39. - 40. parun tongdžak
41. konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki
42. konnun so tu pandalson kaunde makki
43. konnun so sonkchal nopchunde anuro terigi
44. konnun so an pchalmok tollimjo makki
45. konnun so nopchunde ap čirugi
46. nadžunde apčcha pušigi
Poloha rukou jako při technice 45.
47. konnun so ap čirugi
48. konnun so pande ap čirugi
47. - 48. parun tongdžak
49. konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki
50. mikulmjo niundža so sonkchal tebi makki
51. tvimjo niundža so pchalmok tebi makki
52. konnun so sonkchal nadžunde pande makki an pchalmok pakuro makki
53. konnun so nopchunde pande ap čirugi
52. - 53. kesok tongdžak
54. niundža so pande jop čirugi
55. mikulmjo niundža so sonkchal tebi makki
56. tvimjo niundža so pchalmok tebi makki
57. konnun so sonkchal nadžunde pande makki an pchalmok pakuro makki
58. konnun so nopchunde pande ap čirugi
57. - 58. kesok tongdžak
59. niundža so pande jop čirugi
60. omgjo tidimjo mikulmjo turoogi niundža so sonbadak pande turo makki
61. čadžun pal, niundža so paro ap čirugi
62. koburjo čunbi sogi A
63. nopchunde jopčcha čirugi
Poloha rukou jako při technice 62.
64. konnun so pande ap čirugi
65. niundža so sonkchal tebi makki
66. omgjo tidimjo mikulmjo turoogi niundža so sonbadak pande turo makki
67. čadžun pal, niundža so paro ap čirugi
68. koburjo čunbi sogi A
69. nopchunde jopčcha čirugi
Poloha rukou jako při technice 68.
70. konnun so pande ap čirugi
71. niundža so sonkchal tebi makki
72. konnun so nopchunde ap čirugi
71. - 72. kesok tongdžak

Závěrečný postoj: moa čunbi sogi A

Význam

Je to pseudonym velkého mnicha Čchoe Hjong-unga (1520-1604) v dynastii I. 72 pohybů připomíná jeho věk, kdy s pomocí svého žáka Sa Myung-danga organizoval armádu mnichů - vojáků. Tito mniši pomohli odrazit japonské piráty, kteří v roce 1592 zaplavili většinu korejského poloostrova.

Vzor se učí nositelé technického stupně V. dan.

Sedžong

Nové techniky

- kodžong so pchalmok nopchunde tebi makki
- kodžong so jop pchalgup tulkchi
- konnun so sonbadak paro nullo makki
- niundža so sonkchal nopchunde tebi makki
- sason so sang sonbadak nullo makki
- vebal so pakat pchalmok nopchunde jop makki pchalmok nadžunde pande jop makki
- vebal so tung čumok jobap terigi

Seznam technik

Výchozí postoj: moa čunbi sogi B

1. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
2. niundža so sang pchalmok makki
3. kaunde jopčcha čirugi
4. konnun so čchukchjo makki
5. annun so sonkchal jop terigi
6. moa čunbi sogi B
7. tvimjo kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi
8. konnun so nopchunde ap čirugi
9. kodžong so pchalmok nopchunde tebi makki
10. konnun so son sonkut tulkchi
11. konnun so tung čumok nopchunde jop terigi
12. annun so sonbadak turo makki
13. kaunde tolljo čchagi
14. tvimjo kjočcha so tu pchalmok nopchunde makki
15. annun sogi
15. nurin tongdžak
16. annun so tung čumok ap terigi
17. ibo omgjo tidimjo nagagi sason so sang sonbadak nullo makki
18. konnun so tu pandalson kaunde makki
19. vebal so pakat pchalmok nopchunde jop makki pchalmok nadžunde pande jop makki
20. konnun so sonbadak paro nullo makki
20. nurin tongdžak
21. vebal so tung čumok jobap terigi
22. kodžong so jop pchalgup tulkchi
23. niundža so sonkchal nopchunde tebi makki
24. niundža so paro ap čirugi

Závěrečný postoj: moa čunbi sogi B

Význam

Vzor je pojmenován podle největšího korejského krále Sedžonga, který v roce 1443 vynalezl korejskou abecedu a byl také významný meteorolog. Diagram tulu znamená krále, 24 pohybů připomíná 24 písmen korejské abecedy.

Vzor se učí nositelé technického stupně V. dan.

Tchong'il

Nové techniky

- pchalkal tung anuro sevo čchagi
- nerjo čchagi
- pakuro sevo čchagi
- annun so pakat pchalmok mikulmjo san makki
- annun so jop čirugi
- konnun so sang čumok čirugi
- konnun so sonbadak nadžunde anuro makki
- konnun so sonkchal tung nopchunde jop makki
- konnun so sonkchal tung kaunde pande jop makki
- konnun so homi sonkut nopchunde pande tulkchi
- konnun so mit čumok ap terigi
- konnun so sonbadak miro makki
- konnun so sonkchal tollimjo makki
- moa so sang joptvit pchalgup tulkchi
- niundža so sontung nopchunde pakuro terigi
- niundža so sang sonbadak supchjong makki
- niundža so tung čumok nerjo terigi
- tvitbal so pakat pchalmok kaunde anuro makki
- tvitbal so sonmok tung olljo makki

Seznam technik

Výchozí postoj: naranhi sogi pchogen sontung

1. konnun so sang čumok čirugi
 1. nurin tongdžak
2. konnun so sang sonkchal supchjong terigi
 2. nurin tongdžak
3. tvitbal so pakat pchalmok kaunde anuro makki
4. konnun so sonbadak nadžunde anuro makki
5. niundža so pande jop čirugi
6. niundža so paro ap čirugi
 5. - 6. parun tongdžak
7. kurumjo niundža so sontung nopchunde pakuro terigi
8. pchalkal tung anuro sevo čchagi
9. kurumjo niundža so sontung nopchunde pakuro terigi
10. pchalkal tung anuro sevo čchagi
11. niundža so sang sonbadak supchjong makki
 11. nurin tongdžak
12. konnun so sonkchal tung nopchunde jop makki
 12. nurin tongdžak
13. konnun so sonkchal tung kaunde pande jop makki
 13. nurin tongdžak
14. konnun so ap čirugi
15. konnun so pande ap čirugi
16. nerjo čchagi
17. kurumjo niundža so tung čumok nerjo terigi
18. pakuro sevo čchagi

19. kurumjo niundža so tung čumok nerjo terigi
20. konnun so nopchunde pande ap čirugi
21. konnun so nopchunde ap čirugi
20. - 21. parun tongdžak
22. tvitbal so sonmok tung olljo makki
23. tvitbal so sonmok tung olljo makki
24. konnun so sonbadak paro nullo makki
25. konnun so sonbadak paro nullo makki
26. moa so sonkchal nadžunde ap makki
27. konnun so sonkchal čchukchjo makki
28. konnun so nopchunde pande ap čirugi
29. mikulmjo niundža so paro tvidžibo čirugi
30. konnun so homi sonkut nopchunde pande tulkchi
31. konnun so sonkchal čchukchjo makki
32. konnun so nopchunde pande ap čirugi
33. mikulmjo niundža so paro tvidžibo čirugi
34. konnun so homi sonkut nopchunde pande tulkchi
35. niundža so sonkchal tung nadžunde tebi makki
S kruhovým pohybem.
36. niundža so sonkchal tung nadžunde tebi makki
S kruhovým pohybem.
37. konnun so sonkchal kaunde pakuro makki pchalmok nadžunde pande makki
38. kurumjo konnun so sang čumok nopchunde sevo čirugi
39. vebal so tung pchalmok pande terigi
40. kaunde tvitčcha čirugi
41. annun so pakat pchalmok san makki
42. annun so pakat pchalmok mikulmjo san makki
43. annun so pakat pchalmok san makki
44. annun so pakat pchalmok mikulmjo san makki
45. vebal so tung pchalmok pande terigi
46. nopchunde tvitčcha čirugi
47. tvimjo kjočcha so kjočcha čumok nullo makki
48. konnun so mit čumok ap terigi
49. konnun so mit čumok ap terigi
50. konnun so sonbadak miro makki
51. konnun so sonkchal tollimjo makki
52. konnun so sonbadak miro makki
53. konnun so sonkchal tollimjo makki
54. nopchunde jopčcha čirugi, moa so sang joptvit pchalgup tulkchi
55. annun so jop čirugi
56. konnun so pande ap čirugi

Závěrečný postoj: naranhi sogi pchogen sontung

Význam

Znamená rozhodnutí o sjednocení Koreje, která je od roku 1945 rozdělena. Diagram symbolizuje jednotnou rasu.

Vzor se učí nositelé technického stupně VI. dan.

Nestandardní rychlosti pohybů ve vzorech

Technické oddělení 2011

Tato kapitola má sloužit pro ujasnění, jaké nestandardní pohyby jsou používány v jednotlivých vzorech. Vychází z textových popisů vzorů v encyklopedii (vychází z NE a jsou porovnávány se SE).

SE - Legacy Edition Taekwon-do Multimedia Encyclopedia (patnáctidílná encyklopedie v multimedální podobě, v ČR asi nejrozšířenější).

NE - nová encyklopedie, jednodílná, 5. vydání z roku 2004.

Příručka je rozdělena na dvě části, v první části jsou jednotlivé techniky podle druhu pohybu, ve druhé části jsou tytéž techniky, pouze seříděny podle jednotlivých vzorů.

Řazení podle druhů pohybu

kesok tongdžak (pokračující pohyb - continuous motion)

Tangun	13. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki 14. konnun so čchukchjo makki
Tchoege	7. konnun so kjočcha čumok nullo makki 8. konnun so sang čumok sevo čirugi V žádné verzi encyklopedie není uvedeno.
Pchoun	6. annun so ap čumok nullo makki 7. annun so ap čumok nullo makki 8. annun so an pchalmok kaunde hečchjo makki 9. annun so tvi pchalgup tulkchi 10. annun so ap čirugi 11. annun so tvi pchalgup tulkchi 12. annun so supchjong čirugi
Pchoun	24. annun so ap čumok nullo makki 25. annun so ap čumok nullo makki 26. annun so an pchalmok kaunde hečchjo makki 27. annun so tvi pchalgup tulkchi 28. annun so ap čirugi 29. annun so tvi pchalgup tulkchi 30. annun so supchjong čirugi
Kebek	5. konnun so čchukchjo makki 6. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
Kebek	37. annun so sonkchal tung nadžunde tebi makki 38. annun so sonkchal nadžunde tebi makki
Ujam	5. konnun so kjočcha čumok nerjo makki 6. konnun so sonkchal pande čchukchjo makki
Ujam	18. konnun so kjočcha čumok nerjo makki 19. konnun so sonkchal pande čchukchjo makki
Samil	30. konnun so pakat pchalmok pande ap makki 31. konnun so nopchunde ap čirugi
Jušin	16. konnun so sonbadak nopchunde pande kolčchjo makki 17. annun so ap čirugi 16. – 17. zároveň iodžin tongdžak 18. konnun so sonbadak nopchunde pande kolčchjo makki

	19. annun so ap čirugi 18. – 19. zároveň iodžin tongdžak
Jušin	20. konnun so kjočcha čumok nullo makki 21. konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki
Jušin	25. konnun so kjočcha čumok nullo makki 26. konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki
Uldži	2. konnun so kjočcha čumok nullo makki 3. konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki
Sosan	52. konnun so an pchalmok pakuro makki sonkchal nadžunde pande makki 53. konnun so nopchunde pande čirugi
Sosan	57. konnun so an pchalmok pakuro makki sonkchal nadžunde pande makki 58. konnun so nopchunde pande čirugi
Sosan	71. niundža so sonkchal tebi makki 72. konnun so nopchunde ap čirugi

čchare čchare tongdžak (po sobě jdoucí pohyb - consecutive motion)

Kvangge	14. pakuro čchagi 15. kaunde jop čcha čirugi
Kvangge	17. pakuro čchagi 18. kaunde jop čcha čirugi
Čučche	5. kaunde jop čcha čirugi 5. nopchunde pande koro čchagi u obou kopů zároveň nurin tongdžak
Čučche	7. kaunde kolčchjo čchagi 7. nopchunde jop čcha čirugi
Čučche	17. kaunde jop čcha čirugi 17. nopchunde pande koro čchagi u obou kopů zároveň nurin tongdžak
Čučche	19. kaunde kolčchjo čchagi 19. nopchunde jop čcha čirugi
Čučche	43. tvimjo jonsok čirugi
Jušin	55. kaunde pandal čchagi 56. kaunde jop čcha čirugi
Jušin	58. kaunde pandal čchagi 59. kaunde jop čcha čirugi
Čchoejong	13. nopchunde pande tolljo koro čchagi 14. kaunde jop čcha čirugi
Čchoejong	18. nopchunde pande tolljo koro čchagi 19. kaunde jop čcha čirugi
Munmu	2. nopchunde jop čcha čirugi 3. nopchunde jop čcha čirugi

Munmu	11. nopchunde jop čcha čirugi 12. nopchunde jop čcha čirugi
Munmu	50. jop čcha momčchugi 50. kaunde jop čcha tulkchi
Munmu	53. jop čcha momčchugi 53. kaunde jop čcha tulkchi
Sosan	10. nopchunde jop čcha čirugi 11. nopchunde tolljo čchagi
Sosan	14. nopchunde jop čcha čirugi 15. nopchunde tolljo čchagi

parun tongdžak (rychlý pohyb - fast motion)

Tosan	15. konnun so ap čirugi 16. konnun so pande ap čirugi
Tosan	19. konnun so ap čirugi 20. konnun so pande ap čirugi
Julgok	2. annun so ap čirugi 3. annun so ap čirugi
Julgok	5. annun so ap čirugi 6. annun so ap čirugi
Julgok	9. konnun so ap čirugi 10. konnun so pande ap čirugi
Julgok	13. konnun so ap čirugi 14. konnun so pande ap čirugi
Čunggun	15. hošinsul 16. konnun so nopchunde pande ap čirugi
Čunggun	18. hošinsul 19. konnun so nopchunde pande ap čirugi
Hvarang	18. nopchunde tolljo čchagi 19. nopchunde tolljo čchagi, niundža so sonkchal tebi makki blok již v normální rychlosti, ale bez sinewave (jen s pohybem dolů)
Čchungmu	14. nopchunde tolljo čchagi 15. kaunde tvičcha čirugi
Kebek	3. konnun so ap čirugi 4. konnun so pande ap čirugi
Kebek	22. kaunde tolljo čchagi 23. tvimjo jop čcha čirugi
Čchungdžang	46. konnun so pande ap čirugi 47. konnun so ap čirugi
Jušin	2. annun so kjočcha čirugi 3. annun so kjočcha čirugi

Jušin	34. konnun so tu pchalmok nopchunde makki 35. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
Jušin	36. konnun so tu pchalmok nopchunde makki 37. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
Čchoejong	21. konnun so sonbadak nullo makki 22. konnun so sonbadak nullo makki
Uldži	11. kjočcha sogi
Sosan	5. konnun so sonkchal nopchunde pande jop makki 6. annun so ap čirugi
Sosan	7. konnun so sonkchal nopchunde pande jop makki 8. annun so ap čirugi
Sosan	39. konnun so ap čirugi 40. konnun so pande ap čirugi
Sosan	47. konnun so ap čirugi 48. konnun so pande ap čirugi
Tchong'il	5. niundža so pande ap čirugi 6. niundža so paro ap čirugi
Tchong'il	14. konnun so ap čirugi 15. konnun so pande ap čirugi
Tchong'il	20. konnun so nopchunde pande ap čirugi 21. konnun so nopchunde ap čirugi

iodžin tongdžak (spojený pohyb - connecting motion)

