

„100 pytań do egzaminu”

1. Co w dosłownym tłumaczeniu oznacza słowo TAEKWON-DO?

Odp. TAE- znaczy stopa
KWON- znaczy pięść
DO- oznacza drogę do samodoskonalenia się

2. Wymień pięć zasad TAEKWON-DO.

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

3. Wymień pięć punktów przysięgi TAEKWON-DO.

Odp. 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.

4. Przedstaw regulamin sali treningowej.

Odp. 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 alkoholowych
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.

5. Przedstaw regulamin egzaminacyjny na stopnie uczniowskie.

Odp. 1) Egzaminy mogą przeprowadzać egzaminatorzy klubowi i związkowi.
2) Lista egzaminatorów ustalana jest corocznie na okres od 1 stycznia do 31 grudnia.
3) Egzaminy na stopnie uczniowskie przeprowadzane są dwa razy w roku (z wyjątkami).
4) Prawidłowo odbyty egzamin daje promocję o 1 CUP.
5) Zawodnik może uzyskać promocję o 2 CUP w przypadku prezentowania wysokiego poziomu technicznego- nie częściej jednak niż trzy razy w karierze zawodniczej.
6) Niski poziom techniczny zdającego może spowodować nałożenie zakazu odbywania następnego egzaminu.
7) W przypadku zdawania egzaminu poza macierzystym klubem zdający musi uzyskać pisemną zgodę swojego trenera.

6. Kto jest twórcą TAEKWON-DO?

Odp. Generał CHOI HONG HI.

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

Odp. Termin TAEKWON-DO został przyjęty jako określenie koreańskiej sztuki Walki 11 kwietnia 1955r.

8. Podaj dokładną datę powstania Międzynarodowej Federacji TAEKWON-DO.

Odp. Międzynarodowa Federacja powstała 22 marca 1966r.

9. W którym roku TAEKWON-DO trafiło do Polski?

Odp. TAEKWON-DO trafiło do Polski w 1974 roku (Łódź, Lublin)

10. TAEKWON-DO z jakiego kraju pochodzi TAEKWON-DO?

Odp. TAEKWON-DO pochodzi z Korei.

11. Co oznacza skrót ITF?

Odp. INTERNATIONAL TAEKWOND-O FEDERATION.

12. W którym roku powstał twój klub?

Odp. 2008- początek treningów w Janowie, 2014- jako UKS Hwa-Rang w Janowie Podlaskim.

13. Co to jest Taekwon-Do?

Odp. Taekwon-Do to koreańska sztuka samoobrony bez użycia broni, stworzona przez gen. Choi Hong Hi w 1955r.

14. Ile jest stopni uczniowskich w TAEKWON-DO?

Odp. Jest 10 stopni uczniowskich.

15. Ile jest stopni mistrzowskich i dlaczego?

Odp. Jest 9 stopni mistrzowskich, liczba 9 jest mnożnikiem trójki przez samą siebie, słowo „król” zapisuje się trzema poziomymi kreskami.

16. Dlaczego w TAEKWON-DO stopnie uczniowskie rozpoczynają się od 10 CUP do 1 CUP?

Odp. W ten sposób adept ma do pokonania 9 etapów jako uczeń.

17. Jaki stopień odpowiada kolejnym kolorom pasa?

Odp. 10 CUP - biały pas

9 CUP- biały pas z żółtą belką

8 CUP- żółty pas

7 CUP- żółty pas z zieloną belką

6 CUP- zielony pas

5 CUP- zielony pas z niebieską belką

4 CUP- niebieski pas

3 CUP- niebieski pas z czerwoną belką

2 CUP- czerwony pas

1 CUP- czerwony pas z czarną belką

18. Co oznacza naszyta belka na pasie?

Odp. Kolejny stopień wtajemniczenia.

19. Co oznacza AP, YOP, DWIT, DOLLYO?

Odp. AP- w przód

YOP- w bok

DWIT- w tył

DOLLYO- po łuku

20. Pokaż i opisz pozycję NARANI JUNMBI SOGI.

Odp. Pozycja NARANI JUNMBI SOGI odpowiada szerokości barków. Odmierzamy od zewnętrznych krawędzi stóp.

21. Co oznacza MAKGI?

Odp. MAKGI oznacza blok.

