

ELEMENTARZ

na biały pas Taekwon-do

WOJOWNIKA

NIE MUSISZ
BYĆ WIELKI, ABY ZACZAĆ
ALE MUSISZ ZACZAĆ,
ABY ZOSTAĆ WIELKIM

NAJTRUDNIEJ
JEST ZROBIĆ
PIERWSZY KROK



SPIS TREŚCI

Krok 1 początek drogi, czyli tygrysi pas (pomarańczowy)

wiem, jak zachować się na sali i za co są nagrody,
za co można stracić nagrodę

znam 5 zasad Taekwon-do

potrafię wykonać 10 pompek, brzuszków i przysiadów

znam pozycje Junbi Sogi (pozycja wojownika), Charyot Sogi (pozycja pingwina),
Gunnun Sogi (pozycja orła), oraz potrafię się prawidłowo uklonić.

Krok 2 tygrysi pas z białą belką

wiem, co to jest Taekwon-do i kiedy powstało

potrafię wykonać Jirugi (uderzenie pięścią) i blok Bakat Palmok
(niski blok przedramieniem) , An Palmok (średni blok przedramieniem)
i Sonkal (blok kantem dłoni) w pozycji Junbi Sogi

potrafię wykonać wymach Apcha Olligi oraz Golcho Olligi

Krok 3 tygrysi pas z zieloną belką

wiem, kto stworzył Taekwon-do i w którym roku

potrafię wykonać techniki Jirugi , Bakat Palmok, An Palmok, Sonkal w poruszaniu,
w pozycji Gunnun Sogi do przodu i do tyłu.

potrafię wykonać technikę kopnięcia frontального Ap Chagi

Krok 4 tygrysi pas z niebieską belką

wiem, co to jest Dobok oraz wiem, kiedy powstał KS Wojownik

potrafię wykonać walkę trzykrokową Sambo Matsogi z elementami Jirugi i Ap Chagi

potrafię wykonać kopnięcie Dollyo Chagi

Krok 5 tygrysi pas z czerwoną belką

znam nazwy wszystkich technik i kopnięć do mojego stopnia

znam układ 7 kroków Saju Jirugi

Krok 6 tygrysi pas z czarną belką

potrafię liczyć do 10 w języku koreańskim

wiem, co oznacza biały pas

znam układ 8 kroków Saju Makgi

Krok 7 egzamin na biały pas

mimo stresu potrafię wykonać przed komisją egzaminacyjną
wszystkie wcześniejsze techniki



Krok pierwszy
początek drogi

1

czyli Tygrysi pas



MATERIAŁ VIDEO Z 1 KROKU

WIEM



- jak zachować się na sali
- za co są nagrody, a za co można stracić nagrodę

Nagrody!



Po świetnie wykonanym treningu każdy zawodnik ma szansę na wygraną kartę Taekwondix za wykonanie różnych zadań przydzielonych na treningu.

Kartę możemy również dostać za aktywne uczestniczenie w życiu KS Wojownik (pokazy, zbiórki dla domów dziecka, itp).

Po uzyskaniu 100 kart, możemy zdobyć unikatową kartę „Tyтана Pracy” ze swoim wizerunkiem na wzór naszych zawodników z „Galerii Sław”. (oczywiście uzbierane karty zostają u zawodnika, po wcześniejszym oznaczeniu ich, aby nie brały udziału drugi raz w zabawie). Kart nie można kupować.

ZNAM



Za co można stracić nagrodę?

Na treningu obowiązuje **zasada trzech ostrzeżeń**.

Jeżeli zawodnik przeszkadza na treningu, jest niegrzeczny lub nie przestrzega zasad obowiązujących na sali o, trzymuje ostrzeżenia.

Po 3 ostrzeżeniach zawodnik nie otrzymuje możliwości walki o kartę, a trening jest uznawany za niezaliczony (nie mamy zaliczonej obecności). W szczególnym przypadku, zawodnik może zostać wyrzucony z sali, jeżeli ciągle przeszkadza innym w treningu.

5 zasad Taekwon-do

1. UPRZEJMOŚĆ
2. UCZCIWOŚĆ
3. WYTRWAŁOŚĆ
4. SAMOKONTROLA
5. ODWAGA



POTRAFIĘ



- potrafię wykonać:
10 pompek, 10 brzuszków i 10 przysiadów

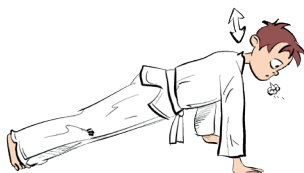
Żeby poprawnie wykonywać te ćwiczenia,
powtarzam powyższy zestaw **codziennie ranno**
wspólnie z rodzicami.



Prawidłowe pompki



Prawidłowe brzuszki



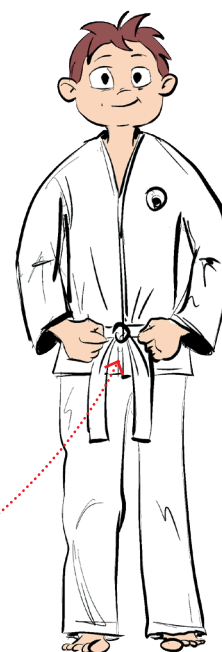
Prawidłowe przysiady

ZNAM



Znam pozycje:

- **Junbi Sogi** (pozycja wojownika)
- **Charyot Sogi** (pozycja pingwina)
- **Gunnun Sogi** (pozycja orła)
- oraz potrafię wykonać prawidłowy ukłon



Pozycja Junbi Sogi

(pozycja wojownika)

Nogi wyprostowane w kolanach.

Stopy rozstawione są na szerokości
ramion, równoległe do siebie.

Pięści 7 cm od pasa i 5 cm od siebie.

ZNAM



Regulamin sali Taekwon-do (DOJANG)

- Na salę treningową wchodzimy wyłącznie za zgodą trenera lub instruktora.

- Ukłoń się zawsze, gdy wchodzisz lub wychodzisz z sali treningowej.

W ten sposób pokazujesz swój szacunek do sztuki walki, swojego instruktora oraz innych ćwiczących.

- Bądź obecny, przebrany i gotowy do treningu przynajmniej 5 minut przed rozpoczęciem zajęć.
Gdy się spóźniasz, przeszkadzasz innym w treningu.

- Nie opuszczaj sali bez zgody swojego instruktora.

- Podczas treningu nie ma miejsca na głośną rozmowę, śmiech lub jakiegokolwiek niegrzeczne zachowanie.

- Wszyscy uczniowie powinni być grzeczni i wyrozumiali. Starsi uczniowie powinni dawać dobry przykład młodszym i pomagać im, jeśli jest to potrzebne.

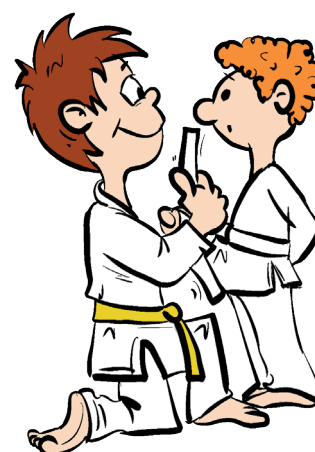
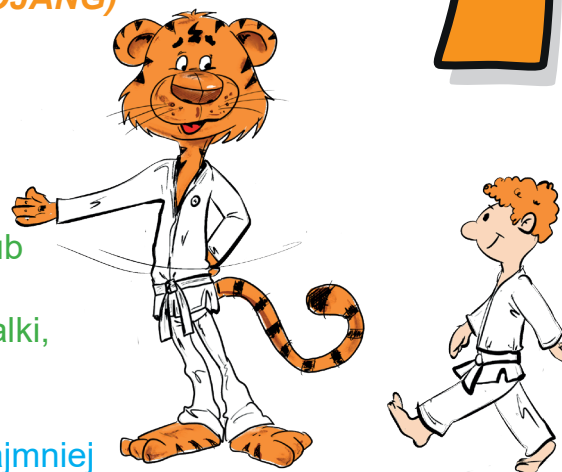
- W sali treningowej do instruktora należy się zwracać „Trenerze”, „Panie Trenerze” lub „Sabum Nim”, aby w ten sposób okazać mu grzeczność i szacunek.