Julgok	16. konnun so sonbadak kaunde pande kolčchjo makki 17. konnun so ap čirugi v SE neuváděno
Julgok	19. konnun so sonbadak kaunde pande kolčchjo makki 20. konnun so ap čirugi V SE uváděno jako kesok tongdžak
Kebek	9. annun so sonbadak turo makki 10. annun so ap čirugi V SE uváděno jako kesok tongdžak
Kebek	29. annun so sonbadak turo makki 30. annun so ap čirugi v NE uváděno jako kesok tongdžak
Jušin	10. annun so sonbadak turo makki 11. annun so ap čirugi
Jušin	14. annun so sonbadak turo makki 15. annun so ap čirugi
Jušin	16. konnun so sonbadak nopchunde pande kolčchjo makki 17. annun so ap čirugi zároveň kesok tongdžak

Jušin	18. konnun so sonbadak nopchunde pande kolčchjo makki 19. annun so ap čirugi zároveň kesok tongdžak
Munmu	28. annun so sonbadak turo makki 29. annun so ap čirugi V SE uváděno jako kesok tongdžak
Munmu	37. annun so sonbadak turo makki 38. annun so ap čirugi V SE uváděno jako kesok tongdžak

nurin tongdžak (pomalý pohyb - slow motion)

Čunggun	27. natčchuo so sonbadak nullo makki V žádné verzi encyklopedie není uvedeno.
Čunggun	29. natčchuo so sonbadak nullo makki V žádné verzi encyklopedie není uvedeno.
Čunggun	30. moa so ap čumok kjočcha čirugi V žádné verzi encyklopedie není uvedeno.
Tchoege	3. moa so tung čumok joptvi terigi
Tchoege	6. moa so tung čumok joptvi terigi
Tchoege	12. moa čunbi so sang jop pchalgup
Kvangge	2. konnun so tvidžibo čirugi
Kvangge	3. konnun so tvidžibo čirugi
Kvangge	10. ibo omgjo tidimjo tolgi, konnun so sonbadak olljo makki (pomalu pouze druhá část - v žádné verzi encyklopedie není uvedeno.)
Kvangge	11. konnun so sonbadak olljo makki
Kvangge	21. natčchuo so sonbadak nullo makki
Kvangge	22. natčchuo so sonbadak nullo makki
Kvangge	26. natčchuo so opchun sonkut nopchunde tulkchi
Kvangge	30. natčchuo so opchun sonkut nopchunde tulkchi
Pchoun	15. moa so sang pchalgup supchjong tulkchi
Pchoun	33. moa so sang pchalgup supchjong tulkchi
Ujam	13. narani so kaunde tolljo čirugi
Ujam	26. narani so kaunde tolljo čirugi
Čchungdžang	3. moa so ap čumok kjočcha čirugi
Čchungdžang	28. konnun so tvi pchalgup pande tulkchi
Čučche	5. kaunde jop čcha čirugi 5. nopchunde pande koro čhagi jedná se zároveň o čhare čhare tongdžak

Nestandardní rychlosti pohybů ve vzorech

Čučche	17. kaunde jop čcha čirugi 17. nopchunde pande koro čchagi jedná se zároveň o čchare čchare tongdžak
Čučche	26. moa so hanulson
Čučche	40. kuburjo čunbi sogi B, kaunde tvi čcha čirugi (pomalu pouze kop - V žádné verzi encyklopedie není uvedeno.)
Jušin	45. moa so ap čumok kjočcha čirugi
Jušin	48. moa so ap čumok kjočcha čirugi
Jonge	2. konnun so kin čumok nopchunde pande čirugi
Jonge	13. konnun so kin čumok nopchunde pande čirugi
Munmu	1. kuburjo čunbi sogi A
Munmu	2. nopchunde jop čcha čirugi
Munmu	5. nopchunde pande tolljo koro čchagi
Munmu	9. vebal so sonkchal nadžunde jop makki sonkchal nopchunde pande jop makki
Munmu	10. kuburjo čunbi sogi A
Munmu	11. nopchunde jop čcha čirugi
Munmu	14. nopchunde pande tolljo koro čchagi
Munmu	18. vebal so sonkchal nadžunde jop makki sonkchal nopchunde pande jop makki
Munmu	20. nopchunde tvi čcha čirugi
Munmu	23. nopchunde tvi čcha čirugi
Sedžong	15. annun sogi
Sedžong	20. konnun so sonbadak pande nullo makki
Tchong'il	1. konnun so sang čumok čirugi
Tchong'il	2. konnun so sang sonkchal supchjong čirugi
Tchong'il	11. niundža so sang sonbadak supchjong makki
Tchong'il	12. konnun so sonkchal tung nopchunde jop makki
Tchong'il	13. konnun so sonkchal tung pande jop makki

Řazení podle vzorů

Tangun

kesok tongdžak	13. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki 14. konnun so čchukchjo makki
----------------	--

Tosan

parun tongdžak	15. konnun so ap čirugi 16. konnun so pande ap čirugi
parun tongdžak	19. konnun so ap čirugi 20. konnun so pande ap čirugi

Julgok

parun tongdžak	2. annun so ap čirugi 3. annun so ap čirugi
parun tongdžak	5. annun so ap čirugi 6. annun so ap čirugi
parun tongdžak	9. konnun so ap čirugi 10. konnun so pande ap čirugi
parun tongdžak	13. konnun so ap čirugi 14. konnun so pande ap čirugi
iodžin tongdžak	16. konnun so sonbadak kaunde pande kolčchjo makki 17. konnun so ap čirugi V SE neuváděno
iodžin tongdžak	19. konnun so sonbadak kaunde pande kolčchjo makki 20. konnun so ap čirugi V SE uváděno jako kesok tongdžak

Čunggun

parun tongdžak	15. hošinsul 16. konnun so nopchunde pande ap čirugi
parun tongdžak	18. hošinsul 19. konnun so nopchunde pande ap čirugi
nurin tongdžak	27. natčchuo so sonbadak nullo makki V žádné verzi encyklopedie není uvedeno.
nurin tongdžak	29. natčchuo so sonbadak nullo makki V žádné verzi encyklopedie není uvedeno.
nurin tongdžak	30. moa so ap čumok kjočcha čirugi V žádné verzi encyklopedie není uvedeno.

Tchoege

nurin tongdžak	3. moa so tung čumok joptvi terigi
nurin tongdžak	6. moa so tung čumok joptvi terigi
kesok tongdžak	7. konnun so kjočcha čumok nullo makki 8. konnun so sang čumok sevo čirugi V žádné verzi encyklopedie není uvedeno.
nurin tongdžak	12. moa čunbi so sang jop pchalgup

Hvarang

parun tongdžak	18. nopchunde tolljo čchagi 19. nopchunde tolljo čchagi, niundža so sonkchal tebi makki blok již v normální rychlosti, ale bez sinewave (jen s pohybem dolů)
----------------	--

Čchungmu

parun tongdžak	14. nopchunde tolljo čchagi 15. kaunde tvičcha čirugi
----------------	--

Kvangge

nurin tongdžak	2. konnun so tvidžibo čirugi
nurin tongdžak	3. konnun so tvidžibo čirugi
nurin tongdžak	10. ibo omgjo tidimjo tolgi, konnun so sonbadak olljo makki (pomalů pouze druhá část - v žádné verzi encyklopedie není uvedeno.)
nurin tongdžak	11. konnun so sonbadak olljo makki
čchare čchare tongdžak	14. pakuro čchagi 15. kaunde jop čcha čirugi
čchare čchare tongdžak	17. pakuro čchagi 18. kaunde jop čcha čirugi
nurin tongdžak	21. natčchuo so sonbadak nullo makki
nurin tongdžak	22. natčchuo so sonbadak nullo makki
nurin tongdžak	26. natčchuo so opchun sonkut nopchunde tulkchi
nurin tongdžak	30. natčchuo so opchun sonkut nopchunde tulkchi

Pchoun

kesok tongdžak	6. annun so ap čumok nullo makki 7. annun so ap čumok nullo makki 8. annun so an pchalmok kaunde hečchjo makki 9. annun so tvi pchalgup tulkchi 10. annun so ap čirugi 11. annun so tvi pchalgup tulkchi 12. annun so supchjong čirugi
nurin tongdžak	15. moa so sang pchalgup supchjong tulkchi
kesok tongdžak	24. annun so ap čumok nullo makki 25. annun so ap čumok nullo makki 26. annun so an pchalmok kaunde hečchjo makki 27. annun so tvi pchalgup tulkchi 28. annun so ap čirugi 29. annun so tvi pchalgup tulkchi 30. annun so supchjong čirugi
nurin tongdžak	33. moa so sang pchalgup supchjong tulkchi

Kebek

parun tongdžak	3. konnun so ap čirugi 4. konnun so pande ap čirugi
kesok tongdžak	5. konnun so čchukchjo makki 6. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
iodžin tongdžak	9. annun so sonbadak turo makki 10. annun so ap čirugi V SE uváděno jako kesok tongdžak
parun tongdžak	22. kaunde tolljo čchagi 23. tvimjo jop čcha čirugi
iodžin tongdžak	29. annun so sonbadak turo makki 30. annun so ap čirugi v NE uváděno jako kesok tongdžak
kesok tongdžak	37. annun so sonkchal tung nadžunde tebi makki 38. annun so sonkchal nadžunde tebi makki

Ujam

kesok tongdžak	5. konnun so kjočcha čumok nerjo makki 6. konnun so sonkchal pande čchukchjo makki
nurin tongdžak	13. narani so kaunde tolljo čirugi
kesok tongdžak	18. konnun so kjočcha čumok nerjo makki 19. konnun so sonkchal pande čchukchjo makki
nurin tongdžak	26. narani so kaunde tolljo čirugi

Čchungdžang

nurin tongdžak	3. moa so ap čumok kjočcha čirugi
nurin tongdžak	28. konnun so tvi pchalgup pande tulkchi
parun tongdžak	46. konnun so pande ap čirugi 47. konnun so ap čirugi

Čučche

čchare čchare tongdžak a zároveň nurin tongdžak	5. kaunde jop čcha čirugi 5. nopchunde pande koro čchagi
čchare čchare tongdžak	7. kaunde kolčchjo čchagi 7. nopchunde jop čcha čirugi
čchare čchare tongdžak a zároveň nurin tongdžak	17. kaunde jop čcha čirugi 17. nopchunde pande koro čchagi
čchare čchare tongdžak	19. kaunde kolčchjo čchagi 19. nopchunde jop čcha čirugi
nurin tongdžak	26. moa so hanulson

nurin tongdžak	40. kuburjo čunbi sogi B, kaunde tvi čcha čirugi (pomalu pouze kop - v žádné verzi encyklopedie není uvedeno.)
čchare čchare tongdžak	43. tvimjo jonsok čirugi

Samil

kesok tongdžak	30. konnun so pakat pchalmok pande ap makki 31. konnun so nopchunde ap čirugi
----------------	--

Jušin

parun tongdžak	2. annun so kjočcha čirugi 3. annun so kjočcha čirugi
iodžin tongdžak	10. annun so sonbadak turo makki 11. annun so ap čirugi
iodžin tongdžak	14. annun so sonbadak turo makki 15. annun so ap čirugi
kesok tongdžak	16. konnun so sonbadak nopchunde pande kolčchjo makki 17. annun so ap čirugi 16. – 17. zároveň iodžin tongdžak 18. konnun so sonbadak nopchunde pande kolčchjo makki 19. annun so ap čirugi 18. – 19. zároveň iodžin tongdžak
kesok tongdžak	20. konnun so kjočcha čumok nullo makki 21. konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki
kesok tongdžak	25. konnun so kjočcha čumok nullo makki 26. konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki
parun tongdžak	34. konnun so tu pchalmok nopchunde makki 35. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
parun tongdžak	36. konnun so tu pchalmok nopchunde makki 37. konnun so pakat pchalmok nadžunde makki
nurin tongdžak	45. moa so ap čumok kjočcha čirugi
nurin tongdžak	48. moa so ap čumok kjočcha čirugi
čchare čchare tongdžak	55. kaunde pandal čchagi 56. kaunde jop čcha čirugi
čchare čchare tongdžak	58. kaunde pandal čchagi 59. kaunde jop čcha čirugi

Čchoejong

čchare čchare tongdžak	13. nopchunde pande tolljo koro čchagi 14. kaunde jop čcha čirugi
čchare čchare tongdžak	18. nopchunde pande tolljo koro čchagi 19. kaunde jop čcha čirugi

parun tongdžak	21. konnun so sonbadak nullo makki 22. konnun so sonbadak nullo makki
----------------	--

Jonge

nurin tongdžak	2. konnun so kin čumok nopchunde pande čirugi
nurin tongdžak	13. konnun so kin čumok nopchunde pande čirugi

Uldži

kesok tongdžak	2. konnun so kjočcha čumok nullo makki 3. konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki
parun tongdžak	11. kjočcha sogi

Munmu

nurin tongdžak	1. kuburjo čunbi sogi A
nurin tongdžak	2. nopchunde jop čcha čirugi
čchare čchare tongdžak	2. nopchunde jop čcha čirugi 3. nopchunde jop čcha čirugi
nurin tongdžak	5. nopchunde pande tolljo koro čchagi
nurin tongdžak	9. vebal so sonkchal nadžunde jop makki sonkchal nopchunde pande jop makki
nurin tongdžak	10. kuburjo čunbi sogi A
nurin tongdžak	11. nopchunde jop čcha čirugi
čchare čchare tongdžak	11. nopchunde jop čcha čirugi 12. nopchunde jop čcha čirugi
nurin tongdžak	14. nopchunde pande tolljo koro čchagi
nurin tongdžak	18. vebal so sonkchal nadžunde jop makki sonkchal nopchunde pande jop makki
nurin tongdžak	20. nopchunde tvi čcha čirugi
nurin tongdžak	23. nopchunde tvi čcha čirugi
iodžin tongdžak	28. annun so sonbadak turo makki 29. annun so ap čirugi V SE uváděno jako kesok tongdžak
iodžin tongdžak	37. annun so sonbadak turo makki 38. annun so ap čirugi V SE uváděno jako kesok tongdžak
čchare čchare tongdžak	50. jop čcha momčchugi 50. kaunde jop čcha tulkchi
čchare čchare tongdžak	53. jop čcha momčchugi 53. kaunde jop čcha tulkchi

Sosan

parun tongdžak	5. konnun so sonkchal nopchunde pande jop makki 6. annun so ap čirugi
parun tongdžak	7. konnun so sonkchal nopchunde pande jop makki 8. annun so ap čirugi
čchare čchare tongdžak	10. nopchunde jop čcha čirugi 11. nopchunde tolljo čchagi
čchare čchare tongdžak	14. nopchunde jop čcha čirugi 15. nopchunde tolljo čchagi
parun tongdžak	39. konnun so ap čirugi 40. konnun so pande ap čirugi
parun tongdžak	47. konnun so ap čirugi 48. konnun so pande ap čirugi
kesok tongdžak	52. konnun so an pchalmok pakuro makki sonkchal nadžunde pande makki 53. konnun so nopchunde pande čirugi
kesok tongdžak	57. konnun so an pchalmok pakuro makki sonkchal nadžunde pande makki 58. konnun so nopchunde pande čirugi
kesok tongdžak	71. niundža so sonkchal tebi makki 72. konnun so nopchunde ap čirugi

Sedžong

nurin tongdžak	15. annun sogi
nurin tongdžak	20. konnun so sonbadak pande nullo makki

Tchong'il

nurin tongdžak	1. konnun so sang čumok čirugi
nurin tongdžak	2. konnun so sang sonkchal supchjong čirugi
parun tongdžak	5. niundža so pande ap čirugi 6. niundža so paro ap čirugi
nurin tongdžak	11. niundža so sang sonbadak supchjong makki
nurin tongdžak	12. konnun so sonkchal tung nopchunde jop makki
nurin tongdžak	13. konnun so sonkchal tung pande jop makki
parun tongdžak	14. konnun so ap čirugi 15. konnun so pande ap čirugi
parun tongdžak	20. konnun so nopchunde pande ap čirugi 21. konnun so nopchunde ap čirugi

Kopy ve vzorech

Technické oddělení 2010

Tato kapitola má sloužit pro ujasnění, jak se mají chovat ruce při jednotlivých kopech ve vzorech a do jakého pásma má příslušný kop mířit. Vychází z textových popisů vzorů v encyklopedii. Pokud v textovém popisu není pozice rukou uvedena, odkazuje se na fotografii této techniky dle nejnovějšího jednodílného vydání encyklopedie (pokud v tomto vydání příslušná fotografie není, je použita fotografie ze staršího patnáctidílného vydání).