22. Co oznacza JIRUGI?

Odp. JIRUGI oznacza uderzenie pięścią.

23. Co oznacza TAERIGI?

Odp. TAERIGI oznacza uderzenie w innej płaszczyźnie niż kierunek poruszania.

24. Co oznacza CHAGI?

Odp. CHAGI oznacza kopnięcie.

25. Wymień wszystkie kolory pasów w TAEKWON-DO.

Odp. Biały, żółty, zielony, niebieski, czerwony i czarny.

26. Przedstaw symbolikę kolorów pasów.

Odp. 10 CUP- oznacza brak umiejętności, czystość i niewinność adepta, który dopiero zaczął treningi TAEKWON-DO;

9 CUP- j/ w;

8 CUP- oznacza ziemię z której roślina (ćwiczący) puściła pędy, adept zdobył podstawy TAEKWON-DO niezbędne, tak jak rozwijane są umiejętności ćwiczącego;

7 CUP- j/ w;

6 CUP- symbolizuje wzrost rośliny, tak jak rozwijane są umiejętności ćwiczącego;

5 CUP- j/ w;

4 CUP- oznacza niebo w kierunku którego wzrasta roślina (zasób umiejętności ćwiczącego);

3 CUP- j/ w;

2 CUP- oznacza niebezpieczeństwo, ostrzega że ćwiczący posiadał już wysokie umiejętności w TAEKWONDO;

1 CUP- j/ w;

1-9 DAN- symbolizuje przeciwieństwo do bieli, symbolizuje dojrzałość i biegłość w TAEKWON-DO.

27. Wymień wszystkie znane ci pozycje i je pokaż.

Odp. NARANI SOGI, GUNNUM SOGI, NIUNJA SOGI, GUBURYO SOGI, ANNUN SOGI, CHARYOT SOGI, MOA SOGI, GOJUNG SOGI, DWITBAL SOGI.

27. Wymień powierzchnie blokujące i uderzające ręki i je pokaż.

Odp. AP JOOMUK, DUNG JOOMUK, YOP JOOMUK, SONGKAL, SUN SONKUT, PALKUP, SONBADAK, ANPALMOK, BAKATPALMOK, SONDUNG, DWIJIBUN SONKUT, OPUN SONKUT, SONGKAL DUNG.

28. Wymień powierzchnie uderzające stopy/ nogi.

Odp. DWICHOOK, BALDUNG, BALKUT, MOORUP, BALKAL, DWIKUMCHI, APKUMCHI.

29. Jak nazywa się powierzchnia blokująca w bloku...?

Odp.

30. Jak nazywa się powierzchnia uderzające w kopnięciu...?

Odp.

31. Czy technika NIUNJA SOGI SONKAL KAUDE YOP TAERIGI to technika ataku, czy obrony?

Odp. Jest to technika ataku.

32. Co to jest SAJU JIRUGI i ile ma ruchów?

Odp. SAJU JIRUGI ma 7 ruchów i oznacza cztery strony świata.

33. Co to jest SAJU MAKGI i ile ma ruchów?

Odp. SAJU MAKGI ma 8 ruchów i oznacza 4 strony świata.

34. Co to jest SAJU TULGI i ile ma ruchów?

Odp. SAJU TULGI ma 4 ruchy i jest przed formą do układu HWA-RANG.

35. Co to jest SAMBO MATSOGI?

Odp. Jest to walka na trzy kroki.

36. Co to jest IBO MATSOGI?

Odp. To walka na dwa kroki.

37. Co to jest ILBO MATSOGI?

Odp. Jest to walka na jeden krok.

38. W jakich pozycjach wykonuje się SAMBO MATSOGI?

Odp. W pozycjach GUNNUM SOGI oraz NIUNJA SOGI.

39. Z jakiej pozycji rozpoczyna się SAMBO MATSOGI?

Odp. Z pozycji CHARYOT SOGI, przechodzi się do GUNNUM SOGI NAJUNDE PALMOK MAKGI.

40. Jak wykonuje się SAMBO MATSOGI przy dużej różnicy wzrostu?

Odp. Przy dużej różnicy wzrostu SAMBO MATSOGI nie wykonuje się.

41. Z jakiej pozycji wykonuje się IBO MATSOGI?

Odp. IBO MATSOGI wykonuje się z pozycji NARANI SOGI, przechodzi się do pozycji NIUNJA SOGI PALMOK DAEBI MAKGI.