- Każdy, kto zastępuje instruktora, powinien być traktowany jak sam instruktor, czyli z tą samą grzecznością i szacunkiem.

- Strój treningowy powinien być zawsze czysty i poprawnie założony.

- Ze względów bezpieczeństwa podczas treningu zabronione jest noszenie biżuterii oraz innych ozdób. Długie włosy muszą być spięte.

- Zabrania się wchodzenia na salę treningową w obuwu, wnoszenia i spożywania produktów spożywczych lub napojów.



Krok pierwszy początek drogi

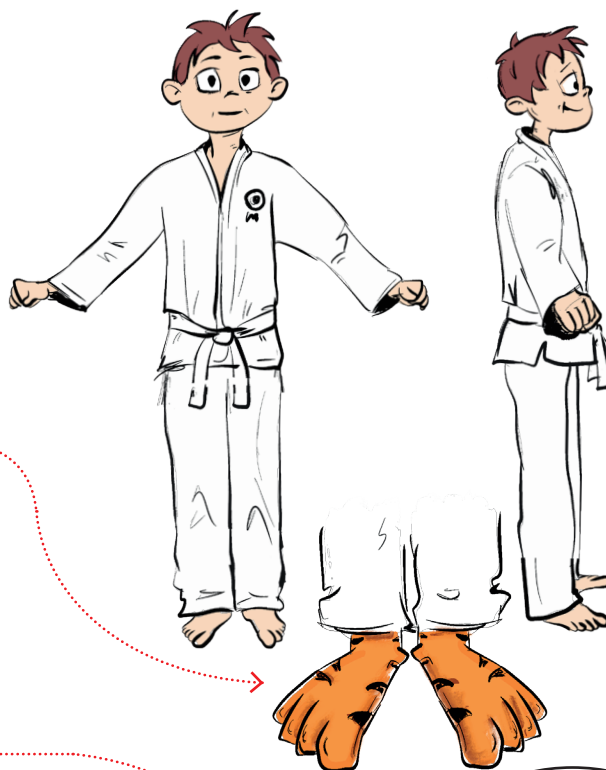
1

czyli Tygrysi pas

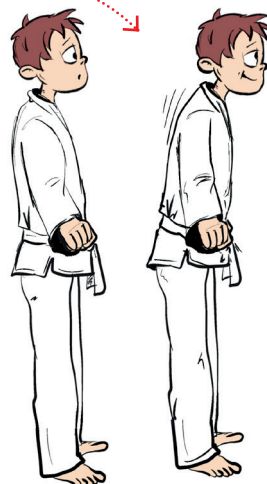
Charyot Sogi

(dla młodszych grup pozycja pingwina)

Pięty połączone, kąt między stopami 45 stopni. Ręce lekko wysunięte do przodu z zaciśniętymi pięściami ok. 30 cm od ciała. Ręce lekko ugięte w łokciach.



Ukłon (Kyon gye) - pochylamy się do przodu ok. 15 stopni z okrzykiem **Taekwon!**. Oczy cały czas skierowane na wprost.



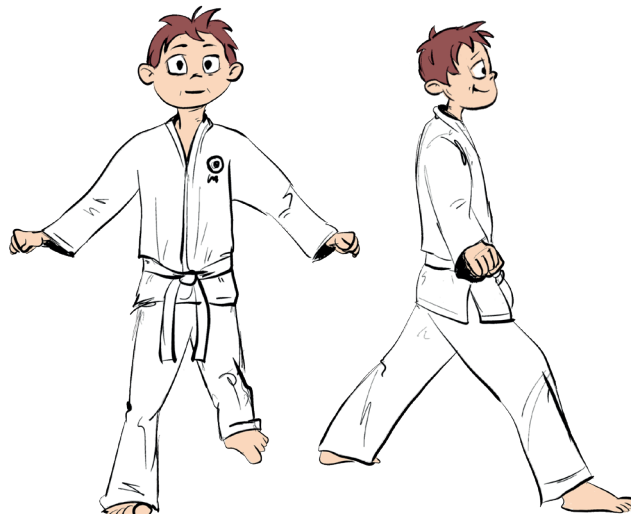
Taekwon!

Gunnun Sogi

(pozycja orła)

Długość pozycji 1,5 szerokości barków mierzona do dużych palców stóp. Szerokość pozycji to jedna szerokość ramion mierzona od wewnętrznych krawędzi stóp.

Przednia noga lekko ugięta, tylna zawsze wyprostowana. Tylne stopy mocno skręcone do środka.



Krok drugi

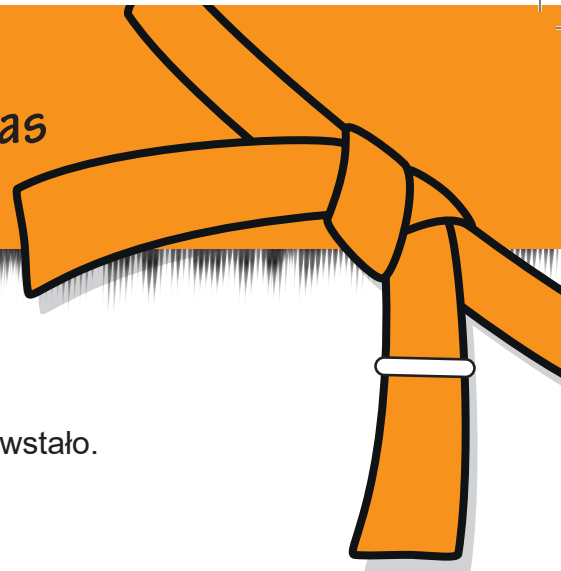


SPRAWDŹ

MATERIAŁ VIDEO Z 2 KROKU

2

czyli Tygrysi pas z białą belką



WIEM



- wiem, co to jest Taekwon-do i kiedy powstało.

Taekwon-do to koreańska sztuka walki.
W wolnym tłumaczeniu nazwa oznacza:

Tae - to stopa, kopnięcia

Kwon - to pięść, uderzenie,

Do - to sztuka, droga, metoda

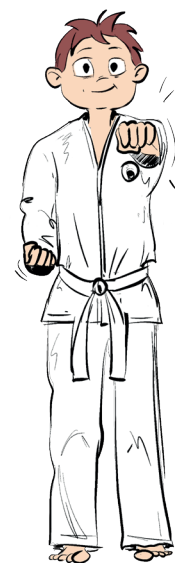
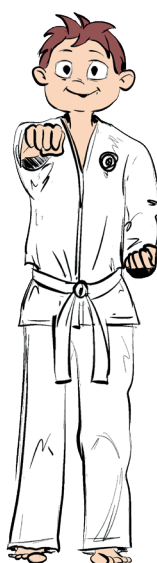
Taekwon-do powstało w **1955** roku.

POTRAFIĘ



- potrafię wykonać **Jirugi** (uderzenie pięścią) i blok **Bakat Palmok** (niski blok przedramieniem), **An Palmok** (średni blok przedramieniem) i **Sonkal** (blok kantem dłoni) w pozycji **Junbi Sogi**.

Kaunde Jirugi (uderzenie pięścią) - ręka na wysokości barku, druga na biodrze. Wykonujemy przeciwruch, czyli przyciągamy dłoń lekko do siebie, potem od siebie, a następnie wykonujemy uderzenie ręką, która była na biodrze.