SE - Legacy Edition Taekwon-do Multimedia Encyclopedia (patnáctidílná encyklopedie v multimedální podobě, v ČR asi nejrozšířenější).

NE - nová encyklopedie, jednodílná, 5. vydání z roku 2004.

Je-li v textu uváděna * (na fotografii*), znamená to, že fotografie se nachází pouze v SE.

ap čcha pušigi (front snap kick)

Tosan	14.17.	kaunde	Jako v předcházející technice - konnun so pakat pchalmok nopchunde hečhjo makki.
Vonhjo	20.23.	nadžunde	Jako v předcházející technice - konnun so anpchalmok tollimjo makki.
Julgok	8.12.	nadžunde	Jako v předcházející technice - konnun so anpchalmok kaunde jop makki.
Tchoege	9.	kaunde	Jako v předcházející technice - konnun so sang čumok nopchunde sevo čirugi
Kvangge	33.37.	kaunde	Jako v předcházející technice - konnun so sang čumok tvidžibo čirugi
Čchungdžang	10.	nadžunde	Jako v předcházející technice - niundža so pchalmok tebi makki
Čchungdžang	27.	nadžunde	NE - Dlaň pravé ruky položit na levý hřbet dlaně. SE - Dlaň pravé ruky položit na levé vrchní předloktí.
Čchungdžang	43.45.	kaunde	Jako v předcházející technice - konnun so pandalson nopchunde pande terigi.
Samil	32.	nadžunde	Jako v předcházející technice - konnun so nopchunde ap čirugi.
Jušin	23.28.	nadžunde	Jako v předcházející technice - konnun so pande ap čirugi.
Čchoejong	24.27.	kaunde	Jako v předcházející technice - konnun so sonkchal san makki.
Uldži	22.	kaunde	Jako v předcházející technice - konnun so pande čchukchjo makki.
Sosan	38.46.	nadžunde	Jako v předcházející technice - konnun so nopchunde ap čirugi.



Tosan

jopap čcha pušigi (side front snap kick)

Čunggun	2.5.	nadžunde	Jako v předcházející technice - niundža so sonkchal tung kaunde makki.
Tchoege	23.26.	nadžunde	Jako v předcházející technice - niundža so sonkchal tebi makki.
Kebek	13.	nadžunde	Jako v předcházející technice - niundža so sonkchal tebi makki
Uldži	30.	kaunde	an pchalmok kaunde hečchjo makki
Munmu	26.35.	kaunde	Jako v předcházející technice - tvitbal so sonbadak pande nerjo makki.



Čunggun

jop čcha čirugi (side piercing kick)

Vonhjo	8.26.	kaunde	Není napsáno, na fotografii úder na hlavu.
Julgok	23.26.	kaunde	Není napsáno, na fotografii* úder na hlavu.
Čunggun	22.25.	kaunde	Není napsáno, na fotografii* úder na hlavu.
Hvarang	12.	kaunde	Obě ruce táhnout v opačném směru než směřuje kop.
Čchungmu	7.25.26.	kaunde	Není napsáno, na fotografii* úder na hlavu.
Kvangge	14.	kaunde	Jako v předcházejících dvou technikách - moa so sonkchal nadžunde ap makki
Kvangge	18.	kaunde	Jako v předcházejících dvou technikách - moa so jop čumok nerjo terigi
Kebek	16.	kaunde	Obě ruce táhnout v opačném směru než směřuje kop.
Ujam	11.24.	kaunde	Obě ruce táhnout v opačném směru než směřuje kop.
Čchungdžang	23.	kaunde	Obě ruce táhnout v opačném směru než směřuje kop.
Čučche	5.17.	kaunde	Jako v předcházející technice - vebal so pakat pchalmok narani makki.
Čučche	7.19.	nopchunde	NE - Obě pěsti přitáhnout před hrudník SE - ověřit: Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Samil	18.	kaunde	sonkchal tebi makki.
Samil	23.	kaunde	pchalmok tebi makki
Jušin	56.59.	kaunde	NE - pchalmok tebi makki SE - Obě ruce táhnout v opačném směru než směřuje kop.



Vonhjo



Sosan

Čchoejong	14.19.	kaunde	NE - Obě ruce táhnout v opačném směru než směřuje kop. SE - pchalmok tebi makki
Čchoejong	35.42.	kaunde	pchalmok tebi makki.
Jonge	28.35.	SE - kaunde NE - nopchunde	SE - není napsáno NE - Obě pěsti přitáhnout před hrudník.
Uldži	12.	kaunde	Jako v předcházejících dvou technikách - moa so sang jop pchalgup tulkchi
Munmu	2.3.11.12.	SE - kaunde NE - nopchunde	Není napsáno, na fotografii* úder na hlavu.
Sosan	10.14.	SE - kaunde NE - nopchunde	Jako v předcházející technice - narani so sang sonkchal supchjong terigi.
Sosan	63.69.	SE - kaunde NE - nopchunde	SE - Není napsáno, na fotografii obě ruce před tělem v neurčité poloze. NE - Jako v předcházející technice - kuburjo čunbi sogi A.
Sedžong	3.	kaunde	Není napsáno, na fotografii* úder na hlavu.
Tchong'il	54.	SE - kaunde NE - nopchunde	pchalmok tebi makki.

murup olljo čchagi (knee upward kick)

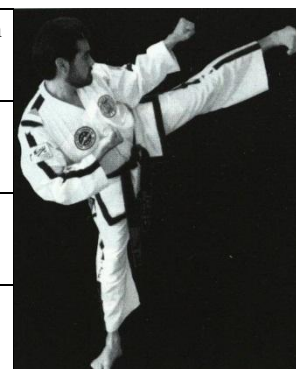
Tchoege	21.		Obě ruce táhnout dolů.
Čchungmu	12.		Obě ruce táhnout dolů.



Tchoege

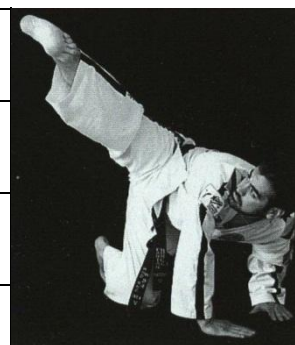
tolljo čchagi (turning kick)

Hvarang	18.19.	nopchunde	Není napsáno, na fotografii obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Čchungmu	14.	nopchunde	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Čchungmu	17.	kaunde	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Kebek	22.	kaunde	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Kebek	33.	kaunde (s posunem)	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Čchungdžang	12.	nopchunde	Obě ruce a koleno druhé nohy na zemi.



Hvarang

Čchoejong	12.17.	kaunde	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Uldži	35.	kaunde	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Sosan	11.15.	SE - kaunde NE - nopchunde	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Sedžong	13.	kaunde	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.



Čchungdžang

tvimjo jop čcha čirugi (flying side piercing kick)

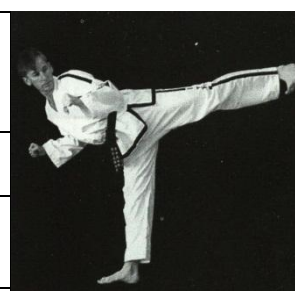
Čchungmu	9.		NE - Není napsáno, na fotografii úder nad nohou. SE - Není napsáno, na fotografii obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Kebek	23.		Není napsáno, na fotografii* úder na hlavu.



Čchungmu

tvi čcha čirugi (middle back piercing kick)

Čchungmu	15.	kaunde	NE - Není napsáno, na fotografii obě ruce před tělem v neurčité poloze. SE - Není napsáno, na fotografii úder na hlavu.
Čučche	40.	kaunde	Není napsáno.
Uldži	36.	kaunde	Není napsáno, na fotografii obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Munmu	20.	SE - kaunde NE - nopchunde	Není napsáno, na fotografii* úder na hlavu.
Munmu	23.	SE - kaunde NE - nopchunde	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Tchong'il	40.	kaunde	Obě ruce táhnout v opačném směru než směřuje kop.
Tchong'il	46.	SE - kaunde NE - nopchunde	Obě ruce táhnout v opačném směru než směřuje kop.



Čchungmu

pakuro nullo čchagi (outward pressing kick)

Kvangge	13.		Jako v předcházející technice - moa so sonkchal nadžunde ap makki
Kvangge	17.		Jako v předcházející technice - moa so jop čumok nerjo terigi
Pchoun	3.		Jako v předcházející technice - vebal sogi (se zdviženými pěstmi).
Pchoun	21.		NE - Jako v předcházející technice - vebal sogi (se zdviženými pěstmi). SE - Jako v předcházející technice - vebal so olljo čirugi



Kvangge

pitchuro čchagi (twisting kick)

Kebek	2.	nadžunde	Jako v předcházející technice - niundža so kjočcha sonkchal momčchuo makki
Ujam	4.17.	nadžunde	Jako v předcházející technice - konnun so ap čirugi.
Samil	4.	kaunde	Jako v předcházející technice - konnun so sonkchal nopchunde pande jop makki.
Munmu	43.46.	nopchunde	Není uvedeno, na fotografii obě ruce před tělem v neurčité poloze.



Kebek

pande tolljo čchagi (reverse turning kick)

Ujam	9.22.	kaunde	Není napsáno, na fotografii obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Ujam	37.39.	nopchunde	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Munmu	32.41.	nopchunde	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.



Ujam

murup ap čcha pušigi (knee front snap kick)

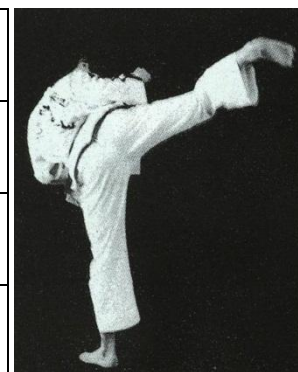
Čchungdžang	19.	nadžunde	Obě ruce táhnout v opačném směru kopu jako by chytaly protivníkovu nohu.
-------------	-----	----------	--



Čchungdžang

pande tolljo koro čchagi (reverse hooking kick)

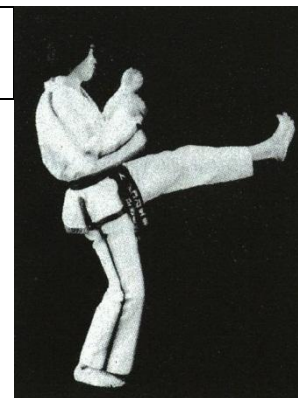
Čučche	5.17.	nopchunde	Jako v předcházejících dvou technikách - vebal so pakat pchalmok narani makki.
Čchoejong	13.18.37.44.	nopchunde	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Jonge	27.34.	nopchunde	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Munmu	5.14.	nopchunde	Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.



Čučche

kolčchjo čchagi (hooking kick)

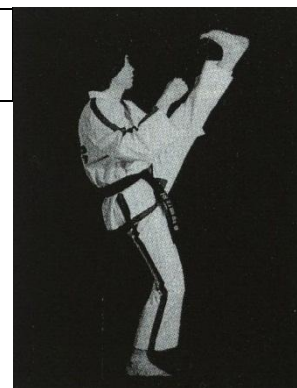
Čučche	7.19.	kaunde	Není napsáno, na fotografii obě ruce před tělem v neurčité poloze.
--------	-------	--------	--



Čučche

kokkveng'i čchagi (pick-shape kick)

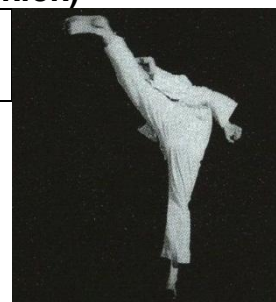
Čučche	25.		Není napsáno, na fotografii* obě ruce před tělem v neurčité poloze.
--------	-----	--	---



Čučche

pchihamjo pande tolljo čchagi (dodging reverse turning kick)

Čučche	34.36.		Není napsáno, z fotografie* vypadá, že ruce pomáhají v roztočení těla.
--------	--------	--	--



Čučche

sangbang čchagi (flying two direction kick)

Čučche	37.		Není napsáno, na fotografii ruce před tělem podél nohy kopající pitchuro čchagi.
--------	-----	--	--



Čučche

jop palbadak suro čchagi (sweeping kick)

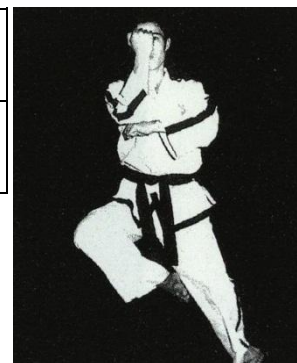
Samil	16.		Není napsáno, na fotografii obě ruce před tělem v neurčité poloze.
Munmu	49.		SE - Není uvedeno, na fotografii jako v předcházející technice - konnun so tung čumok pande ap terigi NE - Jako v předcházející technice - konnun so tung čumok pande ap terigi
Munmu	52.		Není uvedeno, na fotografii* jako v předcházející technice - niundža so sonkchal pakuro terigi



Samil

toro čchagi (waving kick)

Jušin	52.		Jako v předcházející technice - annun so tung čumok ap terigi.
Jušin	53.		Jako v předcházející technice - annun so pakat pchalmok nopchunde pakuro makki.



Jušin

pandal čchagi (crescent kick)

Jušin	55.58.	kaunde	Kop je veden do dlaně.
Uldži	6.	kaunde	Kop je veden do dlaně.



