

# Paskovací poriadok

## na 1.Dan

1. **Tul**
  - vedieť tuly a techniky od Chon-Ji do Choong-Moo Tul
2. **Bal Gisool** (techniky nožné)
  - samjung chagi
  - mikulmyo samjung chagi
  - twio dolmyo (360 stupňov ) chagi
  - twimyo i-jung chagi
3. **Matsogi** (sparring):
  - yaksok matsogi (sambo, ibo, ilbo – makumyo)
  - jayu matsogi
4. **Hosinsul** (sebaobrana):
  - Uvoľnenia z úchyto - podľa zadania skúšajúceho
5. **Tukgi** (techniky špeciálne)

Twimyo nopi ap chagi – výška na vystretú ruku - 1 doska

Twimyo bandae dollyo chagi - výška M- hlava pod dosku, Ž- doska o rameno – 1 doska

Twimyo dollyo chagi – výška M - hlava, Ž- doska o rameno – 1 doska

6. **Wee Ryok** (testy sily)

Ap joomuk jirugi - M – 2 dosky/ Sokal yop taerigi - Ž – 2 dosky

Yopcha jirugi - M. 3 dosky / Ž 2 dosky

Dollyo chagi - 2 dosky

7. **teoria:**

- teoria Taekwon-Do
- názvoslovie

# Paskovací poriadok

## na 2.Dan

1. **Tul**
  - vedieť tuly a techniky od Chon-Ji do Ge-Baek Tul
2. **Bal Gisool** (techniky nožné):
  - samjung chagi
  - mikulmyo yonsok chagi
  - mikulmyo samjung chagi
  - twimyo i-jung, samjung chagi
3. **Matsogi** (sparring):
  - yaksok matsogi (ibo, ilbo – pihamyo)
  - mobum matsogi
  - jayu matsogi
4. **Hosinsul** (sebaobrana):
  - uvoľnenie z úchytov – podľa zadanie skúšajúceho
  - obrana pred atakmi - podľa zadanie skúšajúceho
5. **Tukgi** (špeciálne techniky )

Twimyo nopi ap chagi – výška na vystretú ruku– 1 doska

Twimyo bandae dollyo chagi – výška M – hlavu pod dosku , Ž- doska pod rameno – 1 doska

Twio dollmyo yop chagi 360° výška tváre - 1 doska

6. **Wee Ryok** (testy sily )

Sonkal yop taerigi- M- 3 dosky / Ž – 2 dosky

Yopcha jirugi po obrate- M - 3 dosky/ Ž -2 - dosky

Bandae dollyo chagi - M - 3 dosky / Ž - 2 dosky

7. **teoria:**

- teoria Taekwon-Do,
- názvoslovie