Bakat Palmok Najunde Makgi

(niski blok przedramieniem)

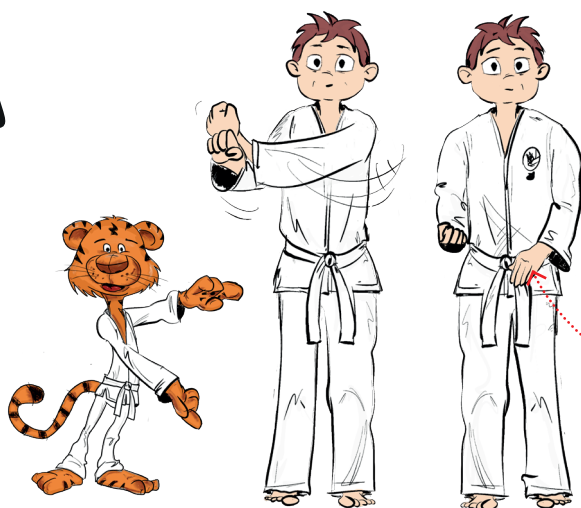
Przed wykonaniem techniki wykonujemy krzyż na wysokości klatki piersiowej. Ręka, która będzie blokować, jest u góry w krzyżu kciukiem na wierzchu.

Następnie ręka górna wykonuje blok, a dolna wraca na biodro.



ZAMACH





Sonkal Najunde Makgi

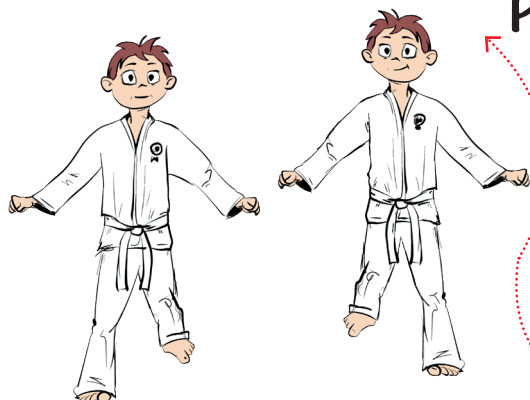
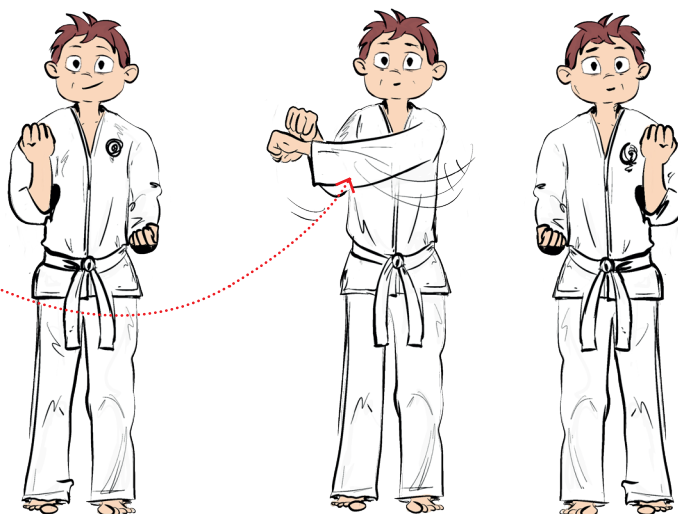
(niski blok kantem dłoni)

Wykonujemy w ten sam sposób jak blok **Bakat Palmok** z tą różnicą, że w ostatnim momencie otwieramy dłoń i kopnięcie blokujemy powierzchnią **Sonkal**.

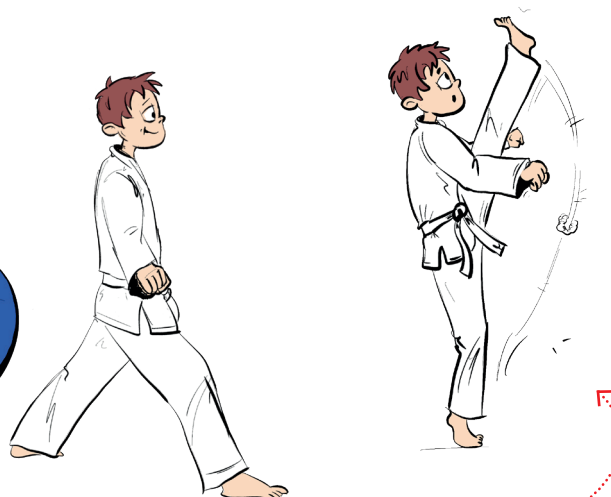
An Palmok Kaunde Makgi

(średni blok przedramieniem)

Przed wykonaniem techniki wykonujemy krzyż na wysokości klatki piersiowej. Ręka blokująca jest na dole w krzyżu kciukiem na dole. Następnie dolna ręka wykonuje blok, a górna wraca na biodro.



POTRAFIE



- Potrafię wykonać wymach nogą **Apcha Olligi** oraz **Golcho Olligi** - wymach prostą nogą w górę z pozycji **Gunnun Sogi**.



SPRAWDŹ

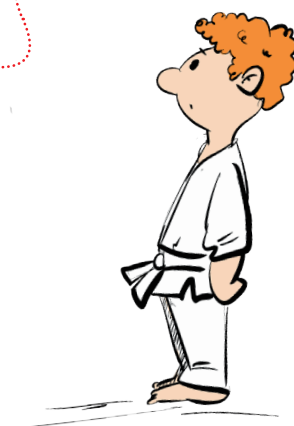
MATERIAŁ VIDEO Z 3 KROKU

WIEM



- Wiem, kto stworzył Taekwon-do i w którym roku.

Taekwon-do stworzył Koreański generał **Choi Hong Hi** (wymawia się - Czoj Hong Hi) w **1955 roku**.



POTRAFIĘ

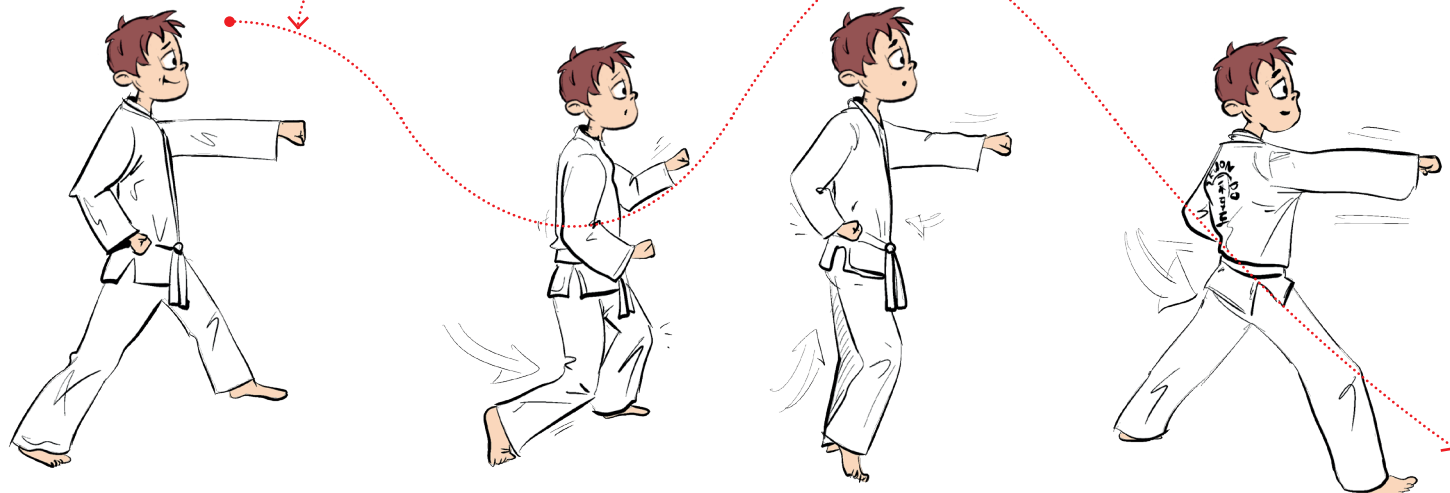


- Potrafię wykonać techniki **Jirugi**, **Bakat Palmok**, **An Palmok**, **Sonkal** w poruszaniu w pozycji **Gunnun Sogi** do przodu i do tyłu.