Jušin

tvio tolmjo čchagi (mid-air kick)

Jonge	44.45.		Není napsáno, na fotografii* ruka úder nad nohou.
Uldži	17.		Není uvedeno, na fotografii* obě ruce v neurčité poloze před tělem.
Munmu	58.		Není uvedeno, na různých fotografiích* různé polohy.



Jonge

tvimjo nopchi čchagi (flying high kick)

Uldži	27.		Není uvedeno, na fotografii ruce přibližně jako v předcházejícím přípravném postoji.
-------	-----	--	--



Uldži

jop čcha milgi (side pushing kick)

Munmu	31.	kaunde	Není uvedeno, na fotografii* obě ruce v neurčité poloze před tělem.
Munmu	40.	kaunde	Není uvedeno, na fotografii* úder na hlavu.



Munmu

jop čcha momčchugi (checking kick)

Munmu	50.53.	Jako v předcházející technice - niundža so pchalmok tebi makki.	
-------	--------	---	--



Munmu

jop čcha tulkchi (side thrusting kick)

Munmu	50.53.	kaunde	Jako v předcházející technice - niundža so pchalmok tebi makki.
-------	--------	--------	---



Munmu

tvimjo ap čcha pušigi (flying front kick)

Sosan	28.		Není uvedeno, na fotografii ruce podél těla.
-------	-----	--	--



Sosan

pchalkal tung anuro sevo čchagi (inward vertical kick)

Tchong'il	8.10.		Kop je veden do dlaně.
-----------	-------	--	------------------------



Tchong'il

nerjo čchagi (downward kick)

Tchong'il	16.		Jako v předcházející technice - konnun so ap čirugi
-----------	-----	--	---



Tchong'il

pakuro sevo čchagi (outward vertical kick)

Tchong'il	18.		Jako v předcházející technice - niundža so tung čumok pande nerjo terigi.
-----------	-----	--	--



Tchong'il

Instruktorské tituly a nášivky

Technické oddělení 2012

Instruktorské tituly a příslušné nášivky jsou uvedeny v tabulce v pořadí od nejnižšího k nejvyššímu. Je třeba si uvědomit, že získáním daného technického stupně člověk nezískává automaticky instruktorský titul, k tomu je třeba splnit ještě další podmínky!

Titul	Podmínky používání titulu	Tobok	Nášivka
asistent instruktora pusabom	1. - 6. dan kvalifikovaný učitel ČST ITF		
národní instruktor sabom	4. - 6. dan kvalifikovaný učitel ČST ITF		
mezinárodní instruktor sabom	4. - 6. dan mezinárodní instruktor ITF		
mistr sahjon	7. dan		
starší mistr sonim sahjon	8. dan		

velmistr sasong	9. dan		
--------------------	--------	--	---

Instruktorský tobok má kromě černého lemu na spodním okraji haleny navíc černý pruh podél rukávů a nohavic. Mezinárodním instruktorem není dovoleno závodit.

Teorie ke zkoušce na I. dan

Úvod

Teorie je nedílnou součástí taekwonda. Její studium je nutné pro správné provedení jednotlivých technik, stejně jako pro pochopení myšlenek a morálních hodnot spojených s taekwondem.

Tato příručka obsahuje okruhy z teorie, kterou by měl znát student při zkoušce na I. dan. U studentů žádající o II. a III. dan se předpokládá hlubší porozumění této teorie včetně nových technik a dalších kapitol odpovídající rozsahu jednodílné Encyklopedie Taekwon-Do.

U jednotlivých okruhů je napsáno, jaké znalosti by měl student znát, nicméně v příručce nejsou tyto znalosti kompletní (tedy např. u postojů je uveden seznam postojů, které má student znát a podrobně rozepsán jeden postoj – student ovšem takto podrobně má znát všechny postoje). U každého okruhu je zároveň uváděn zdroj, kde lze dohledat potřebné informace. Pokud u zdroje není uváděno jinak, odkazuje se na patnáctidílnou Encyklopedii Taekwon-Do. Zároveň je jako další zdroj uváděna http adresa, na které lze příslušné informace nalézt v češtině (pokud existuje).

Významy vzorů

*Viz svazek I, str. 5 – 11, str. 241 – 263
<http://www.tkd.cz/vzory.aspx>*

Čchondži tul – Čchungmu tul

+ Sadžu čirugi a Sadžu makki (co znamená)

Příklad:

Čchondži tul

Doslovný význam Čchondži je "Nebe a Země", což v orientu symbolizuje stvoření světa a počátek lidské historie, proto je to úvodní sestava, kterou se učí začátečníci. Vzor se skládá ze dvou podobných částí, jedna představuje nebe a druhá zemi.

Co to je taekwondo

*Viz svazek I, str. 21 – 23
<http://www.tkd.cz/definice-taekwonda.aspx>*

Taekwondo je korejské bojové umění sebeobrany.

Tae – techniky, postoje a práci nohama

Kwon – techniky a práci rukama

Do – životní cesta

Zásady taekwondo

Viz svazek I, str. 14 – 17
<http://www.tkd.cz/zasady.aspx>

Česky i korejsky, pozor na pořadí.

Zdvořilost – jei

Čestnost – jomčchi

Vytrvalost – inne

Sebeovládání – kukki

Nezkrotný duch - pekčol pulgul

+ vysvětlení zásad

Příklad:

Zdvořilost

Studenti taekwonda by měli praktikovat následující zásady zdvořilosti, aby si vybudovali ušlechtilý charakter:

1. Podporovat ducha vzájemných ústupků.
2. Stydět se za své nectnosti, pohrdat nectnostmi druhých.
3. Podporovat smysl pro spravedlnost a lidskost.
4. Být zdvořilý ke všem lidem.
5. Rozlišovat instruktora od žáka, staršího od mladšího a starého od mladého.
6. Chovat se dle etiky.
7. Respektovat postavení ostatních.
8. Zacházet se všemi věcmi a lidmi slušně a upřímně.
9. Zdržovat se dávání nebo přijímání darů, jsou-li na pochybách.

Slib taekwondo

Viz svazek II, str. 170
<http://www.tkd.cz/slib.aspx>

- Budu dodržovat zásady taekwonda.
- Budu respektovat instruktora a sonbe.
- Nikdy taekwondo nezneužiji.
- Budu zastáncem svobody a spravedlnosti.
- Budu vytvářet mírovější svět.

+ vysvětlení slibu (jaké jsou zásady, kdo je instruktor a sonbe, ...)

Tobok

Viz svazek II, str. 176 – 185, *jednodílná Encyklopedie*, str. 373
<http://www.tkd.cz/cvicebni-ubor.aspx>

Tobok – cvičební oděv pro taekwondo – je považován za prvotní nezbytnost jak pro tréninky, tak pro soutěže z následujících důvodů:

- 1) Nošení toboku má studentovi vštípit hrdost na to, že je cvičencem taekwonda.

- 2) Identifikuje stupeň dovedností a kulturní vzdělanosti v taekwondu, kterého jedinec dosáhl.
 - 3) Vzhled toboku symbolizuje korejskou kulturní tradici a je dědictvím taekwonda.
 - 4) Změny žákovských a mistrovských technických stupňů indikované barvou pásu vytvářejí motivaci, ale zároveň zachovávají ve studentovi pokoru a skromnost.
 - 5) Tobok je mimořádně praktický a je i vhodný pro cvičení ze zdravotního hlediska.
 - 6) Oficiální tobok odlišuje pravé taekwondo a jeho napodobitele.
- Bílá barva toboku
Bílá symbolizuje čistotu mysli i úmyslů, taekwondista nemusí být oblečen, aby se maskoval, bojuje jen tam, kde se má, a vždy otevřeně proti nepříteli. Dále je bílá tradiční barva korejského národního oblečení.
 - Významy barev pásků
Bílá - symbolizuje nevinnost a začátečníka, který nemá žádnou předchozí znalost taekwonda.
Žlutá - značí Zemi, z které vzrůstá rostlina a zapouští kořeny, stejně jako jsou položeny základy taekwonda.
Zelená - značí růst rostliny, stejně jako počátek vývoje dovedností v taekwondu.
Modrá - symbolizuje nebe, ke kterému rostlina dorůstá a mění se ve vysoký strom, stejně jako postupuje trénink v taekwondu.
Červená-znamená nebezpečí upozorňující studenta, aby cvičil kontrolu sebe i svých technik a varující soupeře, aby se raději držel dál.
Černá - protiklad bílé, tudíž značí dospělost a odbornost v taekwondu. Také značí nositelovu odolnost a nepřípustnost vůči temnotě a strachu.
 - Symboly na toboku
Zezadu je korejský i anglický nápis taekwondo ve tvaru připomínající strom, symbol taekwonda jakož i jeho vývoj, život a sílu.
Vepředu je znak TKD ITF, jeho tvar symbolizuje krunýř želvy, jež je symbolem dlouhověkosti, dále symbolizuje tvar zeměkoule s poledníky a rovnoběžkami. Přes ni je nápis taekwon v korejštině. Pěst je symbolem bojových umění, ale také generál v armádě vedl 29. pěší divizi, které se říkalo „pěštní divize“. Dva prodloužené poledníky symbolizují jin a jang. Nápis dokola „obepíná“ celou zeměkouli.
Z boku na kalhotách je zkratka ITF, je umístěna na vnějších stranách ve výšce kolen, aby bylo vždy poznat, že se jedná o cvičence taekwondo ITF.
 - Proč je pásek jednou obtočený kolem pasu
 - Dosáhnout vždy jednoho vytyčeného cíle. (Jít po jedné cestě.)
o do il kwan
 - Být věrný jednomu učiteli. (Sloužit jednomu pánu.)
il pjon dan šim
 - Jedinou ranou dosáhnout vítězství.
il kjok pil sung

Založení TKD, založení ITF, ITF vs. WTF

Viz svazek I, str. 241 – 263

<http://www.tkd.cz/historie.aspx?vybranaHistorie=1>

Taekwondo bylo založeno 11. dubna 1955 generálem Choi Hong-hi v Soulu (Korea).

ITF byla založena 22. března 1966, prezidentem zvolen generál Choi Hong-hi.

1973 v Korejské republice vzniká Světová federace taekwonda (WTF) jako reakce na Choiův odchod do exilu. Federaci zakládá na přímý rozkaz prezidenta Park Chung-hia náměstek prezidentské ochranky Kim Un-yong, přičemž se také hned stává prezidentem WTF

Generál Choi Hong-hi

Viz svazek I, str. 241 – 263

<http://www.tkd.cz/historie.aspx?vybranaHistorie=1>

Narození, úmrtí, stručný životopis

Choi Hong-hi se narodil 9. listopadu 1918 v Hwa-Dae (dnešní KILDR).

Zemřel 15. června 2002 na rakovinu ve věku nedožitých 84 let v Pchjongjangu. Zde je také pohřben.

Důležité body života:

studium kaligrafie, učení Taek-Kyonu, odchod do Japonska, učení karate, narukování do japonské armády – zapojen do Korejského hnutí za nezávislost, odhalení a uvěznění, po válce vstup do korejské armády (postupně se vypracovává až na pozici generála), systematický vývoj nového bojového umění, založení taekwonda, exhibice v různých zemích světa, založení ITF, odchod do dobrovolného exilu do Kanady

Kompozice taekwondo

Viz svazek I, str. 236 – 238

<http://www.tkd.cz/kompozice.aspx>

- Základní pohyby - kibon jonsup
- Vzory – tul
- Souboj (sparing) – matsogi
- Sebeobrana – hošinsul
- Trénink – talljon

Stručné vysvětlení každé části.

Teorie síly, sinusoida (sine wave)

Viz svazek II, str. 14 – 41, svazek IV, str. 202 – 209

<http://www.tkd.cz/teorie-sily.aspx>

- Protichůdné síly (pandong rjok)
- Soustředění - koncentrace (čipčung)
- Rovnováha (kjunhjong)
- Kontrola dechu (hohup čodžol)
- Hmota (čilljang)

- Rychlost (sokto)

+ vysvětlení

Příklad:

Zpětná síla

Každá síla má stejnou protisílu. Pokud se na nás útočník řítí velkou rychlostí a my ho lehce zasáhneme do hlavy, síla úderu bude součtem lehkého úderu a jeho rychlosti.

Druhé užití protisíly je v protipohybech - úder pravou rukou je podporován stahování levé ruky zpět.

Úderové a blokové plochy na ruce

Viz svazek II, str. 14 - 41

<http://www.tkd.cz/plochy.aspx>

ap čumok	přední část pěsti
tung čumok	hřbetní část pěsti
sonbadak	dlaň
sonkchal	malíková hrana dlaně
sonkchal tung	ukazováková hrana dlaně
sonkut	špičky prstů
pandalson	půlměsíková dlaň
an pchalmok	vnitřní strana předloktí
pakat pchalmok	vnější strana předloktí
pchalgup	loket

Úderové a blokové plochy na noze

Viz svazek II, str. 76 – 82

<http://www.tkd.cz/plochy.aspx>

apkumčchi	bříška prstů chodidla
palkchal	malíková hrana chodidla
tvitkumčchi	pata chodidla
murup	koleno
tvitčchuk	zadní strana paty
paldung	nárt
palbadak	chodidlo

Postoje

Viz svazek II, str. 135 – 167

<http://www.tkd.cz/postoje.aspx>

- moa sogi
- naranhi sogi
- konnun sogi
- niundža sogi
- kodžong sogi
- annun sogi
- kjočcha sogi

- koburjo sogi
- sudžik sogi
- tvitbal sogi
- natčchuo sogi

Přípravné postoje

- čcharjot sogi
- naranhi čunbi sogi
- annun čunbi sogi
- moa čunbi sogi
- konnun čunbi sogi
- koburjo čunbi sogi
- niundža čunbi sogi

+ vysvětlení

Příklad:

Konnun sogi

Konnun sogi znamená „kráčející postoj“.

Délka postoje: jeden a půl šířky ramen mezi palci (kolmá vzdálenost).

Šířka postoje: jedna šířka ramen mezi osami chodidel.

Přední noha ohnutá tak, aby přední okraj kolene byl kolmo nad patou (jejím zadním okrajem).

Zadní noha propnutá.

Rozložení váhy je rovnoměrné na obě nohy.

Prsty přední nohy směřují dopředu, prsty zadní nohy asi 25 stupňů vně (směrem od osy postoje).

Mírně napnuté svaly pro vyvolání pocitu, že chodidla jsou tažená k sobě.

Je-li pravá noha vpředu, postoj se nazývá pravý, je-li vepředu levá, jedná se o levý postoj.

Postoj určený pro pohyb vpřed a vzad.

Vhodný pro obranné i útočné techniky.

Pozice těla může být on mom i pan mom.

