



Wymagania na stopnie uczniowskie w Polskiej Federacji Tang Soo Do



aktualizacja grudzień 2020

9 GUP pas pomarańczowy

1. Hyung (formy):

- Kicho Hyung Il Bu,
- Kicho Hyung E Bu.

2. Kyuk Pa (łamanie)

- jedna deska – technika dowolna (nogą lub ręką), wysokość dowolna.

3. Ho Sin Sul (samoobrona)

- uwolnienie ręki z uchwytu jednoimiennego (np. prawa/prawa);
- uwolnienie ręki z uchwytu różnoimiennego (np. lewa/prawa);
- z uchwytu za głowę.

4. Jok Ki (techniki nożne):

- Ap Podo Oll Ri Gi - Z, S.
- Ap Cha Gi - C, W, Z.
- Aneso Pakuro Cha Gi - Z. S.
- Pakeso Anuro Cha Gi - Z. S.

5. Soo Ki (techniki ręczne).

- Umiejętność trzymania gardy,
- Uderzenia ręką-młotem w płaszczyźnie pionowej.

6. Terminologia:

- Liczebniki do 10: Hana, Dul, Set, Net, Dast, Yosot, Ilgop, Yodolp, Ahop, Yol.
 - Cha Ryut, Hu Gul Jase, Muk Yum, Ba Ro, Kyung Yet, Dojang, Gup, Dan.
-

8 GUP - pas niebieski

1. Hyung (formy):

- Kicho Hyung Sam Bu.

2. Kyuk Pa (łamanie)

- dwie deski, dowolna wysokość:
- ręką 1,
- nogą 1.

3. Ho Sin Sul (samoobrona)

- uwolnienie z uchwytu za klapy - trzymanie jedną ręką,
- uwolnienie z uchwytu za klapy - trzymanie dwoma rękami.

4. Jok Ki (techniki nożne):

- Ap Cha Gi, - Z, W, S,
- Dollyo Cha Gi - W, Z, C,
- Moo Roop - Z, C,
- Yup Cha Gi - W, Z, C,
- Dwi Aneso Pakuro Cha Ki - Z, S,
- E Dan Ap Cha Gi - W, Z, C.

5. Soo Ki

- w miejscu z pozycji bokserkiej lewy i prawy prosty.

6. Terminologia:

- Ko Map Sam Ni Da, Shi Jak, Shio, Ho Sin Sul, Hyung, Dobok, Kwon Do.
-

7 GUP - fioletowy pas

1. Hyung (formy):

- a) Pyung An Cho Dan;
- b) Moo Ki - broń
- Kicho Bong Hyung Il Bu.

2. Kyuk Pa (łamanie)

Trzy deski - dowolne, ale różne techniki:

- ręką 2 (różne techniki),
- nogą 1.

3. Ho Sin Sul (samoobrona)

- duszenie z przodu.
- trzymanie za włosy.

4. Jok Ki (techniki nożne):

- Dollyo Cha Gi - W, Z, S,
- E Dan Ap Cha Gi - Z, W, S.
- E Dan Dollyo Cha Gi - W, Z, C,
- Yup Cha Gi - W, Z, S,
- Dwi Cha Gi - Z, C,

5. Soo Ki (techniki ręczne)

- poruszanie się w pozycji walki z prostymi ciosami;
- Kap Kwon Kong Kyuk (back fist) z pozycji walki.

6. Terminologia:

Choong Dan, Sang Dan, Ha Dan, Mak Ki, Cha Gi, Ap, Yup, Dwi, Jok Ki, Kyuk Pa, E Dan, Kap Kwon, Chu Mok.

6 GUP - Zielony z trzema belkami

1. Hyung (formy):

a) formy tradycyjne:

- Pyung An E Dan,
- Chil Sung Il Ro;

b) Moo Ki - broń

- Kicho Bong Hyung E Bu.

2. Kyuk Pa (łamanie)

Cztery deski dowolnymi, ale różnymi techniki:

- ręką 2,
- nogą 2 (w tym 1 na wysokość głowy).

3. Ho Sin Sul (samoobrona)

- duszenie z tyłu.
- "Nelsonem".

4. Jok Ki (techniki nożne):

- Dwi Cha Gi - Z, S,
- Yup Hu Ryo - W, Z, S,
- Low Kick & (Ha Che Cha Gi), Z, W,
- E Dan Moo Roop Cha Gi - W, Z, S.
- Pit Cha Gi - Z, S.
- E Dan Dollyo Cha Gi - W, Z, S,
- E Dan Yup Cha Gi - W, Z, C.