WAŻNE-> w czasie wykonywania technik w poruszaniu się, stosujemy tzw. **falę**. Czyli zaczynamy ruch lekko w dół uginając kolano, następnie w połowie ruchu do góry, aby na końcu spaść z techniką w dół.

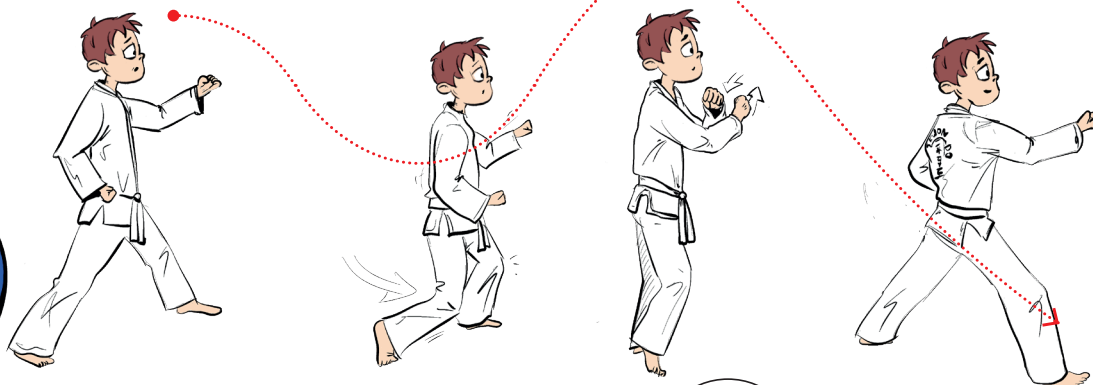
- **Fala** (Juldong) ma na celu zwiększenie mocy techniki poprzez dołożenie swojej masy ciała w wykonywany ruch.

Ta sama zasada obowiązuje w chodzeniu do tyłu.

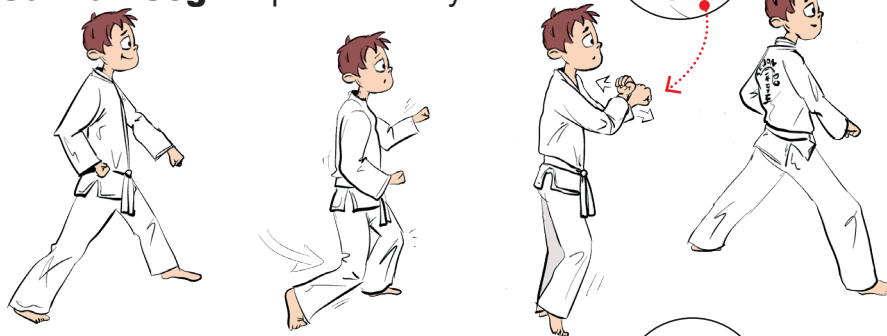


- Potrafię wykonać blok **An Palmok** w poruszaniu w pozycji **Gunnun Sogi** do przodu i do tyłu.

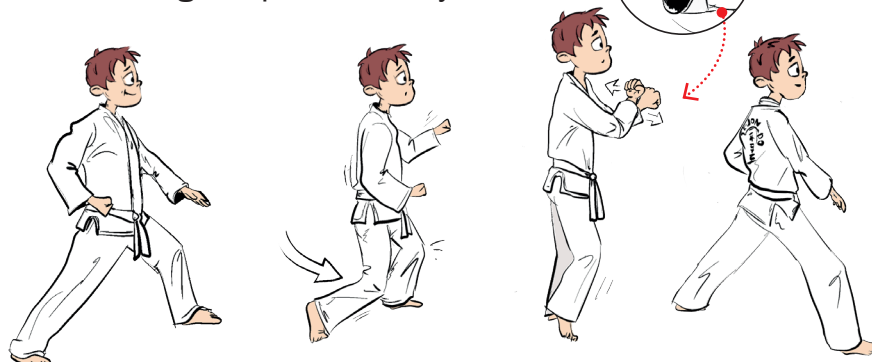
POTRAFIĘ



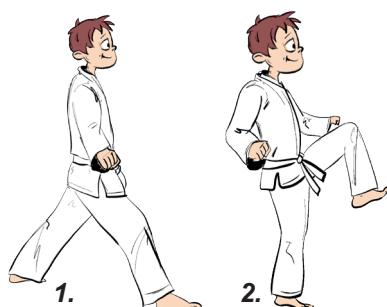
- Potrafię wykonać blok **Bakat Palmok Najunde Makgi** w poruszaniu w pozycji **Gunnun Sogi** do przodu i do tyłu.



- Potrafię wykonać blok **Sonkal Najunde Makgi** w poruszaniu w pozycji **Gunnun Sogi** do przodu i do tyłu.



- Potrafię wykonać technikę kopnięcia **Ap Chagi**

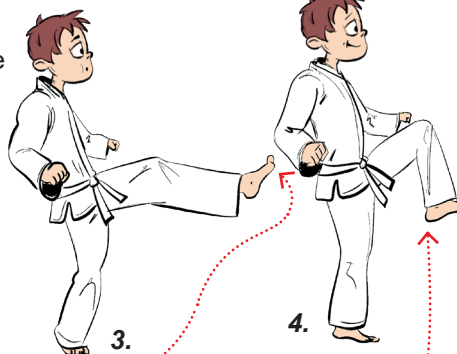


1.

2.

Podnosimy kolano na wysokość klatki piersiowej.

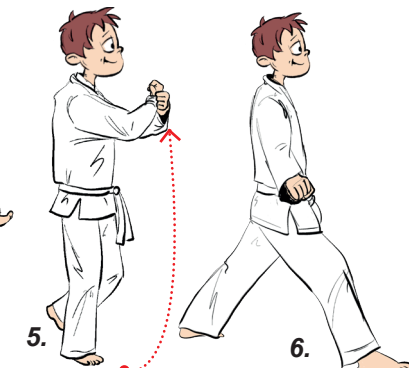
Następnie w szybkim tempie prostujemy nogę, wykonując kopnięcie w przód. Bardzo ważna jest powierzchnia atakująca, czyli poduszki palców (**Apkumchi**).



3.

4.

Zaraz po kopnięciu noga wraca do tyłu.



5.

6.

Złożenie do bloku.

Powrót do pozycji startowej.