42. Z jakiej pozycji wykonuje się ILBO MATSOGI?

Odp. ILBO MATSOGI wykonuje się z pozycji NARANI SOGI.

43. Zademonstruj odpowiednie dystanse w różnych wersjach MATSOGI?

Odp. a) przy ataku na strefę KAUNDE dystans odmierzamy do środka stopy;
b) przy ataku na strefę NOPUNDE dystans odmierzamy pięta w pięcie;
c) przy ataku na strefę NAJUNDE dystans odmierzamy stopa w stopę.

44. Czy SAMBO MATSOGI można wykonywać w tył z techniką ataku?

Odp. Tak.

45. Wymień koreańskie liczebniki (1-10).

Odp. HANA, TUL SET NET TASOT, YOSOT, YLGOP, YODOL, AHOP YOL.

46. Gdzie znajduje się siedziba ITF?

Odp. Siedziba ITF znajduje się w Benidorm (Hiszpania).

47. W jakim mieście mieści się siedziba PZTKD?

Odp. Siedziba PZTKD znajduje się w Lublinie.

48. Na jakiej wysokości ustawiona jest pięść w układzie...?

Odp.

49. Na jaką wysokość kopie się AP CHAGI w układach?

Odp. a) DO-SAN- KAUNDE
b) WON-HYO- NAJUNDE
c) YOUL-GOK- NAJUNDE
d) JOONG-GUN- NAJUNDE
e) TOI-GAE- KAUNDE, NAJUNDE
f) KWANGE-GAE- KAUNDE

50. Jak nazywa się powierzchnia ataku i obrony w uderzeniu ręką?

Odp. SONGKAL- zewnętrzna (łokciowa) krawędź dłoni;
SONGKAL DUNG- wewnętrzna (promieniowa) krawędź dłoni;
SONBADAK- wewnętrzna krawędź dłoni;
SONDUNG- zewnętrzna powierzchnia dłoni;
SONKUT- czubki wyprostowanych palców dłoni w czterech ułożeniach:
a) SUN- pionowym;
b) OPUN- poziomym, wierzchem do góry;
c) DWIJIBUN- poziomym, wierzchem w dół;
d) HOMI- z dłonią zgiętą pod kątem prostym;
BANDALSON- wewnętrzna krawędź pół księżycowego ułożenia dłoni;
SONGKAL BATANG- podstawa zewnętrznej krawędzi dłoni.

51. Pod jakim tytułem wydawane jest pismo PZTKD?

Odp. To pismo wydawane jest pod tytułem „TAEKWON-DO”.

52. Ile razy w ciągu roku można zdawać egzamin na kolejne stopnie CUP?

Odp. W ciągu roku można zdawać egzamin dwa-trzy razy.

53. Wymień trzy symbole logo ITF.

Odp. Te symbole to: niebieski (pokojowe przesłanie taekwon-do), skorupa żółwia (długowieczność) i pięść (siła).

54. Opisz pozycję GUNNUM SOGI.

Odp. Pozycję GUNNUM SOGI odmierzamy na szerokość barków, od wewnętrznych krawędzi stóp. Długość wynosi półtora raza szerokości barków, a odmierzamy ją od palca przedniej nogi do palca tylnej nogi. Ciężar jest rozłożony równomiernie (50%/50%).

55. Od czego zależy nazwa: „lewa pozycja” i „prawa pozycja”?

Odp. Jeśli ciężar w pozycji jest rozłożony równomiernie, dana nazwa określa nogę, która jest z przodu. Jeśli ciężar pozycji jest rozłożony nierównomiernie, nazwa zależy od % rozłożenia ciężaru ciała na danej nodze (bardziej obciążona).

56. Jaka jest różnica pomiędzy JIRUGI a TAERIGI?

Odp. JIRUGI jest to uderzenie pięścią w przód a TAERIGI to uderzenie z zamachem w innej płaszczyźnie.

57. Co to jest diagram w układzie?

Odp. Diagram w układzie daje nam odniesienie do wykonywanego układu. Jest Szlak, po którym się poruszamy.

58. Gdy w lewej pozycji NIUNJA SOGI uderzysz lewą ręką jest to technika BARO czy BANDAE?

Odp. Jest to technika BARO.