Rozdělení těla

Viz svazek II, str. 90 – 91, svazek III, str. 192

Vertikálně

- Nopchunde
- Kaunde
- Nadžunde

Horizontálně

- Mjongčchi son (linie A)
- Kasum son (linie B)
- Oke son (linie C)

Pozice těla (vzhledem k soupeři)

- On mom (čelem)

- Pan mom (napůl)
- Jop mom (bokem)

Kopy

Viz svazek IV, str. 19 - 162

Obecné dělení kopů – pušigi, čirugi

- Jop čcha čirugi
- Tvi čcha čirugi
- Ap čcha pušigi
- Jopap čcha pušigi
- Tolljo čchagi
- Jop tolljo čchagi
- Nerjo čchagi
- Murup olljo čchagi
- Pande tolljo čchagi

+ vysvětlení, jak se kop provádí a jak se používá

Útočné techniky rukama (+ obecně co je tulkchi, čirugi, terigi)

Viz svazek III, str. 17 - 184

- Ap čirugi
- Sonkal jop terigi
- Son sonkut tulkchi
- Tung čumok nopchunde jop terigi
- Sonkchal nopchunde anuro terigi
- Ap pchalgup terigi
- Vit pchalgup terigi
- Sang čumok nopchunde sevo čirugi
- Sang čumok tvidžibo čirugi
- Ap čumok kijokča čirugi
- Tvidžibun sonkut nadžunde tulkchi
- Opchun sonkut nopchunde tulkchi
- Tung čumok joptvit terigi
- Ap čumok olljo čirugi
- Jop pchalgup tulkchi
- Sonkchal jop nerjo terigi
- Sonkchal nopchunde ap terigi
- Sonkchal tung nopchunde ap terigi

+ vysvětlení, jak se technika provádí a jak se používá

Obranné techniky rukama

Viz svazek III, str. 185 - 322

- Pakat pchalmok nadžunde makki
- An pchalmok kaunde jop makki
- Sonkchal nadžunde makki
- Čchukchjo makki
- Sonkchal tebi makki
- Sang pchalmok makki
- Pakat pchalmok nopchunde jop makki
- Pakat pchalmok nopchunde hečchjo makki
- An pchalmok tollimjo makki
- Pchalmok tebi makki
- Sonbadak kaunde kolčchjo makki
- Tu pchalmok nopchunde makki
- Sang sonkchal makki
- Tigutča makki
- Kjočcha čumok čchukchjo makki
- Sonbadak nullo makki
- Sonkchal tung kaunde jop makki
- Sonbadak olljo makki
- Pakat pchalmok san makki
- Kjočcha čumok nullo makki
- Pchalmok nadžunde miro makki
- Sonkchal nadžunde tebi makki
- Sonbadak miro makki
- An pchalmok jobap makki
- Pakat pchalmok ap makki
- Tu sonbadak olljo makki
- Kjočcha sonkchal momčchuo makki
- + vysvětlení, jak se technika provádí a jak se používá

Tituly v taekwondu

Viz svazek I, str. 123 + Příručka Instruktorské tituly a nášivky
http://taekwondo.cz/dokument/instruktor_nasivky.pdf

asistent instruktora	pusabom	1. - 6. Dan, kvalifikovaný učitel ČST ITF
národní instruktor	sabom	4. - 6. Dan, kvalifikovaný učitel ČST ITF
mezinárodní instruktor	sabom	4. - 6. Dan, mezinárodní instruktor ITF
mistr	sahjon	7. Dan
starší mistr	sonim sahjon	8. Dan
velmistr	sasong	9. dan

Nestandardní rychlosti technik

<http://www.tkd.cz/nestandardni-pohyby.aspx>

- kesok tongdžak - pokračující pohyb
- parun tongdžak - rychlý pohyb
- iodžin tongdžak - spojený pohyb
- nurin tongdžak - pomalý pohyb

+ vysvětlení, jak se provádí

Anuro / pakuro, Paro / pande, An makki / Pakat makki

Viz svazek III, str. 192 – 195, svazek III, str. 31 – 35, svazek III, str. 238 - 239

Anuro – techniky prováděné „z venku dovnitř“ mířící do linie B (např. sonkchal nopchunde anuro terigi).

Pakuro – techniky prováděné „zevnitř ven“ (např. sonkchal jop terigi).

Paro – techniky prováděné tou rukou, jaký je postoj (pokud je postoj levý, je technika prováděná levou rukou).

Pande – techniky prováděné opačnou rukou, než jaký je postoj (pokud je postoj levý, je technika prováděná pravou rukou).

An makki – blok, který „otevívá“ protivníka a po jeho aplikaci máme oba stejně výhodné postavení (pokud např. protivník útočí pravou rukou ap čirugi, použijí an pchalmok jop makki levou rukou).

Pakat makki – blok, který „zavírá“ protivníka a po jeho aplikaci mám výhodnější postavení, neboť na mne druhou rukou „nedosáhne“ (pokud např. protivník útočí pravou rukou ap čirugi, použijí an pchalmok jop makki pravou rukou).

Vztah žáka a instruktora, „Gun Sa Bu Il Či“

Viz svazek I, str. 81 – 85

<http://www.tkd.cz/vztah-zaka-a-instruktora.aspx>

„Gun Sa Bu Il Či“ je přísloví, které říká: „Král, učitel a otec jsou si rovni“ (v prokazování respektu). Vychází z hodnot, které hlásal Konfucius a které po dlouhou dobu korejské historie tvořily základy společnosti.

Na těchto hodnotách by měl být postaven i vztah mezi instruktorem (učitelem) a žákem v taekwondu.

Následující body by měl dodržovat každý instruktor:

1. Nikdy se neunavit učení. Dobrý instruktor může učit kdekoli, kdykoli a vždy je připraven odpovědět na otázky.
2. Instruktor musí chtít, aby ho jeho žáci předstihli. To je jeho konečné završení. Žák by nikdy neměl být držen zpět. Jestliže si instruktor uvědomí, že žák se již dostal za jeho učené schopnosti, měl by jej poslat k instruktorovi s vyšším technickým stupněm.
3. Učitel musí vždy dávat dobrý příklad svým studentům a nikdy se je nesmí pokusit podvést.
4. Vývoj žáků by měl mít přednost před komerční stránkou. Jakmile se instruktor začne starat o materiální stránku, ztratí úctu svých žáků.

5. Instruktor by měl učit vědecky a dle teorie, aby ušetřil čas a energii.
6. Instruktor by měl pomáhat žákům rozvinout dobré styky i mimo školu. Instruktor je zodpovědný za vývoj žáků ve škole i mimo ní.
7. Žáci by měli být povzbuzováni k navštěvování jiných škol a studování jiných technik. Žáci, kterým je zakázáno navštěvovat jiné školy, se stanou odbojní. Když se povolí žákům navštěvovat i jiné tělocvičny, plyne z toho dvojí prospěch. Je zde možnost, že se žák naučí techniku, která je vhodná právě pro něj, a má také šanci učit se srovnáním své techniky s cizí technikou.
8. Se všemi žáky musí být zacházeno stejně, neměli by být žádní oblíbenci. Žák by měl být kárán o samotě, ne před ostatními.
9. Jestliže instruktor není schopen odpovědět žákovi na otázku, neměl by si odpověď vymýšlet, ale měl by připustit, že odpověď nezná, a pokusit se nalézt odpověď co nejdříve. Příliš často se stává, že nositel nižšího černého pásu dá nelogickou odpověď svým žákům pouze proto, že se obává, aby „neztratil tvář“, protože nezná odpověď.
10. Instruktor by po žácích neměl požadovat služby jako úklid, provádění opravářských prací atd.
11. Instruktor by neměl své žáky využívat. Jediným jeho cílem je vychovávat skvělé žáky, jak technicky, tak i morálně.
12. Vždy být k žákům čestný a nikdy nezklamat jejich důvěru.

Následující body by měl dodržovat každý žák:

1. Nikdy se neunav učením. Dobrý žák se může učit kdekoli a kdykoli. To je tajemství vědění.
2. Dobrý žák se musí být ochoten obětovat pro své umění a instruktora. Mnoho žáků si myslí, že jejich trénink je zboží, které si kupují měsíčními poplatky, a nejsou ochotni účastnit se exhibicí, učením a práce ve škole. Tento druh žáků si může dovolit instruktor ztratit.
3. Vždy dávej dobrý příklad žákům s nižším technickým stupněm. Je přirozené, že se budou snažit vyrovnat starším žákům.
4. Buď vždy loajální a nikdy nekritizuj instruktora, taekwondo nebo způsob vyučování.
5. Jestliže instruktor trénuje techniku, procvičuj ji a zkoušej ji využívat.
6. Pamatuj, že chování žáků mimo tělocvičnu odráží umění instruktora.
7. Jestliže žák přijme techniku z jiného dódžangu a instruktor ji neschválí, musí ji žák odložit nebo cvičit v tělocvičně, kde se tato technika učí.
8. Nikdy nebuď nezdvořilý k instruktorovi. I když žák smí nesouhlasit s instruktorem, musí nejdříve instruktora poslouchat, a teprve později o věci diskutovat.
9. Žák musí být dychtivý učit se a pokládat otázky.
10. Nikdy nezradí instruktora.

Druhy pohybů

Viz svazek IV, str. 183 - 319

Chůze – omgjo tidimjo

Úhyb – pihagi

Posun – čadžun pal

Skluz – mikulgi
Otáčení se – dolgi
Výskok – tvigi

Dodžang

Viz svazek II, str. 169 – 173
<http://www.tkd.cz/dodzang.aspx>

Co to je, jaká má pravidla, jak se v něm chovat

Dodžang – tréninkové místo / tělocvična

Pravidla:

- Kouření je zakázáno.
- Zdržet se klení a zbytečného klábosení.
- Není dovoleno jíst ani pít.
- Nošení obuvi je zakázáno.
- Bez svolení instruktora nesmí nikdo jiný učit.
- Nikdo nemá právo odejít bez souhlasu instruktora.
- Během vyučování je třeba mít oficiální tobok.

Chování v dodžangu

- Při vstupu se poklonit vlajce ITF.
- Ve správné vzdálenosti se poklonit instruktorovi.
- Pozdravit ostatní studenty.
- Při nástupu se poklonit instruktorovi.
- Před tréninkem odříkat slib taekwonda.
- Na konci tréninku minutu meditovat se zkříženýma nohama.
- Při závěrečném nástupu se poklonit instruktorovi.

Při odchodu se poklonit vlajce ITF.

Přehled výslovnosti korejské terminologie taekwonda ITF

Ing. Petr Pařík, Ph.D.

Úvod

Účelem této kapitoly je podat české odborné veřejnosti ucelený přehled výslovnosti korejské terminologie taekwonda ITF a především odstranit zkomoleniny a chyby, které se nahromadily za více než dvě desetiletí ústního předávání korejských slovíček mezi trenéry a žáky či laickým přejímáním transkripce z angličtiny.

Výslovnost je v příručce uváděna důsledně podle pravidla „čtěte tak, jak je to napsáno, aby jí bez problémů porozuměl i čtenář, který o korejštině nic neví. Proto transkripce záměrně neobsahuje písmena, která se v českých slovech normálně nevyskytují (w, ä, ʔ, apod.) a zbytečně by tak mohly čtenáře, zejména ty mladší, mást.

Pro ještě větší zjednodušení výslovnosti je možné vypustit souhlásku ch, která vyjadřuje tzv. přídech (např. tekvondo místo tchekvondo, nopchunde místo nopchunde, atd.). V hovorové korejštině se často vypouští souhláska j ve slabikách kje, gje, nje, rje, čjo a čchjo (např. kesok místo kjesok, hečo místo hečchjo, atd.); podobně, ale jen v některých slovech, se vypouští souhláska h následující po nosové souhlásce m, n a ng, případně po samohlásce (např. narani místo naranhi, Vonjo místo Vohnjo, atd.). Náročný čtenář nutná zjednodušení v transkripci jistě pochopí a přesnou výslovnost si odvodí sám z korejské části každého hesla.

Použitá norma korejského pravopisu a výslovnosti odpovídá spisovnému jazyku v Jižní Koreji (KR), který se vyučuje na českých školách [8]. V Severní Koreji (KDR) se výslovnost i pravopis některých slov liší, což je dáno zejména dlouholetou izolací země [7]. Rozdíly jsou však malé, asi jako např. mezi češtinou v Praze a v Ostravě.

Obsažená slovní zásoba zahrnuje kompletní názvosloví technik a většinu ostatních termínů z Encyklopedie taekwonda [1, 2, 3, 4, 5] a je doplněna o mnoho dalších běžně i méně běžně používaných termínů, které čtenář v Encyklopedii ani jinde nenajde. V poslední části, věnované názvům technik, je záměrně uváděn pouze oficiální anglický překlad, neboť oficiální český překlad dosud neexistuje. Výhodou je, že podle anglického názvu lze příslušnou techniku snadno vyhledat v Encyklopedii. Jako projev úcty a respektu k našemu učiteli, sonim sahjon Hwang Ho-jongovi, jsou v příručce (mimo jiné) zařazeny také severokorejské varianty některých slovíček.

V druhém vydání přibyla nová hesla, hymna taekwonda a jména dvanácti původních mistrů [6], kteří na začátku 60. let pomáhali zakladateli propagovat a šířit čerstvě založené taekwondo. Třetí vydání bylo kompletně přepracováno: úvod nyní obsahuje podrobnější vysvětlení možných zjednodušení výslovnosti, některá hesla byla upřesněna a další nová přidána. Nově byly doplněny i poznatky z dubnového prvního mezinárodního instruktorského semináře v Nymburce.

Doufám, že tato příručka pomůže trenérům a žákům nejen při tréninku, ale i při přípravě studijních textů či webových stránek, a přispěje tak ke zvýšení úrovně výuky taekwonda ITF u nás.

Literatura

- [1] Choi, H.: *Taekwon-Do*, 5. vydání, ITF, Thajsko 2004 (anglicky)
- [2] Choi, H.: *Taekwon-Do*, 5. vydání, ITF, Kanada 1999 (anglicky)

- [3] Choi, H.: *Taekwon-Do*, 4. vydání, ITF, Nový Zéland 1995 (anglicky)
- [4] 최홍희: 태권도, 1. vydání, ITF, KLDL 1989 (korejsky)
- [5] Choi, H.: *Taekwon-Do*, 15 svazků, 1. vydání, ITF, Kanada 1983 (anglicky)
- [6] *Original masters of taekwondo* (anglicky)
http://en.wikipedia.org/wiki/Original_masters_of_taekwondo
<http://www.itfnz.org.nz/ref/documents/masters.htm>
- [7] Pucek, V., Bušková, M.: *Jazyková politika v Koreji*, Karolinum, Praha 2000
- [8] Pucek, V.: *Gramatika korejského jazyka*, Karolinum, Praha 2005
- [9] Kolektiv Ústavu pro jazyk český AV ČR: *Pravidla českého pravopisu*, 2. vydání, Academia, Praha 2005
- [10] Kolektiv Ústavu pro jazyk český AV ČR: *Nový akademický slovník cizích slov*, 1. vydání, Academia, Praha 2005
- [11] Internetová jazyková příručka © Ústav pro jazyk český AV ČR 2008
<http://prirucka.ujc.cas.cz/>
- [12] 삼 흥 (korejsko-anglický slovník) © Samilpo Information Center 1998–2004, KLDL
- [13] 영어 학습사전 (korejsko-anglický slovník) © Kabsik Park 1998–2009, KR
<http://dic.impact.pe.kr/>

Zásady taekwonda

Jei
예의
Zdvořilost

Jomčchi
염치
Čestnost

Inne
인내
Vytrvalost

Kukki
극기
Sebeovládání

Pekčol pulgul
백절불굴
Nezlomný duch

Slib studenta

Nanun tchekvondo čongšinul čunshanda.
나는 태권도정신을 준수한다.
Budu dodržovat zásady taekwonda.