Krok czwarty

4

czyli Tygrysi pas z niebieską belką



SPRAWDŹ

MATERIAŁ VIDEO Z 4 KROKU

WIEM



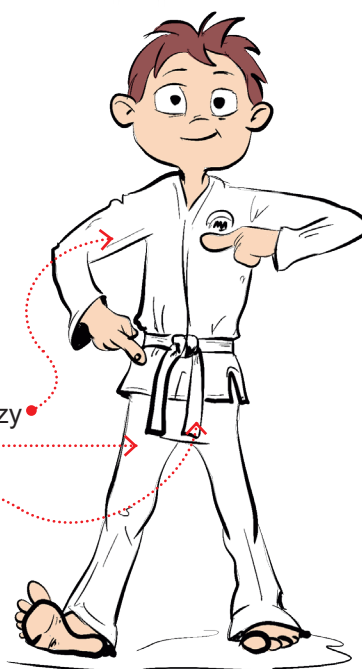
- wiem, co to jest **Dobok**
- oraz wiem, kiedy powstał KS Wojownik

Dobok - to strój do treningu
Taekwon-do

Składa się z: **Sang i** - Bluzy
Ha i - Spodnie
Ti- Pas



Klub sportowy Wojownik
powstał w sierpniu 2011 roku



POTRAFIE



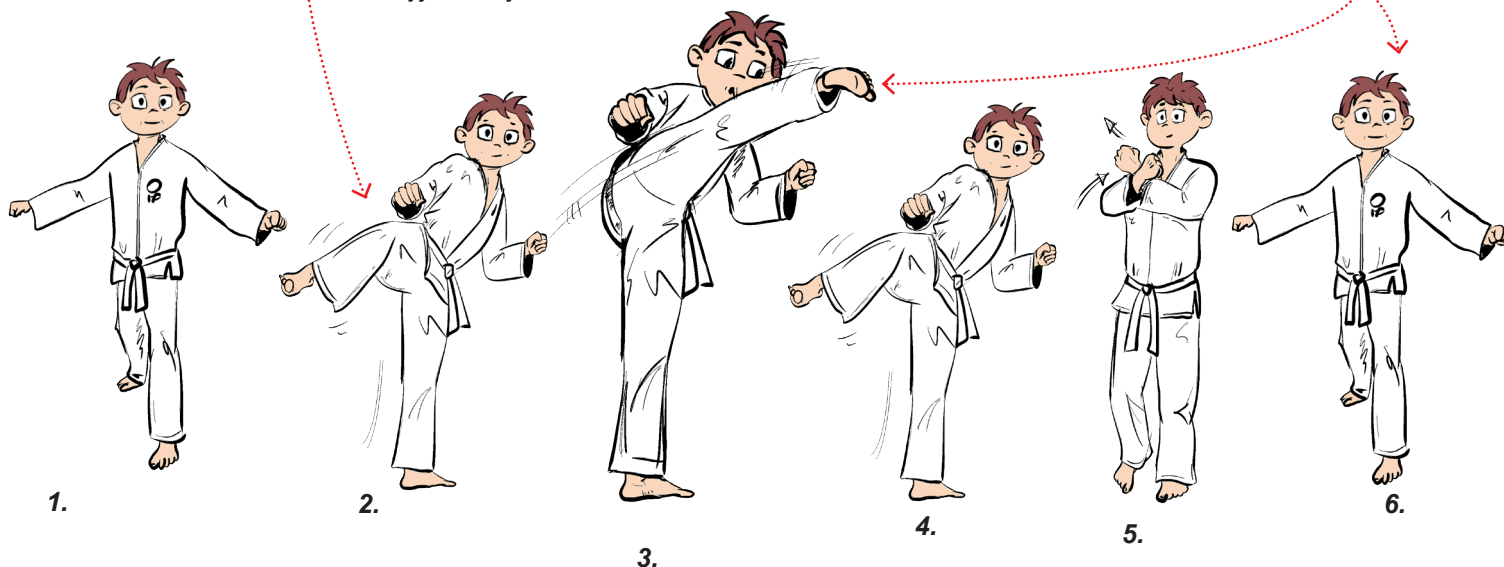
potrafię wykonać kopnięcie **Dollyo Chagi**

Kopnięcie **Dollyo Chagi**

Podnosimy ugiętą tylną nogę i prowadzimy ją po łuku jednocześnie skręcając dolną stopę.

Następnie dynamicznie prostujemy nogę z powierzchnią atakującą **Apunchi** (poduszki palców).

Po wykonanej technice i zatrzymaniu na jedną sekundę, wracamy do pozycji wyjściowej.



POTRAFIĘ



- potrafię wykonać walkę trzykrokową **Sambo Matsogi** z elementami **Jirugi** i **Ap Cha**

Sambo Matsogi atak **Jirugi**

Walkę trzykrokową zawsze zaczynamy od ukłonu (wykonujemy go tylko raz na początku ćwiczenia).

Po ukłonie schodzimy prawą nogą w tył do techniki **Gunnun So Najunde Bakat Palmok Makgi** wykonując okrzyk **KIO !!!**.

Następnie wykonujemy trzy ataki do przodu wybraną techniką (**Kaunde Jirugi**).

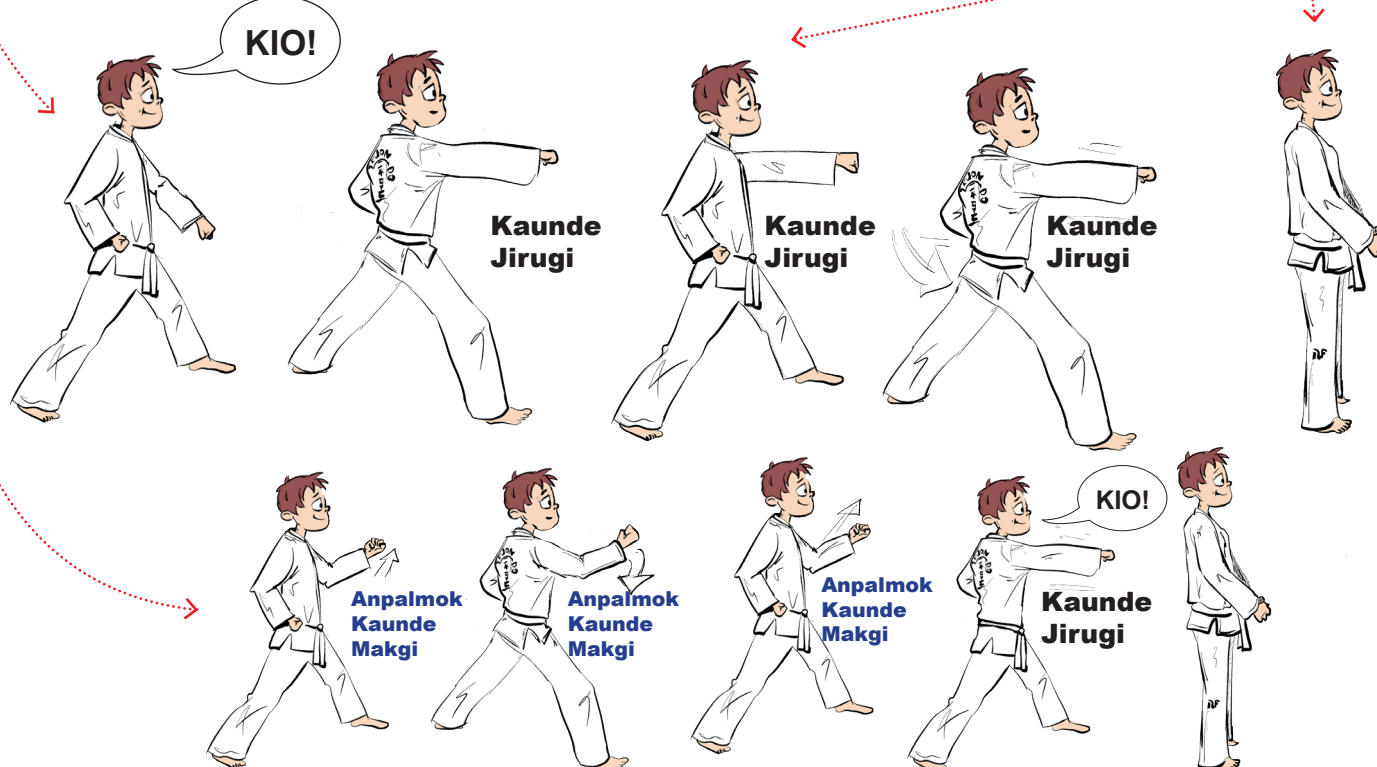
Po wykonaniu trzech ataków dołączamy prawą nogę do lewej.