59. W jaki sposób i na ile stref zostało podzielone ciało w TAEKWON-DO?

Odp. NOPUNDE- linia barków do głowy;

KAUNDE- linia barków do pasa;

NAJUNDE- linia pasa od stóp.

60. Jak dzieli się strefy ataku i obrony w kontekście frontального i półfrontalnego ustawienia tułowia?

Odp.

61. Wymień symbolikę nazw układów.

Odp. a) CHON- JI- W dosłownym tłumaczeniu oznacza „Niebo i Ziemia”. Co na Dalekim Wschodzie interpretuje się jako stworzenie świata lub początek ludzkości. Układ ten ma 19 ruchów.

b) DAN- GUN- Pochodzi od świętego DAN- GUN, który to uważany jest za legendarnego założyciela Korei w roku 2333 p.n. e. Układ ten ma 21 ruchy.

c) DO- SAN- To pseudonim patrioty żyjącego w latach 1876- 1938, który poświęcił się w całości rozwojowi i edukacji oraz walce o niepodległość Korei. Układ ma 24 ruchy.

d) WHON- HYO- Był mnichem, który wprowadził buddyzm na dwór królewski dynastii SILLA w roku 686. Układ ten ma 28 ruchy.

e) YOUL- GOK- To pseudonim wybitnego filozofa i uczonego o nazwisku YIL żyjącego w latach 1536- 1584 nazywano go koreańskim Konfucjuszem. Układ ten ma 38 ruchów co odpowiada 38* szerokości geograficznej miejscu jego narodzin.

f) JOONG- GUN- Nazwa ta pochodzi od nazwiska koreańskiego patrioty AHN

JOONG- GUN, który zgładził pierwszego japońskiego generała HIRO BUMI ITO. Układ ten ma 32 ruchy. Co symbolizuje wiek w którym zginął.

- g) TOI- GYE- To pseudonim literacki wybitnego filozofa YI HWANG wielkiego znawcy neokonfucjonizmu. Układ ten ma 37 ruchów co symbolizuje miejsce narodzin.
- h) HWA- RANG- To nazwa doborowej formacji wojskowej skupiającej w swych szeregach „kwiat młodzieży”, a powstałej za czasów dynastii SILLA na początku VII wieku n. e. Układ ten ma 29 ruchów i jest poświęcony 29 dywizji elitarniej, w której doskonalono sztukę walczenia TAEKWON-DO.
- i) CHOONG- MOO- To imię admirała YI SOON SIN z dynastii SILLA, który był wynalazcą pierwszego statku wojennego. Układ ten ma 30 ruchów dla upamiętnienia jego tragicznej śmierci.
- j) KWAN- GAE- Od XIX króla dynastii KOGURJO KWEN- GAE TOH- WANG, który odzyskał utracone terytorium Korei, z dużą częścią Mandżurii łącznie.
- k) PO- UN- Od pseudonimu czternastowiecznego poety i badacza natury CHONG MONG CHU.

62. Ile jest wszystkich układów formalnych?

Odp. Wszystkich układów jest 24.

63. Jaki jest najwyższy stopień w TAEKWON-DO?

Odp. Najwyższy stopień TAEKWON-DO to IX DAN.

64. Jaki jest najwyższy stopień TAEKWON-DO w Polsce i kto go ma?

Odp. Najwyższy stopień TAEKWON-DO w Polsce to VIII DAN, a jego posiadaczami są: prezes PZTKD Tadeusz Łoboda, Zbigniew Bujak, Jerzy Jedut i Janusz Gutkowski.

65. Jak nazywa się strój do treningu TAEKWON-DO?

Odp. DO- BOK.

66. Jak nazywa się sala do treningu?

Odp. DO- JANG.

67. Pod jakim kątem ułożona jest ręka w bloku PALMOK NAJUNDE MAGKI?

Odp. Pod kątem 30 stopni.

68. Pod jakim kątem ułożona jest ręka w bloku SONGKAL NAJUNDE PALMOK MAGKI?

Odp. Pod kątem 25 stopni.

69. Na jakiej wysokości ustawiona jest pięść w układzie...?

Odp.