Nanun sabomgva sonberul čongjonghanda.
나는 사범과 선배를 존경한다.
Budu respektovat instruktora a sonbe.

Nanun tchekvondorul čoldero namjongčchi ankchetta.
나는 태권도를 절대로 남용치 않겠다.
Nikdy taekwondo nezneužiji.

Nanun čajuva čong'ie sadoga tvegetta.
나는 자유와 정의의 사도가 되겠다.
Budu zastáncem svobody a spravedlnosti.

Nanun poda pchjonghvasuroun illjusahverul irukchagetta.
나는 보다 평화스러운 인류사회를 이룩하겠다.
Budu vytvářet mírovější svět.

Hymna taekwonda

1.

Nopchun ingjok čoun kisul hamke killoso
jakchan saram pchjone soso saum mallimjo
čong'i indo paro čamnun sadoga tveo
pchjonghvaroun illju sahve irukchagodžo
i sesang'e nason koši uri turida.

높은 인격 좋은 기술 함께 길러서
약한 사람편에 서서 싸움말리며
정의인도 바로잡는 사도가 되어
평화로운 인류사회 이룩하고자
이 세상에 나선것이 우리 들이다.

Společně pěstujeme ušlechtilý charakter a přesnou techniku, abychom stáli na straně slabších jako zastánci spravedlnosti a lidskosti a vytvářeli mírumilovnou společnost.

2.

Oren sevol šiturotta taši kotpchio
jei jomčchi inne kukki pekčol pulgure
sunggohago hanaro tven i njom areso
čonggjo indžong sasang madžo kubjori opši
tongsojang'e podoganun uri tchekvondo.

오랜 세월 시들었다 다시 꽃피어
예의 염치 인내 극기 백절불굴의
숭고하고 하나로 된 이념아래서
종교 인종 사상마저 구별이 없이
동서양에 뻗어가는 우리 태권도.

Naše taekwondo po dlouhém období chřadnutí opět kvete a šíří se do celého světa bez ohledu na náboženství, rasu a ideologii pod vznešenými ideály zdvořilosti, čestnosti, vytrvalosti, sebeovládání a nezlomného ducha.

Významná jména a názvy

Poznámka: Korejská jména mají zpravidla dvě části, většinou jednoslabičné rodové jméno (odpovídá našemu příjmení) a většinou dvojslabičné osobní jméno (odpovídá našemu křestnímu jménu). Rodové jméno je vždy na prvním místě, např. ve jméně Hwang Ho-jong je Hwang rodové jméno a Ho-jong osobní jméno. V češtině se pořadí korejských jmen většinou dodržuje; mezi slabiky osobního jména se vkládá pomlčka a druhá slabika se píše s malým písmenem. Při skloňování se pádová koncovka připojuje na konec celého jména, např. Hwang Ho-jongovi (3. pád) nebo Hwang Ho-jongem (7. pád).

Osobnosti taekwonda

Čang Ung 장웅 současný prezident ITF, člen Mezinárodního olympijského výboru (*1938)

Čchoe Čchang-gun 최창근 člen první skupiny mistrů (*1940)

Čchoe Čung-hva 최중화 syn generála Čchoe Hong-hi (*1954)

Čchoe Hong-hi 최홍희 zakladatel taekwonda a první prezident ITF, generál jihokorejské armády (*1918 †2002)

Čchoe Kvang-džo 최광조 člen první skupiny mistrů (*1942)

Han Čcha-gjo 한차거 člen první skupiny mistrů (*1934 †1996)

Hvang Ho-jong 황호영 mezinárodní instruktor dlouhodobě působící v ČR (*1956)

Jun Nam-gju 윤남규 mezinárodní instruktor, který působil v ČR

Kim Čong-čchan 김종찬 člen první skupiny mistrů (*1937)

Kim Kvang-il 김광일 člen první skupiny mistrů

Kong Jong-il 공영일 člen první skupiny mistrů (*1943)

Nam Tche-hi 남태희 blízký spolupracovník generála Čchoe Hong-hi (*1929)

Pak Čong-su 박정수 člen první skupiny mistrů (*1941)

Pak Čong-tche 박정태 člen první skupiny mistrů (*1943 †2002)

Pak Sung-dže 박승재 člen první skupiny mistrů (*1945)

Ri Čong-čchol 리종철 člen první skupiny mistrů (*1935)

Ri Čong-hjop 리종협 člen první skupiny mistrů (*1940)

Ri Ki-ha 리기하 člen první skupiny mistrů (*1938)

Son Song-gun 손성근 mezinárodní instruktor, který působil v ČR

Osobnosti korejské historie

An Čchang-ho 안창호 korejský vlastenec (*1878 †1938), viz vzor Tosan

An Čung-gun 안중근 korejský vlastenec (*1879 †1910), viz vzor Čunggun

Čchoe Hjong-ung 최형웅 korejský mnich (*1520 †1604), viz vzor Sosan

Čchoe Jong 최영 korejský generál (*1316 †1388), viz vzor Čchoejong

Čo Man-šik 조만식 korejský vlastenec (*1883 †1950), viz vzor Kodang

Čong Mong-džu 정몽주 korejský učenec a básník (*1337 †1392), viz vzor Pchoun

Han Il-dong 한일동 korejský učitel kaligrafie a mistr tchekjon

I Hvang 이항 korejský učenec (*1501 †1570), viz vzor Tchoegje

I I 이이 korejský učenec a filozof (*1536 †1584), viz vzor Julgok

I Sung-man 이승만 prezident KR v letech 1948–1960 (*1875 †1965); nesprávně Li Syn-man

I Sun-šin 이순신 korejský admirál (*1545 †1598), viz vzor Čchungmu

Jon Kesomun 연개소문 korejský generál (*603 †665), viz vzor Jonge

Kim Čong-il 김정일 vůdce KLTR od roku 1994, syn Kim Il-songa (*1942)

Kim Il-song 김일성 vůdce KLTR v letech 1948–1994 (*1912 †1994); nesprávně Kim Ir-sen

Kim Ju-šin 김유신 korejský generál (*595 †673), viz vzor Jušin

Kim Tok-rjong 김덕령 korejský generál (*1567 †1596), viz vzor Čchungdžang

Kjebek 계백 korejský generál (†660), viz vzor Kjebek

Kvanggetcho 광개토 korejský král (*374 †413), viz vzor Kvangge

Munmu 문무 korejský král (*661 †681), viz vzor Munmu

Pak Čong-hi 박정희 prezident KR v letech 1963–1979, generál jihokorejské armády (*1917 †1979)

Sedžong 세종 korejský král (*1397 †1450), viz vzor Sedžong

Vzory

Čchoejong 최영 viz generál Čchoe Jong

Čchondži 천지 doslova „nebe země

Čchungdžang 총장 viz generál Kim Tok-rjong

Čchungmu 충무 viz admirál I Sun-šin

Čučche 주체 filozofická myšlenka, že člověk je pánem všeho a rozhoduje o všem

Čunggun 중근 viz vlastenec An Čung-gun

Hvarang 화랑 viz organizace Hvarang

Jonge 연개 viz generál Jon Kesomun

Julgok 율곡 viz učenec I I

Jušin 유신 viz generál Kim Ju-šin

Kjebek 계백 viz generál Kjebek

Kvangge 광개 viz král Kvanggetcho

Ostatní

Čchanghon 창헌 literární pseudonym generála Čchoe Hong-hi

Čchongdokvan 청도관 Škola modré vlny (první civilní škola v Koreji, založena 1945)

Čoson 조선 historické korejské království (1392–1897); Korea (název užívaný v KLDŘ)

Ham Mjong-suk 함명숙 manželka mistra Hvang Ho-jonga

Hanguk 한국 Korea (název užívaný v KR)

Hvade 화대 vesnice v nynější KLDŘ, rodiště generála Čchoe Hong-hi

Hvang Čong-sun 황정순 dcera mistra Hvang Ho-jonga

Son Pjong-hi 손병희 korejský vlastenec (*1861 †1922), viz vzor Uiam

Tangun 단군 svatý, legendární zakladatel Koreje roku 2333 př. n. l., viz vzor Tangun

Uldži Mundok 을지문덕 korejský generál (*cca 550 †cca 620), viz vzor Uldži

Vonhjo 원효 korejský mnich (*617 †686), viz vzor Vonhjo

Munmu 문무 viz král Munmu

Pchoun 포은 viz učenec Čong Mong-džu

Samil 삼일 datum počátku korejského hnutí za nezávislost (1. března 1919)

Sedžong 세종 viz král Sedžong

Sosan 서산 viz mnich Čchoe Hjong-ung

Tangun 단군 viz svatý Tangun

Tchoegje 퇴계 viz učenec I Hvang

Tchong'il 통일 doslova „sjednocení

Tosan 도산 viz vlastenec An Čchang-ho

Uiam 의암 viz vlastenec Son Pjong-hi

Uldži 을지 viz generál Uldži Mundok

Vonhjo 원효 viz mnich Vonhjo

Hvang Kvang-hun 황광훈 syn mistra Hvang Ho-jonga

Hvarang 화랑 elitní organizace pro mladé šlechtice v království Šilla

hvarangdo 화랑도 staré korejské bojové umění pojmenované po skupině Hvarang

Kaja 가야 historické korejské království (42–532)

Kodang 고당 viz vlastenec Čo Man-šik ; tento vzor se oficiálně přestal cvičit na začátku 80. let, kdy byl nahrazen nově vytvořeným vzorem Čučche

Kogurjo 고구려 historické korejské království (37 př. n. l. – 668 n. l.)

Korjo 고려 historické korejské království (918–1392)

Kukče tchekvondo jonmeng 국제태권
도연맹 ITF, Mezinárodní svaz taekwonda
(založen 22. března 1966)

Odokvan 오도관 Škola mojí cesty
(založena v roce 1954 generálem Čchoe
Hong-hi)

Pekče 백제 historické korejské království
(18 př.n.l.–660 n.l.)

Pektusan 백두산 posvátná korejská hora
(2744 m)

Pchjong'jang 평양 hlavní město KLR

Soul 서울 hlavní město KR

subakchi 수박희 staré korejské bojové
umění zaměřené na ruce

Šilla 신라 historické korejské království
(57 př. n. l. – 935 n. l.)

Šinuidžu 신의주 město na severozápadě
KLR na hranici s Čínou, rodiště mistra
Hvang Ho-jonga

tchekjon 태권 staré korejské bojové
umění zaměřené na nohy

tchekvondo 태권도 moderní korejské
umění sebeobrany (založeno 11. dubna
1955)

Tréninková terminologie

Tituly, funkce a oslovení

Poznámka: Při oslovení výše postavené osoby je nezbytně nutné k příslušnému titulu přidat zdvořilostní příponu -nim (významem přibližně jako v češtině pan/paní), např. sabomnim. Oslovení sabomnim (v obecném smyslu „učitel“) je možné použít i vůči držiteli 7. Nebo vyššího danu, ale pouze soukromě při osobním kontaktu.

čanggun 장군 generál

čchangšidža 창시자 zakladatel

čchongdže 총재 prezident

hube 후배 služebně mladší spolužák

kukče sabom 국제사범 mezinárodní
instruktor

kukne sabom 국내사범 národní instruktor

pusabom 부사범 asistent instruktora (1. –
3. dan)

sabom 사범 instruktor (4. – 6. dan); učitel
(obecně)

sahjon 사현 mistr (7. dan)

samo 사모 manželka učitele; paní

sasong 사성 velmistr (9. dan)

sonbe 선배 služebně starší spolužák

sonim sahjon 선임사현 starší mistr (8.
dan)

sonseng 선생 učitel; pan

Teorie, filozofie a morální kultura

čedža 제자 student (žák)

čilljang 질량 hmotnost

čipčung 집중 koncentrace, soustředění

čongdžok andžong 정적 안정 statická
stabilita

čongšin sujang 정신수양 morální kultura

hime volli 힘의 원리 teorie síly

hohup čodžol 호흡조절 kontrola dýchání

hošinsul 호신술 sebeobrana

ilgjok pchilsung 일격필승 vítězství
jednou ranou (korejské úsloví)

inne 인내 vytrvalost

isangdžogin sabom 이상적인 사범
ideální instruktor (učitel)

ja(t)! 야! citoslovce výkřiku

jedžol 예절 etiketa

jei 예의 zdvořilost

joheng 여행 výlety, cestování

jomčchi 염치 čestnost
kibon jonsup 기본연습 základní cvičení
kibon surjon 기본수련 viz kibon jonsup
kibon tongdžak 기본동작 základní pohyby
kihap 기합 výkřik; koncentrování vůle
kjunhjong 균형 rovnováha
kukki 극기 sebeovládání
kunsabu ilčchi 군사부일치 král, učitel a otec jsou jedno (korejské úsloví)
kup 급 technický stupeň (barevný pás)
kupso 급소 citlivé místo
matsogi 맞서기 boj
matsogi kusong 맞서기구성 systém bojů
nengsu mačchal 냉수마찰 studené sprchy a koupele
pandong rjok 반동력 reakční síla
pekčol pulgul 백절불굴 nezlomný duch
sa če čido 사제지도 pravidla vztahu student/instruktor
sabom 사범 instruktor (učitel)
sahve pongsa 사회봉사 služba společnosti
sokto 속도 rychlost
soktova panung 속도와 반응 rychlost a reflex
sunhvando 순환도 kruh taekwonda

Citlivá místa

ančok hobok tari 안쪽허벅다리 vnitřní strana stehna
angu 안구 oční bulva
čchibu 치부 stydká oblast
ha pokpu 하복부 podbřišek
hjunggol 흉골 hrudní kost
hudu 후두 temeno hlavy
huibu 후이부 místo za uchem
indžung 인중 prohlubeň horního rtu
ipsul 입술 rty
jop tchok 옆턱 spodní čelist

surjone pigjol 수련의 비결 tajemství tréninku
surjonseng sonso 수련생선서 slib studenta
talljon 단련 trénink fyzicky (posilování, otužování ploch)
tan 단 technický stupeň (černý pás)
tan kup čedo 단급제도 systém hodností (technických stupňů)
tcchekvondo čchorhak 태권도철학 filozofie taekwonda
tcchekvondo čongšin 태권도정신 zásady taekwonda
tcchekvondo hondžang 태권도현장 ústava taekwonda
tcchekvondo joksa 태권도역사 historie taekwonda
tcchekvondo kusong 태권도구성 kompozice taekwonda
tcchekvondo nore 태권도노래 píseň (hymna) taekwonda
tcchekvondo sonso 태권도선서 viz surjonseng sonso
tcchekvondoin 태권도인 taekwondista
tchul 틀 vzor (technická sestava)
tongdžok andžong 동적 안정 dynamická stabilita
tungsan 등산 zlézání hor

kandžang 간장 játra
kchongpchat 공팔 ledvina
kchottung 코등 hřbet nosu
kjodurang'i 겨드랑이 podpažní jamka
kjongap 견갑 lopatka
kjongbu 경부 krční obratel (vaz)
kjongčchu 경추 kříž
kjonggol 경골 holenní kost
kjorhu 결후 ohryzek
kvandžanori 관자노리 spánek

mekpak sonmok tongmek 맥박손목동맥 radiální tepna
migan 미간 kořen nosu
migol 미골 kostrč
mit tchok 밀턱 brada
mjongčchi 명치 solar plexus
mok tongmek 목동맥 krční tepna
murup kvandžol 무릎관절 kolenní kloub
nangšim 낭심 šourek
nukkol 늑골 volné žebro
ogum 오금 podkolenní jamka
oke kvandžol 어깨관절 ramenní kloub
omdžigu 엄지구 palcový val
paltung 발등 nárt
pchalmok kvandžol 발목관절 hlezenní kloub (kotník)
pekop 배꼽 pupek
pchalgup kvandžol 팔굽관절 loketní kloub
Části těla
hori 허리 pas, boky
ima 이마 čelo
ip 입 ústa
kasum 가슴 hrudník
kcho 코 nos
kvi 귀 ucho
mok 목 krk
mom 몸 tělo
momtchong 몸통 trup
mori 머리 hlava
murup 무릎 koleno
nun 눈 oko