Teraz wykonujemy bloki. Schodzimy prawą nogą w tył z blokiem odpowiednim do ataku (**Anpalmok Kaunde Makgi**). Po trzech blokach wykonanych w tył wykonujemy kontrę z okrzykiem **KIO!!!**.

Następnie dostawiamy nogę prawą do lewej, wracając do pozycji **Junbi Sogi**. Wykonując techniki do przodu i do tyłu, nie zapominamy o **fali!!!**

Ważne:

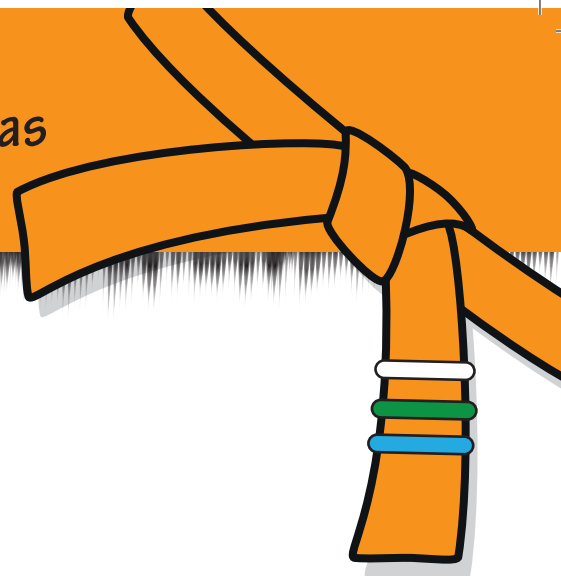
można ułatwić sobie wykonanie, zakładając opaskę odbłaskową na prawą rękę. Wtedy nigdy nam się nie pomyli noga ani ręka, która powinna wykonywać akcje.



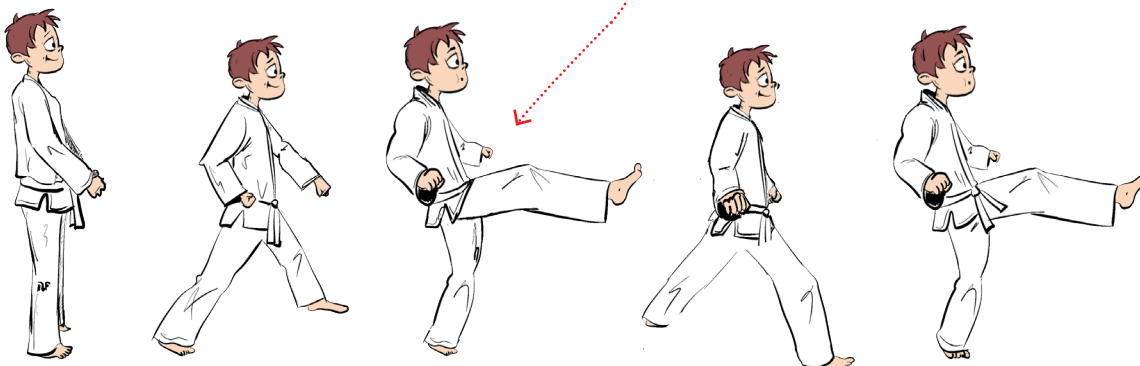
Krok czwarty

4

czyli Tygrysi pas
z niebieską belką

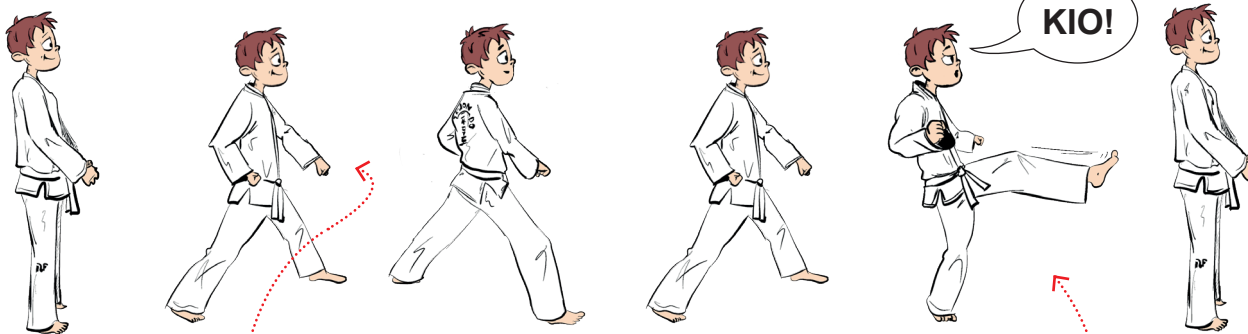


Sambo Matsogi atak Ap Chagi



Wykonujemy 3 kopnięcia **Ap Chagi**.

Po każdej technice kopnięcia stawiamy nogę do pozycji **Gunnun Sogi**, wykonując blok **(Najunde Bakatpalmok Hechyo Makgi)**.



Wykonujemy bloki.

Schodzimy prawą nogą w tył z blokiem odpowiednim do ataku **(Bakat Palmok Najunde Makgi)**.

Po trzech blokach wykonanych w tył, wykonujemy wybraną kontrę z okrzykiem **KIO!**.

Krok piąty

5

czyli Tygrysi pas
z czerwoną belką



SPRAWDŹ

MATERIAŁ VIDEO Z 5 KROKU

ZNAM



- znam nazwy wszystkich technik i kopnięć do mojego stopnia

- znam pozycje

Junbi Sogi
Charyot Sogi
Gunnun Sogi

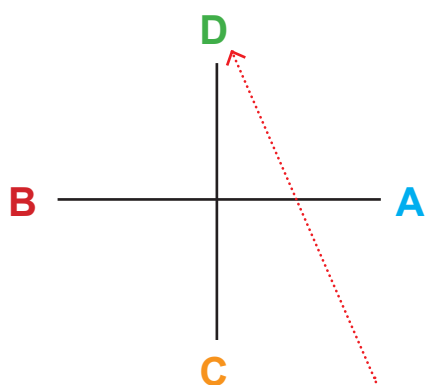
- techniki ręczne

Gunnun So Najunde Bakat Palmok Makgi
Gunnun So Najunde Sonkal Makgi
Gunnun So Kaunde Jirugi
Gunnun So Kaunde An Palmok Makgi

- techniki nożne

Apcha Olligi
Golcho Olligi
Ap Chagi
Dollyo Chagi

- znam układ 7 kroków Saju Jirugi



→ Diagram

Układ Saju Jirugi w wolnym tłumaczeniu oznacza uderzenie ręką w cztery strony świata.

Składa z dwóch technik **Gunnun So Kaunde Jirugi** i **Gunnun So Najunde Bakat Palmok Makgi** połączonych w 7 ruchową sekwencję.



- Układ najpierw wykonujemy na prawą, a następnie na lewą nogę.
- Układ zaczynamy krokiem nogą w przód.
- Wykonując układy, nie możemy zapomnieć o wcześniej już wspomnianej fali.