70. Dlaczego pas w TAEKWON-DO wiąże się tylko raz?

Odp. Od 01. Lipca 1985 roku, pas wiąże się tylko raz ponieważ:

- a) OHNDOLIKWAN- zdążanie do jednego obranego celu.
- b) IIPYONDANSIHIM- niewzruszoną lojalność wobec jednego mistrza.
- IIKYOKPILSUNG- zwycięstwo za pomocą jednego ciosu.

71. Wytłumacz znaczenie „fali”.

Odp. „Fala”- umożliwia pełne wykorzystanie tak zwanych: czynników mocy techniki.

72. Dlaczego przy wejściu na salę wykonuje się ukłon?

Odp. Ukłon jest tradycyjnym wyrazem szacunku, obecnym nie tylko w kulturze Wschodu. Gest ten, wykonywany przy wejściu i opuszczaniu sali treningowej wyraża szacunek dla TAEKWON-DO, ćwiczących je i samego miejsca gdzie odbywają się treningi, zwanego nieprzypadkowo DO-JANG, czyli „miejsce drogi”.

73. Wymień konkurencje indywidualne i drużynowe w TAEKWON-DO.

Odp. Indywidualne: układy, techniki specjalne, walki i testy siły.

Drużynowe: układy, techniki specjalne i walki.

74. Za co można zostać zdyskwalifikowanym?

Odp. Zdyskwalifikowanym można zostać na skutek więcej, niż trzech fauli, zbyt agresywnego stosunku do przeciwnika, ataku na punkty vitalne w celu trwałego z kontuzjowania.

75. Jakie wymiary ma pole przeznaczone do walki?

Odp. Pole przeznaczone do walki ma wymiary 9x9m.

76. Ile punktów zdobywa się podczas walki sportowej?

Odp. 1 punkt-, uderzenie ręką na strefę środkową i wysoką.

2 punkty- skuteczny atak nogą na strefę środkową

3 punkty- uderzenie nogą na strefę wysoką.

77. Podaj czasy walki sportowej.

Odp. Czas walki to 2x 2 minuty i/ lub 1 minuta dogrywki.

78. Na czym polegają testy siły?

Odp. Test siły polega na rozbiciu maksymalnej ilości desek 30x 30 cm,

Grubości 2- 2,4 cm następującymi technikami:

a) AP JOOMUK, AP JIRUGI

b) SONGKAL YOP TAERIGI

c) BALKAL YOPCHA JIRUGI

d) APKUMCHI DOLLYO CHAGI

e) DWICHOOK BANDAE DOLLYO CHAGI.

79. Co ocenia się w konkurencji układów?

Odp. W konkurencji układów ocenia się:

a) ściśle przestrzeganie diagramu, kolejność i rodzaj ruchów składowych układów;

b) dynamikę technik;

c) równowagę w każdej fazie wykonania;

d) kontrolę oddechu;

e) płynność, rytm i tempo ruchów;

f) elegancję ruchów.

80. Jakie są wymiary desek?

Odp. a) juniorzy- 30/30/1,5 cm (14-18 lat)

b) seniorzy- 30/30/2 cm (>18 lat)

81. Czy można rozbijać deski nie przygotowanymi rękoma i nogami?

Odp. Nie!

82. Od jakiego wieku rozbija się deski na egzaminie?

Odp. Od 14 lat.

83. Czym są zawody sportowe?

Odp. Formą rywalizacji, oraz sprawdzeniem własnych umiejętności.

84. Podaj kategorie wiekowe w rywalizacji sportowej.

Odp.

a) Młodzik (12-13 lat)

b) Junior Młodszy (14-15-16 lat)

c) Junior (17-18 lat)

d) Senior (+18 lat)

85. Co to jest HOSIN- SUL?

Odp. Samoobrona.

86. Wymień czynniki teorii siły.

Odp. 1. BANGDONG RYOK- siła reakcji
2. JIP JOONG- koncentracja
3. KYUN HYUNG- równowaga
4. HO HUP- kontrola oddechu
5. SOK DO- szybkość
6. ZILYANG- masa

87. Pokaż i opisz pozycje MOA SOGI (A,B,C,D)

Odp. Pozycja A- w której lewa dłoń obejmuje prawą pięć przed nosem w odległości około 30 cm (układ WHON-YOU);
Pozycja B- w której lewa dłoń obejmuje prawą pięć przed pępkiem w odległości około 15 cm (układy JOON- GUN, TOI- GAE);
Pozycja C- w której lewa dłoń spoczywa na prawej dłoni w odległości około 10 cm, przed podbrzuszem (układ HWA- RANG);
Pozycja D- w której obie pięści znajdują się po bokach w odległości około 30 cm od powierzchni ud.

