

**1. Co to jest Taekwon-do?**

Taekwon-do jest koreańską sztuką walki i samoobrony.

**2. Co w dosłownym tłumaczeniu oznacza słowo TAEKWON-DO?**

TAE- znaczy stopa

KWON- znaczy pięść

DO- oznacza drogę do samodoskonalenia się

**3. Wymień pięć zasad TAEKWON-DO.**

- 1) YE UI- grzeczność, uprzejmość
- 2) YOM CHI- rzetelność
- 3) JN NAE- wytrwałość
- 4) GUK GI- samokontrola
- 5) BAEKJOOOL BOOLGOOL- niezłomny duch, odwaga

**4. Wymień pięć punktów przysięgi TAEKWON-DO.**

- 1) Będę przestrzegał zasad TAEKWON-DO.
- 2) Będę szanował instruktora i starszych stopniem.
- 3) Nigdy nie nadużyję technik TAEKWON-DO.
- 4) Będę bronił wolności i sprawiedliwości.
- 5) Będę rzecznikiem pokoju na świecie.

**5. Przedstaw regulamin sali treningowej.**

- 1) Przy wejściu i wyjściu należy wykonać ukłon.
- 2) Unikać niepotrzebnych rozmów, a zachowywać koncentrację i skupienie uwagi.
- 3) Nie powinno się jeść, palić tytoniu i spożywać napojów.
- 4) Nie należy nosić obuwia.
- 5) Bez pozwolenia instruktora nie wykonywać jakichkolwiek ćwiczeń.
- 6) Wszystkie uwagi i zapytania do instruktora kierować przed i po treningu.

**6. Kto jest twórcą TAEKWON-DO?**

Odp. General Choi HONG HI.

**7. Podaj dokładną datę, kiedy pierwszy raz ta nowa sztuka została nazwana TAEKWON-DO.**

11 kwietnia 1955r.

**8. Podaj dokładną datę powstania Międzynarodowej Federacji TAEKWON-DO (International Taekwon-do Federation)**

Odp. Międzynarodowa Federacja powstała 22 marca 1966r.

**9. Co oznacza MAKGI?**

MAKGI oznacza blok.

**10. Co oznacza JIRUGI?**

JIRUGI oznacza uderzenie pięścią.

**11. Co oznacza CHAGI?**

CHAGI oznacza kopnięcie.

**12. Wymień wszystkie znane ci pozycje i je pokaż.**

NARANI SOGI, GUNNUM SOGI, CHARYOT SOGI

**13. Co to jest SAJU JIRUGI i ile ma ruchów?**

SAJU JIRUGI ma 7 ruchów i oznacza uderzenia w cztery strony świata.

**14. Co to jest SAJU MAKGI i ile ma ruchów?**

SAJU MAKGI ma 8 ruchów i oznacza bloki w cztery strony świata.

**15. Co to jest SAMBO MATSOGI?**

Jest to walka na trzykrokowa.

**16. Policz po koreańsku do dziesięciu.**

HANA, TUL, SET, NET, DASOT, YASOT, ILGOP, YODUL, AHOP, YUL.

**17. Jak nazywa się strój do treningu TAEKWON-DO i z czego się składa?**

Strój to DO- BOK i składa się z bluzy (SANG-I), spodni (HA-I) oraz pasa (TI).

**18. Jak nazywa się sala do treningu?**

DO- JANG.