Povely

Poznámka: Povel sabomnimke kjongje ([žáci] se pokloní instruktorovi) a podobné povely není možné více zkrátit. Pokud vypustíte pádovou příponu -ke a místo sabomnimke (3. pád) řeknete jen sabomnim (1. pád), dáváte vlastně povel instruktorovi, aby se poklonil žákům!

andža(t) 앉아 sedněte si
apchuro ka(t) 앞으로 가 pochodem vchod

pidžang 비장 slezina
sang pokpu 상복부 nadbříšek
satchaguni 사타구니 třísla
sonmok kvandžol 손목관절 zápěstní kloub
sumtchong 숨통 průdušnice
šimdžang 심장 srdce

švegol 쇠골 klíční kost
tešinmun 대신문 lebka
tchok kvandžol 턱관절 kloub čelisti
tung sonmok tongmek 등손목동맥 zápěstní tepna
tvitčchuk himdžul 뒷축힘줄 Achillova šlacha
vit mok 윗목 horní krk
vit tchok 윗턱 úhel spodní čelisti

oke 어깨 rameno
pal 발 noha (od kotníku dolů)
pchalmok 발목 kotník
pe 배 břicho
pchal 팔 ruka
pchalgup 팔굽 loket
pchalmok 팔목 předloktí
pokpu 복부 břicho
son 손 ruka (od zápěstí dolů)
sonmok 손목 zápěstí
tari 다리 noha
tung 등 záda

čchangšidžanimke kjong'je 창시자님께
 경례 poklona zakladateli
čcharjo(t) 차려 pozor

čchongdženimke kjong'je 총재님께 경례 poklona prezidentovi
čojonghi 조용히 tiše, klid
čunbi 준비 příprava
čvaro tora(t) 좌로 돌아 vlevo vbok
hečchjo(t) 헤쳐 viz hesan
hesan 해산 rozchod
iroso(t) 일어서 vstaňte
kjesok 계속 pokračování
kjode 교대 výměna
kjong'je 경례 poklona
kuman 그만 konec, stačí
kurjong opši 구령없이 bez povelů
kurjong'e matčchuoso 구령에 맞춰서 podle povelů (na počítání)
mojo(t) 모여 nastupte
orun parul čhuguro orun/ven čoguro
tviro tora(t) 오른발을 축으로 오른쪽/왼쪽으로 뒤로 돌아 čelem vzad, otočte se na pravém chodidle po směru/proti směru hodinových ručiček
pal kjode 발교대 výměna nohou (obrácený postoj)
pal pakvo(t) 발바퀴 viz pal kjode

Cviky

hori tolligi 허리돌리기 kroužení pasem
jopkuri undong 옆구리운동 procvičení (trupu) do strany
kasum undong 가슴운동 procvičení hrudníku
mok undong 목운동 procvičení krku
momtchong patčchim 몸통받침 podpor ležmo (klik)
momtchong tolligi 몸통돌리기 kroužení trupu
momtchong undong 몸통운동 procvičení trupu
murup tolligi 무릎돌리기 kroužení koleny

paro 바로 rovně, přímo; zpět do přípravného postoje
pusabomnimke kjong'je 부사범님께 경례 poklona asistentovi instruktora

sabomnimke kjong'je 사범님께 경례 poklona instruktorovi
sahjonnimke kjong'je 사현님께 경례 poklona mistrovi
sasongnimke kjong'je 사성님께 경례 poklona velmistrovi
sonbenimke kjong'je 선배님께 경례 poklona služebně staršímu spolužákovi
sonim sahjonnimke kjong'je 선임사현님께 경례 poklona staršímu mistrovi
šidžak 시작 začátek
šimsa soge kjong'je 심사석에 경례 poklona zkušební komisi
švio(t) 쉬어 pohov
tobok čongdon 도복정돈 upravení úboru
tviro tora(t) 뒤로 돌아 čelem vzad
uro tora(t) 우로 돌아 vpravo vbok
ven parul čhuguro orun/ven čoguro
tviro tora(t) 왼발을 축으로 오른쪽/왼쪽으로 뒤로 돌아 čelem vzad, otočte se na levém chodidle po směru/proti směru hodinových ručiček

murup undong 무릎운동 procvičení kolen
pchal undong 팔운동 procvičení rukou
sonmok pchalmok undong
 손목발목운동 procvičení zápěstí a kotníků
tari pchjogi 다리펴기 protahování nohou
te tchoegol undong 대퇴골운동 procvičení nohou (proti stehenní kosti)
tung pe undong 등배운동 procvičení zad a břicha

tvim tvigi 뒀뛰기 skákání „panáků“

Číslovky

Poznámka: Korejšťina má dva druhy číslovek, původní korejské (hana, tul, set, . . .) a sinokorejské (il, i, sam, . . .). Oba druhy sice vyjadřují stejné číselné hodnoty, ale nelze je vzájemně zaměňovat, např. tu songarak nebo sambo matsogi je správně, ale i songarak nebo sebo matsogi je nesmysl. Ve spojení s počítaným slovem se hana, tul, set a net zkracuje na han, tu, se a ne, např. han songarak, tu pchalmok, atd.

1	hana 하나	il 일	6	josot 여섯	juk 육
2	tul 둘	i이	7	ilgop 일곱	čchil 칠
3	set 셋	sam 삼	8	jodol 여덟	pchal 팔
4	net 넷	sa 사	9	ahop 아홉	ku 구
5	tasot 다섯	o오	10	jol 열	šip 십

Ostatní

čcharje čcharje tongdžak 차례차례동작
viz jonsok tongdžak

čogori 저고리 halena, viz tobok

čunbi undong 준비운동 zahřívací cvičení

hadža madža 하자마자 a potom (udělat jednu věc a potom druhou věc)

han čok 한쪽 jedna strana

hondžaso 혼자서 samostatně

hvaltung pchado 활동파도 vlnovka, sinusová vlna

iodžin tongdžak 이어진 동작 spojený pohyb

jang čok 양쪽 obě strany

jonsok tongdžak 연속동작 pokračující pohyb

jop mom 옆몸 tělo bokem

juin 유인 nalákání

kangsup 강습 seminář

kasum son 가슴선 hrudní čára (čára „B“)

kiman 기만 oklamání

kisul 기술 technika

kjehvek 계획 plán, rozvrh, rozpis

kjesok tongdžak 계속동작 viz jonsok tongdžak

kjonggi 경기 soutěž

konggjok 공격 útok

mjongčchi son 명치선 střední čára (čára „A“)

mjongsang 명상 meditace

mudo 무도 bojové umění

nurin tongdžak 느린 동작 pomalý pohyb

oke son 어깨선 ramenní čára (čára „C“)

on mom 온몸 tělo čelem

padži 바지 kalhoty, viz tobok

pan mom 반몸 tělo napůl

pang'o 방어 obrana

parun tongdžak 빠른 동작 rychlý pohyb

surjon 수련 trénink

šibom 시범 demonstrace, exhibice

šimsa 심사 zkouška

ti 띠 pás, viz tobok

tobok 도복 cvičební úbor

todžang 도장 tělocvična (místo, kde se trénuje)

Soutěžní terminologie

čcharjo(t) 차려 pozor

čchong 청 modrý

čidžong tchul 지정틀 povinný vzor

čui 주의 napomenutí

čunbi 준비 příprava

čungdži 중지 zastavení časomíry

čušim 주심 středový rozhodčí

hečchjo(t) 헤어 od sebe

hong 홍 červený

hošin kjonggi 호신경기 disciplína sebeobraný
ihvedžon 2회전 2. kolo
irhvedžon 1회전 1. kolo
jondžangdžon 연장전 prodloužení
kamdžom 감점 minus bod
keindžon 개인전 divize jednotlivců
kjesok 계속 pokračování
kjong'je 경례 poklona
kuman 그만 konec
matsogi 맞서기 disciplína boje
pešimdžang 배심장 předseda poroty
pešimvon 배심원 člen poroty
pigjo 비겨 remíza

pušim 부심 rohový rozhodčí
samhvedžon 3회전 3. kolo
sontchek tchul 선택틀 volitelný vzor
sung 승 vítěz
šidžak 시작 začátek
šilgjok 실격 diskvalifikace
šimpchan 심판 rozhodčí (obecně)
tančchedžon 단체전 divize týmů
tchukki 특기 disciplína speciálních technik
tchul 틀 disciplína vzorů (technických sestav)
tukčomdžon 득점전 na první bod
virjok 위력 disciplína silového přerážení

Technická terminologie

Poznámka: Protože oficiální česká terminologie dosud neexistuje, obsahuje část hesel v této kapitole pouze anglický překlad, podle kterého lze příslušnou techniku vyhledat v anglické Encyklopedii [1, 2, 3, 5]. Korejské názvy technik je ale možné rozdělit na jednotlivá slova a ta přeložit do češtiny samostatně podle hesel z této nebo z předchozích kapitol.

Základní termíny v názvech technik

an 안 vnitřní
anuro 안으로 dovnitř
ap 앞 přední
apchuro 앞으로 dopředu
honhap 혼합 kombinovaný
idžung 2중 dvojitý
jobap 옆앞 boční přední
jonsok 연속 pokračující
jop 옆 boční
jopchuro 옆으로 do strany
joptvi 옆뒤 boční zadní
kaunde 가운데 na střední pásmo
mit 밑 spodní
nadžunde 낮은데 na dolní pásmo
nopchunde 높은데 na horní pásmo
orun 오른 pravý

pakat 밖알 vnější
pakuro 밖으로 ven
pande 반대 obrácený (protiběžný)
paro 바로 normální (souběžný)
sabang 사방 čtyřsměrný

sambang 3방 třísměrný
samdžung 3중 trojitý
sang 쌍 dvojice
sangbang 상방 dvousměrný
tung 등 záda, hřbet
tvi 뒤 zadní
tviro 뒤로 dozadu
ve 외 jednotlivý
ven 왼 levý
vi 위 vrchní
vidvi 위뒤 vrchní zadní

Obecné termíny v názvech technik

čegak 제각 každý jinam
čoma 조마 přemet

hanul 하늘 nebe
homi 호미 motyka

kavi 가위 nůžky

kijokča ㄱ자 tvar korejského písmene K

kiukča ㄱ자 viz kijokča

kjočcha 교차 kříž, křížení

kodžong 고정 pevně, stabilně

kokkveng'i 곡괭이 krumpáč

kudžari 그자리 tam, na (tom) místě

kutča 9자 tvar číslice 9

mongtung'i 몽둥이 tyč

musa 무사 bojovník, válečník

naranhi 나란히 souběžně, paralelně

nasonšik 나선식 spirála

niundža ㄴ자 tvar korejského písmene N

Termíny odvozené od sloves v názvech technik

čcha 차 kopnout

čchukchjo 추켜 zvednout

čigo 찍어 seknout

čillo 질러 udeřit

hečchjo(t) 헤쳐 vklínit, rozrazit

kolčchjo 걸쳐 položit (něco na něco)

koro 걸어 zavěsit

kuburjo 구부려 ohnout, pokrčit

maga 마가 blokovat

miro 밀어 tlačit

moa 모아 shromáždit

momčchuo 멈춰 zastavit

natčchuo 낮춰 snížit

nerjo 내려 srazit

nomo 넘어 překročit, přenést se

nullo 눌러 stlačit

čirumjo 지르며 udeřit a ...

kurumjo 구르며 dupnout a ...

magumjo 막으며 blokovat a ...

mikulmjo 미끌며 sklouznout a ...

omgjo tidimjo 옮겨디디며 přešlápnout a ...

pchihamjo 피하며 uhnout a ...

nopchi 높이 výška, vysoko

pandal 반달 půlměsíc

pansa 반사 odraz

rasonšik 라선식 viz nasonšik

sagak 사각 čtyřúhelník

san 산 hora

sason 사선 šikmá čára

sudžik 수직 kolmo, svisle

supchjong 수평 vodorovně

tebi 대비 připravenost, obrana

tigutča ㄷ자 tvar korejského písmene T

tiutča ㄷ자 viz tigutča

toro 도로 jako předtím, zpět na místo

nuvo 누워 ležet

ogurjo 오그려 ohnout, pokrčit

olljo 올려 zvednout

opcho 엎어 otočit lícem navrch

pada 받아 dostat

pitchuro 비틀어 zkroutit

putčaba 붙잡아 uchopit

sevo 세워 vztyčit

so 서 stát, postavit se

suro 쓸어 zamést

tolljo 돌려 točit (něčím)

tora 돌아 točit se

turo 들어 zvednout

tvidžibo 뒤집어 otočit rubem navrch

tvio 뛰어 vyskočit

putčapko 붙잡고 uchopit a ...

terimjo 때리며 udeřit a ...

tollimjo 돌리며 točit (něčím) a ...

tolmjo 돌며 točit se a ...

turogamjo 들어가며 odejít (na místo) a ...

turumjo 뚫으며 bodnout a ...

tvimjo 뛰며 vyskočit a ...