88. Na jaką wysokość kopie się AP CHAGI w układzie...?

Odp. a) DO- SAN, na wysokość KAUNDE;
b) YOUL- GOK, na wysokość NAJUNDE;
c) JOON- GUN, na wysokość NAJUNDE;
d) TOI- GAE, na wysokość KAUNDE.

89. Jak General Choi Hong Hi podzielił walkę sportową?

Odp. YAKSOK MATSOGI- w trzech podstawowych wersjach:
a) SAMBO MATSOGI- walka na trzy kroki w odmianach: jednostronnej HAN- CHOK i obustronnej YANG- CHOK;
b) IBO MATSOGI- walka na dwa kroki, w/ w wymienionych odmianach;
c) ILBO MATSOGI- walka na jeden krok;
d) BAN JAYU MATSOGI- półwolna walka treningowa;
e) JAYU MATSOGI- wolna walka treningowa z różną liczbą przeciwników;
f) MOBUM MATSOGI- pokazowa walka treningowa;
g) BAL MATSOGI- nożna walka treningowa;
h) YAKSOK CHAJU MATSOGI- aranżowana walka treningowa z różną liczbą przeciwników

90. Która z tych walk szkoleniowych jest najważniejsza?

Odp. Najważniejsza jest walka na trzy kroki.

91. Jak wygląda technika na slajdzie?

Odp. To technika nożna którą wykonujemy w poruszaniu na jednej nodze bez utraty kontaktu z podłożem (przesuwając stopę)

92. Czym różni się SAMBO MATSOGI od IBO MATSOGI?

Odp. SAMBO MATSOGI, jest to walka na trzy kroki. Atak nożny lub ręczny.

Dystans odmierzamy odpowiednio:

a) Do połowy stopy (przy ataku, GUNNUM SOGI KAUNDE BARO JIRUGI)

b) Stopa w stopę (przy ataku, GUNNUM SOGI AP CHAGI)

c) Pięta w piętę (przy ataku, GUNNUM SOGI NOPUNDE BARO JIRUGI)

Ruchy wykonujemy w kombinacji: na zewnątrz, do środka, na zewnątrz.

W SAMBO MATSOGI w pozycji NIUNJA SOGI, bez względu na atak, za każdym razem odmierzamy tak samo. Z NARANI SOGI odmierzamy długość pozycji NIUNJA SOGI, od wewnętrznej strony stóp partnera, stojącego w CHARYOT SOGI. Następnie przechodzimy do wyjściowej pozycji: GUNNUM SOGI NAJUNDE PALMOK MAGKI.

IBO MATSOGI, jest to walka na dwa kroki. Jeden atak ręczny, drugi nożny, występujące naprzemiennie. Pozycją wyjściową jest NIUNJA SOGI PALMOK DAEBI MAGKI. W IBO MATSOGI dystansu nie odmierza się.