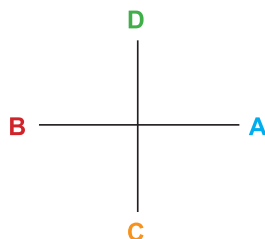
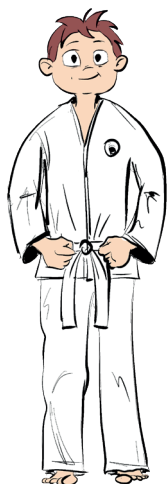
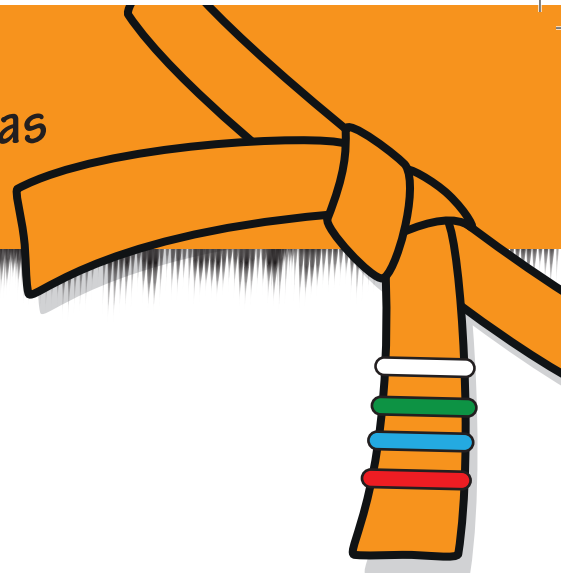
Można również wykorzystać opaskę odbłaskową na prawej ręce, aby nie myliły nam się nogi.

Ćwicząc w domu, posługuj się diagramem. • Pamiętaj, że na początku stoisz twarzą w kierunku **D** • Dzięki temu nie pomylisz się, w którą stronę się przemieścić.

Krok piąty

5

czyli Tygrysi pas z czerwoną belką

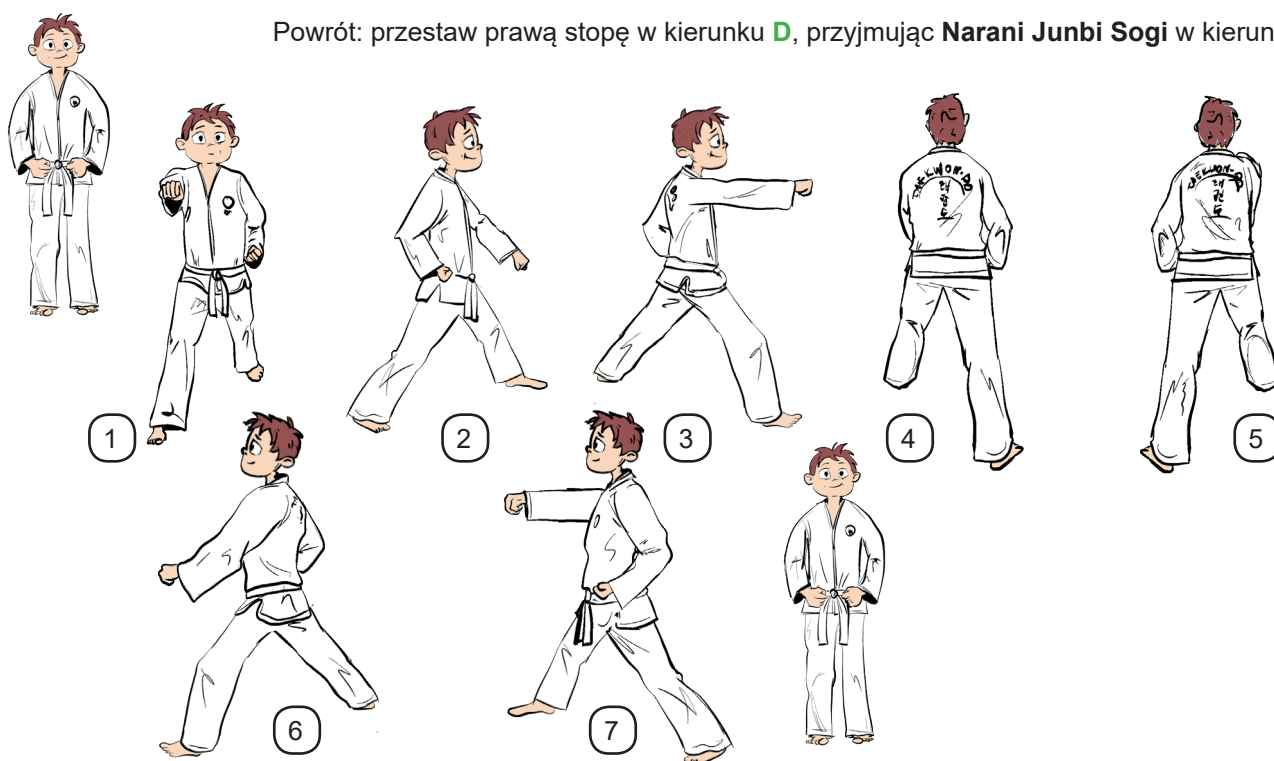


Układ na prawą nogę :

Pozycja wyjściowa: **Junbi Sogi** w kierunku **D**

1. Przesław prawą stopę w kierunku **D**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **D**, wykonując jednocześnie prawe **Ap Joomuk Kaunde Jirugi** w kierunku **D**.
2. Przesław prawą stopę w kierunku **A**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **B**, wykonując jednocześnie lewe **Palmok Najunde Makgi** w kierunku **B**.
3. Przesław prawą stopę w kierunku **B**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **B**, wykonując jednocześnie prawe **Ap Joomuk Kaunde Jirugi** w kierunku **B**.
4. Przesław prawą stopę w kierunku **D**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **C**, wykonując jednocześnie lewe **Palmok Najunde Makgi** w kierunku **C**.
5. Przesław prawą stopę w kierunku **C**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **C**, wykonując jednocześnie prawe **Ap Joomuk Kaunde Jirugi** w kierunku **C**.
6. Przesław prawą stopę w kierunku **B**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **A**, wykonując jednocześnie lewe **Palmok Najunde Makgi** w kierunku **A**.
7. Przesław prawą stopę w kierunku **A**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **A**, wykonując jednocześnie prawe **Ap Joomuk Kaunde Jirugi** w kierunku **A**.

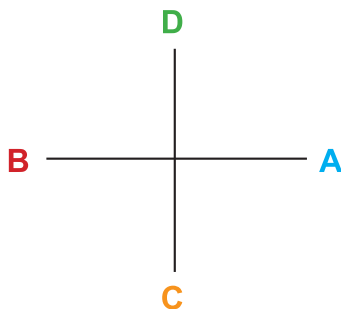
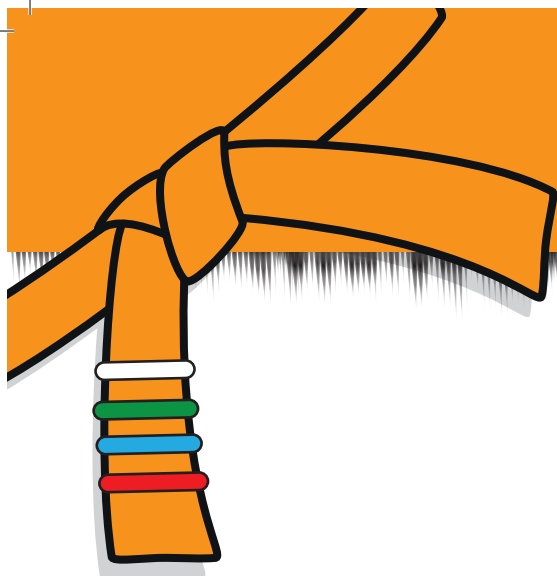
Powrót: przesław prawą stopę w kierunku **D**, przyjmując **Narani Junbi Sogi** w kierunku **D**.



