

Wymagania na Cho Dan Bo – Kandydat Do Czarnego Pasa Polskiej Federacji Tang Soo Do

Ważne - egzamin na CDB obejmuje zakres techniczny od 9 gup!

Czas egzaminu na jedną osobę ok 2,5 h.

I. TEORIA TANG SOO DO:

- test pisemny z terminologii koreańskiej, filozofii TSD oraz historii na świecie i w Polsce, około 200 pytań, (patrz załącznik - przykładowy test). By zaliczyć test, należy poprawnie odpowiedzieć na 80%.

II. FORMY (HYUNG):

- Kicho Hyung Il Bu
- Kicho Hyung E Bu
- Kicho Hyung Sam Bu
- Pyung An O Dan
- Pyung An E Dan
- Pyung An Cho Dan
- Chil Sung Il Ro
- Pyung An Sam Dan
- Pyung An Sa Dan
- Chil Sung E Ro
- Naihanchi Cho Dan
- Bassai Dai,
- Naihanchi E Dan
- Naihanchi Sam Dan
- Chil Sung Sam Ro.

III. FORMY Z BRONIĄ (MOO KI) – kij (bong):

Formy podstawowe

- Kicho Bong Hyung Il Bu
- Kicho Bong Hyung E Bu.
- Kicho Bong Hyung Sam Bu

Formy federacyjne

- CTSDF Bong Hyung Il Bu
- CTSDF Bong Hyung E Bu
- CTSDF: Bong Hyung Sam Bu
- inna dowolną bronią, np. nunchaku, tonfa, itp.

IV ŁAMANIE DESEK (KYUK PA):

- Kandydat na egzamin stawia się z własnymi deskami sosnowymi. Jest 3 próby na złamanie deski. Przed rozbiciem należy podać nazwę techniki.

grubości desek 25x25 cm:

- a) dziewczęta do 13 i chłopcy do 12 roku - 1 cm
- b) dziewczęta od 13 - 1,5 cm, chłopcy 12- 17 lat - 1,5 cm
- c) mężczyźni powyżej 17 lat - 2 cm

lub:

30x30 cm: a) 1cm, b) 1,8 cm, c) 2,5 cm

14 desek różnymi technikami:

a) ręką 7 - łamanie szybkościowe różnymi powierzchniami uderzeniowymi:

- jeden zestaw składający się z trzech stacji,
- dwa zestawy składające się z dwu stacji desek.

b) nogą 7 - wszystkie techniki muszą być wykonane z wyskoku:

- łamanie siłowe - jedna stacja z 3 desek (dla kobiety z dwu desek po 1,5 cm) na dowolnej wysokości
- 2 różne techniki po obrocie z wyskoku wysokość głowy
- 1 deska - kopnięcie boczne w locie - przeskok nad co najmniej 3 osobami
- 1 deska dowolne kopnięcie z wyskoku na wysokości głowy (inne niż wcześniejsze).

V. SAMOOBRONA (HO SIN SUL):

Należy wykonać dwa warianty każdej z obron: miękką i twardą.

Zastosować w powierzchni uderzeniowe:

E Ji Kwan Soo Kong Kyuk, Il Ji Kwan Soo Kong Kyuk, Il Ji Kwon Kong Kyuk, Jip Kye Son Kong Kyuk, E Ma Kong Kyuk.

1. uwolnienie ręki z uchwytu jednoimiennego (np. prawa/prawa)
2. uwolnienie ręki z uchwytu różnoimiennego (np. lewa/prawa)
3. z uchwytu za głowę (głowa pod pachą)
4. uwolnienie z uchwytu za klapy - trzymanie jedną ręką
5. uwolnienie z uchwytu za klapy - trzymanie dwoma rękami
6. duszenie z przodu
7. trzymanie za włosy

8. duszenie z tyłu
9. „Nelson”
10. trzymanie z tyłu:
 - a) ręce wolne
 - b) ręce zniewolone
 - c) trzymanie za ręce od tyłu
11. obrony przed kopnięciami:
 - a) Ap Cha Gi
 - b) Dollyo Cha Gi
12. obrony przed ciosami prostymi (bokserskimi),
13. przed duszeniem w leżeniu: a) przeciwnik siedzi na obrońcy, b) przeciwnik jest obok,
14. przed kopnięciami, obrońca jest w pozycji siedzącej, np. na krześle,
15. przed atakiem ręką,
16. przed uderzeniem pałką,
17. szantaż nożem: a) z przodu, b) z tyłu,
18. obrony z użyciem broni, np. nunchaku, tonfa, kij i innej przed atakiem nożem:
 - a) cięcie z góry
 - b) z dołu
 - c) wewnętrzne i zewnętrzne,
19. zademonstrować:
 - a) dźwignie na stawy: nadgarstkowy, łokciowy, ramieniowy, kolanowy
 - b) dźwignia na łokieć, („balacha”)
 - c) dowolne duszenia (np. „mataleo”)
 - d) podstawowe rzuty (np. przez biodro, nogę)
20. wolna walka z dwoma lub trzema przeciwnikami, brak ustalonego ataku - 3 minuty.
21. walka dwoma rodzajami broni (do wyboru: atrapy noża, miecz drewniany, nunchaku, kij) z partnerem - 3 minuty.

VI. TECHNIKI NOŻNE (JOK KI):

Kopnięcia powinny być wykonywane w pozycja walki na łapkę lub tarczę w zależności od techniki. Każdą techniki należy wykonać co najmniej 3 razy prawą i lewą nogą na wysokość własnej głowy (chyba, że wymagania wskazują inaczej).