93. Wymień siedem sekretów treningu TAEKWON-DO.

- Odp. 1. Każdy ruch (technika) musi mieć swój cel, sposób wykonywania i metodykę nauczania;
2. Dystans (odległość) oraz kąty ciosów i blok muszą być tak dobrane, by zapewnić jak największą ich efektywność. Walka (nie mylić z zawodami) polega na pokonaniu przeciwnika jednym ciosem.
3. Każdy ruch rozpoczynamy ruchem wstecznym, tzn. technikę wykonujemy z ruchu (zamachu, rozpędu) wstecznego. Rozpoczętego ruchu nie zatrzymujemy w jakiegokolwiek fazie- kontynuujemy od początku do końca.
4. Każdy ruch wymaga jednego wydechu x wyjątkiem ruchów połączonych. Prawidłowe wykonanie powinno być wpajane ćwiczącym od pierwszych zajęć, jako warunek szybkości technik i ograniczenia zmęczenia. Wydech powinien być jak najkrótszy, a swój początek inicjować z dolnej części podbrzusza. Powolny wydech= powolny ruch= mało siły.
5. Podczas przygotowania do wykonania techniki, ramiona i nogi powinny być odpowiednio ugięte. Zapewnia to utrzymanie równowagi, rozluźnienie całego ciała i obniżenie środka ciężkości. Nóg nie prostujemy do końca (rozpoczynając technikę), a tylko w 80%. Zapewni to płynność i harmonijność wykonania.
6. Fala. Wykonanie ciosu, czy bloku z gwałtownym obniżeniem środka ciężkości dodaje ruchowi siły. Dzięki temu, uzyskujemy złożenie wektorów bezwładności, masy ciała i siły pracujących rąk, czy nóg- w konsekwencji, wzrost skuteczności. W ruchu możemy wyróżnić trzy rodzaje linii, po których przemieszcza się środek ciężkości ciała:
- a) Horyzontalna- na tym samym poziomie;
 - b) Ostra linia fali- kształt zębów piły;
 - c) Sinusoidalna- używana w TAEKWON-DO
7. Wydech, ruchy nóg i rak muszą być zakończone jednocześnie, w tym samym ułamku sekundy. W wykonanie każdej techniki powinniśmy zaangażować całe ciało. Od palców stóp do czubka głowy. Ruch rozpoczynają duże grupy mięśniowe (wolniejsze). Kończą mięśnie małe, lecz szybkie. W ruch należy angażować mięśnie brzucha i obręczy biodrowej.

91. Jak nazywamy poszczególne części stroju do ćwiczeń TAEKWON-DO?

- Odp. a) SANG- I (bluza)
b) HA- I (spodnie)
d) TI (pas)

92. Kiedy w pozycji KYOCHA SOGI stopę obciążoną stawiamy z przodu, a kiedy z tyłu?

Odp.

93. Które techniki nożne, w układzie zatrzymuje się?

Odp.

94. Jakie techniki wchodzi w skład technik specjalnych?

- Odp. a) Młodziak- TWIMYO NOPI AP CHAGI, TWIMYO DOLLYO CHAGI, TWIMYO YOP CHAGI;
- b) Junior młodszy, junior, senior:
- kobiety: TWIMYO NOPI AP CHAGI, TWIMYO DOLLYO CHAGI, TWIMYO NOMO YOP CHAGI;
 - mężczyźni: TWIMYO NOPI AP CHAGI, TWIMYO DOLLYO CHAGI, TWIMYO NOMO YOP CHAGI, TWIMYO TORA YOP CHAGI, TWIMYO BANDAE DOLLYO CHAGI.

95. Czy sędzia planszowy może nadawać punkty podczas walki?

Odp. Nie.

96. Jaki czas ma zawodnik na stawienie się na planszę do walki?

Odp. Zawodnik, aby stawić się na planszę ma jedną minutę.

97. Co zawiera kompletny sprzęt do walki na zawodach sportowych?

Odp. Kask, rękawice, ochraniacze na piszczele, buty, ochraniacz na szczękę, i/ lub suspensorium.

98. Jakie są charakterystyczne cechy TAEKWON-DO?

Odp. Cechami charakterystycznymi dla TAEKWON-DO jest specyficzna:

- a) terminologia i frazeologia,
- b) teoria uzyskiwania siły technik,
- c) metody treningu,
- d) systemy nauczania,
- e) moralne zasady i filozofia,
- f) technika TAEKWON-DO,
- g) system rang i wymagań egzaminacyjnych,
- i) ubiór i wyposażenie zawodników, trenerów i instruktorów oraz sędziów.

99. Przedstaw wymowę nazw koreańskich.

- Odp.
- a) AE należy czytać jak E
 - b) AU należy czytać jak O
 - c) CH należy czytać jak Ć
 - d) EU należy czytać jak E
 - e) J należy czytać jak DŹ lub Ć
 - f) LL należy czytać jak L
 - g) OO należy czytać jak U
 - h) W należy czytać jak U, Ł
 - i) Y należy czytać jak J

100. Wymień inne koreańskie sztuki walki.

- Odp.
- a) TANGSOO- forma walki bardzo zbliżona do TAEKWON-DO, bez rywalizacji sportowej;
 - b) HWARANG- DO- techniki uderzeń bardzo podobne do TAEKWON-DO, w czasie treningu duży nacisk kładzie się na kształtowanie psychiki;
 - c) HAPKI-DO- pewne połączenie technik TAEKWON-DO i AIKIDO.