5. Soo Ki (techniki ręczne)

- lewy prosty z wyskoku,
- długi prawy prosty na korpus.
- Poruszanie się w pozycji walki z prostymi ciosami oraz z sierpami (walka z cieniem);

6. Terminologia:

- dobra znajomość terminologii koreańskiej na 6 gup oraz wcześniejszych stopni.

5 GUP - Zielony z dwoma belkami.

1. Hyung (formy):

- Pyung An Sam Dan,
- Pyung An Sa Dan.

b) Formy z bronią:

- Kicho Bong Hyung Sam Bu.

2. Kyuk Pa (łamania)

Pięć desek dowolnymi, ale różnymi techniki:

- ręką 3,
- nogą 2 (wysokość głowy).

3. Ho Sin Sul (samoobrona)

- trzymanie z tyłu: a) ręce wolne, b) ręce zniewolone i c) trzymanie za ręce od tyłu.

4. Jok Ki (techniki nożne):

- E Dan Yup Cha Gi - Z. W. S,
- E Dan Pit Cha Gi, - W, S,
- Pakeso Anuro Chik Cha Gi - Z, S,
- Aneso Pakuro Chik Cha Gi - Z, S,
- E Dan Pakeso Anuro Cha Gi - Z. S,
- E Dan Aneso Pakuro Cha Gi - W. S,
- Dwi Hu Ryo Cha Gi - Z, S,
- E Dan Dwi Cha Gi - Z. C.

5. Soo Ki (techniki ręczne)

- ciosy proste lewy/prawy z wyskokiem,
- poruszanie się w pozycji walki z prostymi ciosami oraz z sierpami.

6. Terminologia:

- Kwan Jang Nim, Kyo Sa Nim Kyung Yet, Wen Jok, Rin Jok, Dae Ryun, Myung Chi.
-

4 GUP - Zielony z jedną belką

1. Hyung (formy):

a) formy tradycyjne:

- Pyung An O Dan,
- Chil Sung E Ro.

b) Formy z bronią:

- CTSDF Bong Hyung Il Bu.

2. Kyuk Pa (łamania)

Sześć desek dowolnymi technikami, ale nie tą samą:

- ręką 3,
- nogą 3 (wszystkie na wysokości głowy).

3. Ho Sin Sul (samoobrona)

Obrony przed: a) Ap Cha Gi; b) Dollyo Cha Gi, c) przed ciosami prostymi (bokserskimi).

4. Jok Ki (techniki nożne):

- E Dan Dwi Aneso Pakuro Cha Gi - Z. S,
- E Dan Yup Cha Gi - Z, W, C - technika wykonana w locie, przeskok nad min. trzema osobami,
- Chik Ap Cha Gi - Z, S,
- Dwi Dollyo Cha Gi - Z, S,
- E Dan Dwi Pakeso Anuro Cha Gi - W, S,
- Dwi Cha Gi 360 * - W. S.

5. Soo Ki (techniki ręczne)

- Back fist po obrocie,
- Poruszanie się w pozycji walki z prostymi ciosami oraz z sierpami (walka z cieniem),
- Uderzenia łokciem - do wewnątrz, zewnątrz, z góry w dół.

6. Terminologia:

Ki Hap (wyjaśnić znaczenie i filozofię), liczebniki porządkowe (Chińskie): Il, E, Sam Sa, O, Yuk, Chil, Chil, Pal, Ku, Sip.

3 GUP – pas czerwony z trzema belkami

1. Hyung (formy):

a) formy tradycyjne:

- Bassai Dai,
- Naihanchi Cho Dan.

b) Moo Ki – broń

- CTSDF Bong Hyung E Bu.

2. Kyuk Pa (łamanie)

7 desek dowolnymi, ale różnymi techniki, różne powierzchnie:

- ręką 4,
- nogą 3 (wszystkie na wysokość głowy, w tym 2 z wyskoku).

3. Ho Sin Sul (samoobrona)

- przed duszeniem w leżeniu: a) przeciwnik siedzi na obrońcy, b) przeciwnik jest obok;
- przed kopnięciami, obrońca jest w pozycji siedzącej, np. na krześle;

4. Jok Ki (techniki nożne):

- E Dan Dwi Dollyo Cha Gi – W. S.
- Dwi Chik Cha Gi – Z. S,
- wielokrotne kopnięcia na środkową strefę – Dollyo Cha Gi, Yup Cha Gi,
- Kopnięcia sekwencyjne w wyskoku – E Dan Dwi Aneso + Pakeso Anuro Cha Gi,
- Dwupoziomowe kopnięcia, Chung Dan/Sang Dan – Dollyo Cha Gi, Yup Cha Gi.