čapki 잡기 uchopení
čchagi 차기 kopnutí
čirugi 지르기 udeření
kariugi 가리우기 zakrytí
kogi 꼬기 zkroucení
kolgi 걸기 zavěšení
kuburigi 구부리기 pokrčení
kurugi 구르기 dupnutí
kutki 긋기 přetnutí
makki 막기 blokování
mikulgi 미끌기 sklouznutí
milgi 밀기 tlačení
momčchugi 멈추기 zastavení
nagagi 나가기 odejít (pryč z místa)
natčchugi 낮추기 snížení
olligi 올리기 zvednutí

annun 앉는 sedící
čadžun 잦은 rychlý
kin 긴 dlouhý
konnun 걷는 kráčivý
nopchun 높은 vysoký
opchun 옆은 otočený lícem navrch

Složené termíny

an makki 안막기 vnitřní blok
čaju matsogi 자유맞서기 volný boj
ibo matsogi 2보맞서기 dvoukrokový boj
ilbo matsogi 1보맞서기 jednokrokový boj
jaksok čaju matsogi 약속자유맞서기 domluvený volný boj
jaksok matsogi 약속맞서기 domluvený (krokový) boj
mobom matsogi 모범맞서기 modelový boj

Úderové a blokové plochy na rukou

an pchalmok 안팔목 vnitřní strana předloktí
ap čumok 앞주먹 přední strana pěsti
čiap 지압 stisk prsty

omgjo tidigi 옮겨디디기 přešlápnutí
papki 밟기 zašlápnutí
patčchigi 받치기 držení
pegi 빼기 vyproštění
pchihagi 피하기 uhnutí
pchjogi 찢기 natahování, protahování
pušigi 부시기 rozbití
sogi 서기 stání, postavení
terigi 때리기 udeření
tolgi 돌기 točení
tondžigi 던지기 házení (přehoz, odhoz)
torodžigi 떨어지기 padání
tulkchi 들기 zvednutí
tulkchi 뚫기 bodnutí
turoogi 들어오기 přijít (zpět na místo)
tvigi 뛰기 vyskočení

otkallin 엮갈린 propletený
pchjon 편 natažený
pchogen 포갠 překrytý
son 선 stojící
tvidžibun 뒤집은 otočený rubem navrch

pakat makki 바깥막기 vnější blok
pal matsogi 발맞서기 boj nohama
pan čaju matsogi 반자유맞서기 polovolný boj
sadžu čirugi 사주지르기 úder do čtyř stran
sadžu makki 사주막기 blok do čtyř stran
sambo matsogi 3보맞서기 tříkrokový boj
tando matsogi 단도맞서기 boj proti noži

čipkeson 집게손 prstové kleště
čungdži čumok 중지주먹 kloub prostředníku
han songarak 한손가락 ukazovák

indži čumok 인지주먹 kloub ukazováku

jop čumok 옆주먹 strana pěsti

kin čumok 긴주먹 dlouhá pěst

komson 곰손 medvědí dlaň

mit čumok 밑주먹 spodní strana pěsti

mit pchalmok 밑팔목 spodní strana předloktí

omdži čumok 엄지주먹 kloub palce

omdži patchang 엄지바탕 základna palce dlaně

omdži songarak 엄지손가락 palec

pakat pchalmok 바깥팔목 vnější strana předloktí

pandalson 반달손 půlměsíková dlaň

pchalgup 팔굽 loket

Úderové a blokové plochy na nohou

apkumčchi 앞꿈치 bříška prstů chodidla

jop palbadak 옆발바닥 strana chodidla

jop paltung 옆발등 strana nártu

murup 무릎 koleno

paltung 발등 nárt

palkchal 발칼 malíková hrana chodidla

pchjon čumok 편주먹 otevřená dlaň

sonbadak 손바닥 dlaň

sontung 손등 hřbet dlaně

songarak padak 손가락바닥 plocha prstů

sonkchal 손칼 malíková hrana dlaně

sonkchal patchang 손칼바탕 základna malíkové hrany dlaně

sonkchal tung 손칼등 ukazováková hrana dlaně

sonkut 손끝 hrana prstů

sonmok tung 손목등 hřbet zápěstí

tu songarak 두손가락 dva prsty

tung čumok 등주먹 zadní strana pěsti

tung pchalmok 등팔목 zadní strana předloktí

palkchal tung 발칼등 palcová hrana chodidla

palkut 발끝 hrana prstů nohy

tvitčchuk 뒷축 zadní strana paty

tvitkumčchi 뒷꿈치 pata chodidla

Pozice úderových a blokových ploch (anglicky)

ap pchalgup 앞팔굽 front elbow

hanulson 하늘손 heaven hand

homi sonkut 호미손끝 angle fingertip

jop pchalgup 옆팔굽 side elbow

kjočcha čumok 교차주먹 x-fist

kjočcha sontung 교차손등 x-back hand

kjočcha sonkchal 교차손칼 x-knife-hand

naranhi sonbadak 나란히손바닥 parallel palm

naranhi sontung 나란히손등 parallel back hand

nopchun pchalgup 높은팔굽 high elbow

opchun sonkut 옅은손끝 flat fingertip

otkallin pchalmok 엇갈린 팔목 alternate forearm

otkallin sonbadak 엇갈린 손바닥 alternate palm

otkallin sontung 엇갈린 손등 alternate back hand

pchogen sontung 포갠손등 overlapped back hand

sang čumok 쌍주먹 twin fist

sang čungdži čumok 쌍중지주먹 twin middle knuckle fist

sang indži čumok 쌍인지주먹 twin fore-knuckle fist

sang jop čumok 쌍옆주먹 twin side fist

sang jop pchalgup 쌍옆팔굽 twin side elbow

sang joptvit pchalgup 쌍옆뒷팔굽 twin side back elbow

sang pchalgup 쌍팔굽 twin elbow

sang pchalmok 쌍팔목 twin forearm

sang son pchalmok 쌍선팔목 twin straight forearm
sang son sonkchal 쌍선손칼 twin straight knife-hand
sang sonbadak 쌍손바닥 twin palm
sang sontung 쌍손등 twin back hand
sang sonkchal 쌍손칼 twin knife-hand
sang sonkchal tung 쌍손칼등 twin reverse knife-hand
sang tung čumok 쌍등주먹 twin back fist
son pchalgup 선팔굽 straight elbow
son pchalmok 선팔목 straight forearm
son sonkchal 선손칼 straight knife-hand
son sonkut 선손끝 straight fingertip

Ostatní úderové a blokovací plochy (anglicky)

an kjonggol 안경골 inner tibia
an pchalmok kvandžol 안발목관절 inner ankle joint
čonggeng'i 정강이 shin
kjonggol 경골 tibia

Názvy technik (anglicky)

annun sogi 앉는서기 sitting stance
anuro kutki 안으로긋기 inward cross-cut
anuro makki 안으로막기 inward block
anuro terigi 안으로때리기 inward strike
ap čhagi 앞차기 viz apčcha pušigi
ap čirugi 앞지르기 front punch
ap makki 앞막기 front block
ap nerjo terigi 앞내려때리기 front downward strike
ap terigi 앞때리기 front strike
apčcha momčchugi 앞차멈추기 front checking kick
apčcha olligi 앞차올리기 front rising kick
apčcha pušigi 앞차부시기 front snap kick
čadžun pal 짚은발 foot shifting
čcha čirugi 차지르기 piercing kick
čcha momčchugi 차멈추기 checking kick
čcha olligi 차올리기 rising kick
čcha papki 차밟기 stamping kick

songarak čumok 손가락주먹 knuckle fist
tu čumok 두주먹 double fist
tu pandalson 두반달손 double arc-hand
tu pchalmok 두팔목 double forearm
tvidžibun sonkut 뒤집은손끝 upset fingertip

tvit pchalgup 뒷팔굽 back elbow
ut pchalgup 옷팔굽 viz vit pchalgup
uttvit pchalgup 옷뒷팔굽 viz vidvit pchalgup
vidvit pchalgup 위뒷팔굽 upper back elbow
vit pchalgup 윗팔굽 upper elbow

pakat kjonggol 바깥경골 outer tibia
pakat pchalmok kvandžol 바깥발목관절 outer ankle joint
palgarak nal 발가락날 toe edge
tvit kjonggol 뒷경골 back tibia

čcha pušigi 차부시기 smashing kick
čchagi 차기 kicking
čcharjot sogi 차렷서기 attention stance
čchukchjo makki 추켜막기 rising block
čigo čchagi 짝어차기 straight kick
čirugi 지르기 punching
čirumjo čchagi 지르며 차기 punching kick
čoma čchagi 조마차기 tumbling kick
čunbi sogi 준비서기 ready stance
hečchjo makki 헤쳐막기 wedging block
hečchjo terigi 헤쳐때리기 wedging strike
hori makki 허리막기 waist block
jobap čirugi 옆앞지르기 side front punch
jobap makki 옆앞막기 side front block
jobap terigi 옆앞때리기 side front strike
jobap tulkchi 옆앞뚫기 side front thrust
jobapčcha pušigi 옆앞차부시기 side front snap kick

jop čhagi 옆차기 viz jopčcha čirugi
jop čirugi 옆지르기 side punch
jop kutki 옆긋기 side cross-cut
jop makki 옆막기 side block
jop nerjo terigi 옆내려때리기 side downward strike
jop sevo čirugi 옆세워지르기 side vertical punch
jop terigi 옆때리기 side strike
jop tolljo čhagi 옆돌려차기 side turning kick
jop tulkchi 옆툑기 side thrust
jopčcha čirugi 옆차지르기 side piercing kick
jopčcha milgi 옆차밀기 side pushing kick
jopčcha momčchugi 옆차멈추기 side checking kick
jopčcha olligi 옆차올리기 side rising kick
jopčcha tulkchi 옆차툑기 side thrusting kick
joptvit terigi 옆뒷때리기 side back strike
juin makki 유인막기 luring block
kariugi 가리우기 covering
kijokča čirugi 꺾자지르기 angle punch
kjočcha sogi 교차서기 x-stance
kodžong sogi 고정서기 fixed stance
kokkveng'i čhagi 곡괭이차기 pick-shape kick
kolčchjo čhagi 걸쳐차기 hooking kick
kolčchjo makki 걸쳐막기 hooking block
konnun sogi 걷는서기 walking stance
kuburjo sogi 구부려서기 bending stance
kudžari tolgi 그자리돌기 spot-turning
kurugi 구르기 stamping
kutča makki 9자막기 9-shape block
kutki 긋기 cross-cutting
makki 막기 blocking
mikulgi 미끌기 sliding
miro makki 밀어막기 pushing block
moa sogi 모아서기 close stance
mom natčchugi 몸нат추기 body dropping

momčchuo makki 멈춰막기 checking block
musa čunbi sogi 무사준비서기 warrior ready stance
naranhi makki 나란히막기 parallel block
naranhi sogi 나란히서기 parallel stance
natčchuo sogi 낮춰서기 low stance
nerjo čhagi 내려차기 downward kick
nerjo čirugi 내려지르기 downward punch
nerjo makki 내려막기 downward block
nerjo terigi 내려때리기 downward strike
nerjo tulkchi 내려툑기 downward thrust
niundža sogi ㄴ자서기 l-stance
nullo čhagi 눌러차기 pressing kick
nullo makki 눌러막기 pressing block
nuvo murup kuburigi
 누워무릎구부리기 ground knee bending
nuvo pchihagi 누워피하기 ground dodging
nuvo tari kogi 누워다리꼬기 ground leg crossing
ogurjo sogi 오그려서기 crouched stance
olljo čhagi 올려차기 upward kick
olljo čirugi 올려지르기 upward punch
olljo makki 올려막기 upward block
omgjo tidigi 옮겨디디기 stepping
omgjo tidimjo tolgi 옮겨디디며 돌기 step-turning
pada čhagi 받아차기 counter kick
pakuro kutki 밖으로긋기 outward cross-cut
pakuro makki 밖으로막기 outward block
pakuro terigi 밖으로때리기 outward strike
pal kolgi 발걸기 foot tackling
pal tulkchi 발들기 foot lifting
pandal čhagi 반달차기 crescent block
pandal čirugi 반달지르기 crescent punch
pandal terigi 반달때리기 crescent strike
pande tolljo čhagi 반대돌려차기 reverse turning kick

pande tolljo koro čchagi

반대돌려걸어차기 reverse hooking kick

pansa čchagi 반사차기 reflex kick

patčchigi 받치기 holding

pegi 빼기 releasing

pchaldža sogi 팔자서기 open stance

pchihagi 피하기 dodging

pchihamjo čchagi 피하며 차기 dodging kick

pitchuro čchagi 비틀어차기 twisting kick

putčaba makki 붙잡아막기 grasping block

putčapko čchagi 붙잡고차기 grasping kick

san makki 산막기 w-shape block

sangbang čchagi 쌍방차기 two direction kick

sason sogi 사선서기 diagonal stance

sevo čchagi 세워차기 vertical kick

sevo čirugi 세워지르기 vertical punch

sogi 서기 stance

songarak čumok čirugi 손가락주먹지르기 knuckle fist punch

sudžik sogi 수직서기 vertical stance

supchjong čirugi 수평지르기 horizontal punch

supchjong makki 수평막기 horizontal block

supchjong terigi 수평때리기 horizontal strike

supchjong tulkchi 수평툑기 horizontal thrust

suro čchagi 쓸어차기 sweeping kick

tebi makki 대비막기 guarding block

terigi 때리기 striking

terimjo čchagi 때리며 차기 striking-kick

tigutča čapki ≡자잡기 u-shape grasp

tigutča čirugi ≡자지르기 u-shape punch

tigutča makki ≡자막기 u-shape block

tolgi 돌기 turning

tollimjo makki 돌리며 막기 circular block

tolljo čchagi 돌려차기 turning kick

tolljo čirugi 돌려지르기 turning punch

tondžigi 던지기 throwing

toro čchagi 도로차기 waving kick

torodžigi 떨어지기 falling

tulkchi 푹기 thrusting

turo makki 들어막기 scooping block

turogamjo čchagi 들어가며 차기 skip kick

turumjo čchagi 푹으며 차기 thrusting kick

tvidžibo čirugi 뒤집어지르기 upset punch

tvigi 뛰기 jumping

tvimjo aptvit čchagi 뛰며 앞뒷차기 flying front-back kick

tvimjo čchagi 뛰며 차기 flying kick

tvimjo jop pitchuro čchagi 뛰며 옆비틀어차기 flying side-twisting kick

tvimjo kavi čchagi 뛰며 가위차기 flying scissors-shape kick

tvimjo nasonšik čchagi 뛰며 나선식 차기 flying spiral kick

tvimjo nopchi čchagi 뛰며 높이차기 flying high kick

tvimjo sabang čchagi 뛰며 사방차기 flying four direction kick

tvimjo sambang čchagi 뛰며 3방차기 flying three direction kick

tvimjo sangbal ap čchagi 뛰며 쌍발앞차기 flying twin foot front kick

tvimjo sangbal apčcha momčchugi 뛰며 쌍발앞차멈추기 flying twin foot front checking kick

tvimjo sangbal jopčcha čirugi 뛰며 쌍발옆차지르기 flying twin foot side piercing kick

tvimjo sangbal kaunde pitchuro čchagi 뛰며 쌍발가운데비틀어차기 flying twin foot middle twisting kick

tvimjo sangbal nopchi čchagi 뛰며 쌍발 높이차기 flying twin foot high kick

tvimjo sangbal tolljo čchagi 뛰며 쌍발
돌려차기 flying twin foot turning kick

tvimjo sangbang čchagi 뛰며 쌍방차기
flying two direction kick

tvimjo tubal jopčcha milgi 뛰며 두발옆
차밀기 flying double foot side pushing
kick

tvio čegak čirumjo čchagi 뛰어제각지
르며 차기 flying trapezoid punching kick

tvio nomo čchagi 뛰어넘어차기 overhead
kick

tvio nomo čirugi 뛰어넘어지르기
overhead punch

tvio sagak čirumjo čchagi 뛰어사각지르
며 차기 flying square punching kick

tvio tolmjo čchagi 뛰어돌며 차기 mid-air
kick

tvio tolmjo terigi 뛰어돌며 때리기 mid-
air strike

tvit čchagi 뒷차기 viz tvitčcha čirugi

tvitčcha čirugi 뒷차지르기 back piercing
kick

tvitčcha milgi 뒷차밀기 back pushing
kick

tvitčcha pušigi 뒷차부시기 back snap
kick

tvitpal sogi 뒷발서기 rear foot stance

vebal sogi 외발서기 one-leg stance