Skróty:

Z - noga zakroczna. W przypadku kopnięć z wyskoku technikę wykonywać z wybiciem z **obu nóg**.

W - noga wykroczna. W przypadku kopnięć z wyskoku technikę wykonywać **krokiem nożycowym, wybicie z nogi kopiającej**.

E Dan - kopnięcie z wyskoku

Ap

1. Ap Podo Oll Ri Gi - Z
2. Ap Cha Gi - Z, W
3. E Dan Ap Cha Gi - W, Z

Pakeso i Aneso

4. Aneso Pakuro Cha Gi (na zewnątrz)- Z
5. Pakeso Anuro Cha Gi (do wewnątrz) - Z
6. E Dan Pakeso Anuro Cha Gi - Z
7. E Dan Aneso Pakuro Cha Gi - W
8. Dwi Aneso Pakuro Cha Ki - Z
9. E Dan Dwi Pakeso Anuro Cha Gi - W
10. E Dan Dwi Aneso Pakuro Cha Gi - Z

Dollyo

11. Dollyo Cha Gi - W, Z
12. Trzy poziomowe Dollyo Cha Gi
13. Wielokrotne (co najmniej 5 powtórzeń) kopnięcia na środkową strefę - Dollyo Cha Gi
14. Dwi Dollyo Cha Gi (po obrocie) - Z
15. E Dan Dollyo Cha Gi - W, Z
16. E Dan Dwi Dollyo Cha Gi - W
17. 540* Dollyo Cha Gi - Z (z przejściem)

Yup

18. Yup Cha Gi - W, Z
19. Trzy poziomowe Yup Cha Gi
20. Wielokrotne (co najmniej 5 powtórzeń) kopnięcia na środkową strefę - Yup Cha Gi
21. E Dan Yup Cha Gi - Z, W (w miejscu)
22. E Dan Yup Cha Gi - Z, W - kopnięcie w locie, przeskok nad min. trzema osobami, na środkową strefę

Dwi

23. Dwi Cha Gi - Z
24. Dwi Cha Gi 360 * - W (z przejściem)
25. E Dan Dwi Cha Gi - Z
26. E Dan Dwi Cha Gi 360* - W

Yup Hu Ryo - zahaczające

27. Yup Hu Ryo Cha Gi - W, Z
28. Dwi Hu Ryo Cha Gi - Z
29. E Dan Dwi Hu Ryo Cha Gi - Z
30. E Dan Dwi Hu Ryo Cha Gi (360 *) - W
31. Dwi Chuk Cha Ki (podcinka po obrocie)

Pit - ukośne

32. Pit Cha Gi - Z
33. Trzypoziomowy Pit Cha Gi
34. E Dan Pit Cha Gi - W

Chik - Spadające

35. Chik Ap Cha Gi (spadające frontalne) - Z
36. Pakeso Anuro Chik Cha Gi (spadające do wewnątrz) - Z
37. Aneso Pakuro Chik Cha Gi (spadające na wewnątrz) - Z
38. E Dan Pakeso Anuro Chik Cha Gi - Z
39. E Dan Aneso Pakuro Chik Cha Gi - W
40. Dwi Chik Cha Gi - Z (spadające po obrocie)
41. E Dan Dwi Chik Cha Gi - Z (spadające po obrocie z wyskoku)

Pozostałe

42. Low Kick (Ha Che Cha Gi) - Z
43. Moo Roop kopnięcie kolanem (środkowa sfera) - Z
44. E Dan Moo Roop Cha Gi - W, Z
45. Ssang Bal Cha Gi - kopnięcie obunóż w przód, podwójne ap cha gi
46. E Dan Ka We Cha Gi - kopnięcia łączone z wyskoku: ap prawą + ap lewą nogą, ap lewą+ dollyo prawą, dollyo lewą+ dollyo prawą, yup + dwi (środkowa lub wyższa strefa)
47. Kopnięcia sekwencyjne w wyskoku - E Dan Dwi Aneso + E Dan Pakeso Anuro Cha Gi
48. Trzy różne kombinacje 3 elementowe bez stawiania nogi na wysokość głowy, prawą i lewą nogą

VII. TECHNIKI RĘCZNE (SOO KI)

Techniki wykonywać na łapkę, tarczę worek, z pozycji walki „w gardzie”

1. uderzenia ręką-młotem (Kwon Do Kong Kyuk) w płaszczyźnie pionowej
2. uderzenie ręką młotem po obrocie z wyskoku (E Dan Dwi Kwon Do Kong Kyuk)
3. ciosy bokserskie:
 - a) lewy prosty
 - b) prawy prosty
 - c) sierp
4. backfist (Kap Kwon Kong Kyuk)
5. backfist po obrocie
6. Back fist po obrocie z wyskoku
7. lewy prosty z wyskoku
8. długi prawy prosty na korpuz
9. ciosy proste lewy/prawy z wyskokiem
10. uderzenia łokciem (Pal Koop Kong Kyuk):
 - a) do wewnątrz
 - b) na zewnątrz (w bok)
 - c) z góry w dół
 - d) z dołu w górę
 - e) po obrocie
 - f) po obrocie z wyskoku
11. Poruszanie się w pozycji walki z prostymi ciosami oraz z sierpami - walka z cieniem lub praca na worku - 2 x 3 minuty.

VIII. WALKA NA JEDEN KROK (IL SOO SIK)

- 1) technika nr I
- 2) technika nr II
- 3) technika nr III
- 4) technika nr VI