5. Soo Ki (techniki ręczne)

- Back fist po obrocie z wyskoku,
- Dwi Pal Koop Kong Kyuk,
- Dwi Kwon Do Kong Kyuk,
- Poruszanie się w pozycji walki z prostymi ciosami oraz z sierpami (walka z cieniem).

6. Il Soo Sik (walka na jeden krok) - Technika I

7. Terminologia:

Sa Bum Nim, Bu Sa Bum Nim, Kyo Sa Nim, Ban Jang, Bal, Bal Dung, Dwi Koomchi.

2 GUP – pas czerwony z dwoma belkami

1. Hyung (formy):

a) formy tradycyjne:

- Naihanchi E Dan.

b) Formy z bronią:

- CTSDF: Bong Hyung Sam Bu.

2. Kyuk Pa (łamanie)

8 desek dowolnymi, ale różnymi techniki, różne powierzchnie:

- ręką 4,
- nogą 4 (wszystkie na wysokość głowy, w tym 3 z wyskoku).

3. Ho Sin Sul (samoobrona)

- przed atakiem ręką,
- przed uderzeniem pałką,
- szantaż nożem: a) z przodu, b) z tyłu,

4. Jok Ki (techniki nożne):

- E Dan Pakeso Anuro Chik Cha Gi – W. S.
- E Dan Aneso Pakuro Chik Cha Gi – W. S.
- Dwi Chuk Cha Ki (podcinka po obrocie),
- E Dan Dwi Hu Ryo Cha Gi – Z. S.
- Trzy poziome kopnięcia, Ha Dan/Chung Dan/Sang Dan – Dollyo Cha Gi, Yup Cha Gi.

5. Soo Ki (techniki ręczne)

- E Dan Pal Koop Kong Kyuk,
- E Dan Dwi Kwon Do Kong Kyuk,
- Poruszanie się w pozycji walki z prostymi ciosami oraz z sierpami.

6. Il Soo Sik (walka na jeden krok) - Technika II

7. Terminologia:

An Palmak, Bakat Palmak, E Ji Kwan Soo, Jip Kye Son, Yoo Kwon - zademonstrować.

1 GUP – pas czerwony z jedną belką

1. Hyung (formy):

a) formy tradycyjne:

- **Naihanchi Sam Dan.**

b) Formy z bronią:

- E Chul Bong (dowolna forma z nunchaku).

2. Kyuk Pa (łamania)

- 9 desek dowolnymi, ale różnymi techniki, różne powierzchnie:

- ręką 5,

- nogą 4, wszystkie techniki z wyskoku: 1 na wysokość głowy po obrocie z wyskoku; 1 po obrocie z wyskoku na środkową strefę; 2 z wyskoku na wysokość głowy.

3. Ho Sin Sul (samoobrona)

- obrony z użyciem broni, np. nunchaku, tonfa, kij i innej przed atakiem nożem: a) cięcie z góry, b) z dołu, c) wewnętrzne i zewnętrzne,

- umiejętność zakładania dźwigni na stawy: nadgarstkowy, łokciowy, ramieniowy, kolanowy (zademonstrować),

- umiejętność duszeń, podstawowych rzutów (np. przez biodro, nogę), zakładania dźwigni na staw łokciowy nogami (tzw. „balacha”).

4. Jok Ki (techniki nożne):

- E Dan Dwi Cha Gi 360* - S, W,

- 540* Dollyo Cha Gi - Z, S,

- E Dan Dwi Hu Ryo Cha Gi (360 *) - W, S,

- Po dwie kombinacje 3 elementowe bez stawiania nogi. Prawą i lewą nogą, wysokość Sang Dan.

5. Soo Ki (techniki ręczne)

- poruszanie się w pozycji walki z prostymi ciosami oraz z sierpami – walka z cieniem lub praca na worku – 2 x 3 minuty.

6. Il Soo Sik (walka na jeden krok) - Technika III

7. Terminologia:

Yuk Soo Do, Bal Ba Dak, Dan Jun, E Chul Bong, Dan Guem, Jang Guem, Cha Ru.