Krok piąty

5

czyli Tygrysi pas
z czerwoną belką

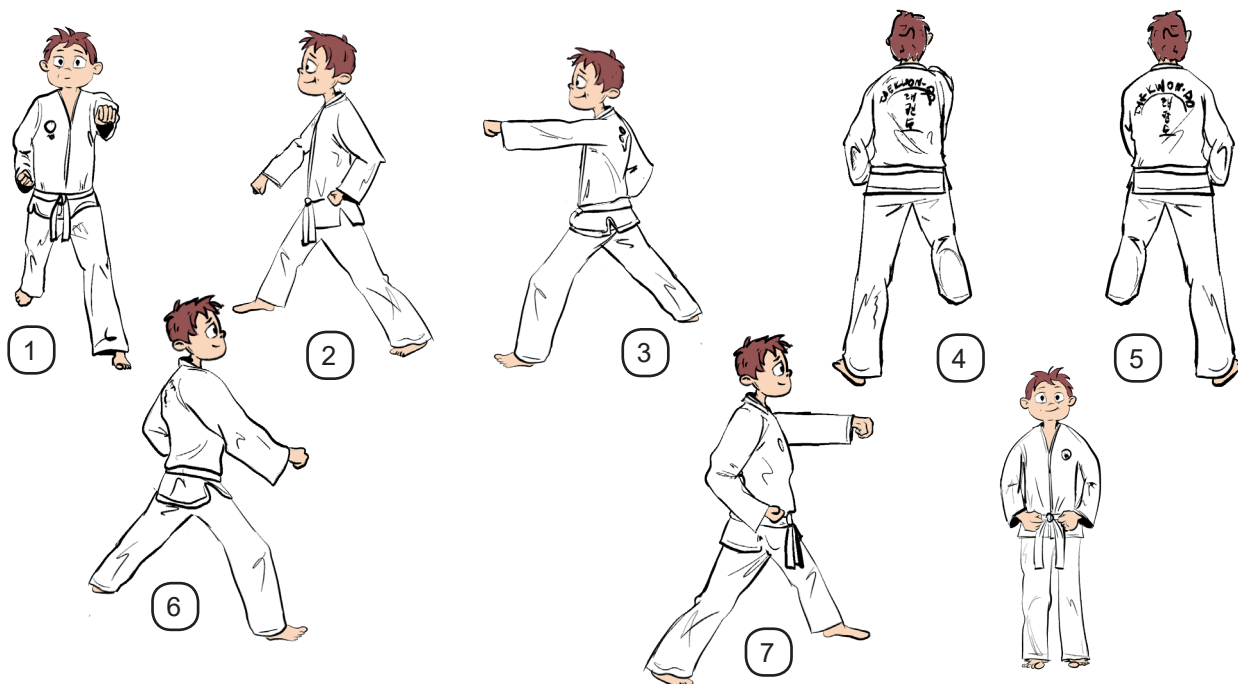


Układ na lewą nogę :

Pozycja wyjściowa: **Junbi Sogi** w kierunku **D**

1. Przesław lewą stopę w kierunku **D**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **D**, wykonując jednocześnie lewe **Ap Joomuk Kaunde Jirugi** w kierunku **D**.
2. Przesław prawą stopę w kierunku **B**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **A**, wykonując jednocześnie prawe **Palmok Najunde Makgi** w kierunku **A**.
3. Przesław lewą stopę w kierunku **A**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **A**, wykonując jednocześnie lewe **Ap Joomuk Kaunde Jirugi** w kierunku **A**.
4. Przesław lewą stopę w kierunku **D**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **C**, wykonując jednocześnie prawe **Palmok Najunde Makgi** w kierunku **C**.
5. Przesław lewą stopę w kierunku **C**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **C** wykonując jednocześnie lewe **Ap Joomuk Kaunde Jirugi** w kierunku **C**.
6. Przesław lewą stopę w kierunku **A**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **B**, wykonując jednocześnie prawe **Palmok Najunde Makgi** w kierunku **B**.
7. Przesław lewą stopę w kierunku **B**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **B**, wykonując jednocześnie lewe **Ap Joomuk Kaunde Jirugi** w kierunku **B**.

Powrót: przesław lewą stopę w kierunku **D**, przyjmując **Narani Junbi Sogi** w kierunku **D**.



Krok szósty

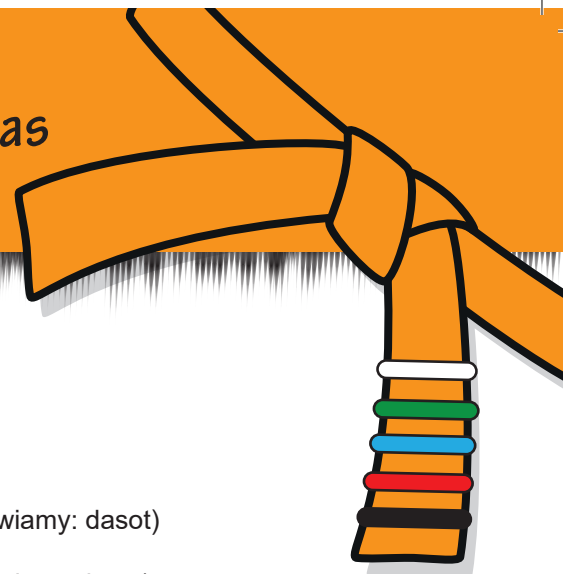
6

czyli Tygrysi pas z czarną belką



SPRAWDŹ

MATERIAŁ VIDEO Z 6 KROKU



POTRAFIĘ



- potrafię liczyć do 10 w języku koreańskim

- 1 hana (wymawiamy: hana)
- 2 dul (wymawiamy: dul)
- 3 set (wymawiamy: set)
- 4 net (wymawiamy: net)

5 dasot (wymawiamy: dasot)

6 Yasot (wymawiamy: jasot)

7 ilgop (wymawiamy: ilgop)

8 yodul (wymawiamy: jodul)

9 ahop (wymawiamy: ahop)

10 yul (wymawiamy: jul)

WIEM



- wiem, co oznacza biały pas

Biały pas (10 cup) oznacza niewinność i niewiedzę początkującego adepta. Oznacza początek drogi i niezapisaną kartę swoich umiejętności.

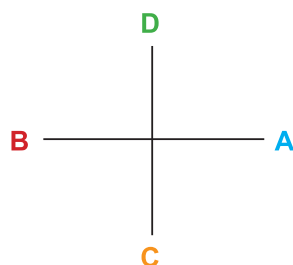
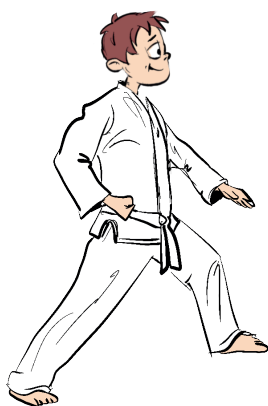
ZNAM



- znam układ 8 kroków **Saju Makgi**

Układ **Saju Makgi** w wolnym tłumaczeniu oznacza **blok w cztery strony świata**.

Składa się z dwóch technik **Gunnun So Najunde Makgi** i **Gunnun So An Palmok Kaunde Makgi** połączonych w 8 ruchową sekwencję.



Układ najpierw wykonujemy na prawą nogę, a następnie na lewą nogę. Układ zaczynamy nogą w tył.

Wykonując układy, nie możemy zapomnieć o wcześniej już wspomnianej fali. Można również wykorzystać opaskę odbłaskową na prawej ręce, aby nie myliły nam się nogi.

- Ćwicząc w domu, posługuj się diagramem. Dzięki temu nie pomylisz się, w którą stronę się przemieścić.

Krok szósty

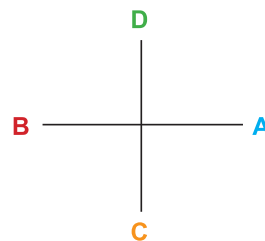
6

czyli Tygrysi pas
z czarną belką

Układ na prawą nogę :

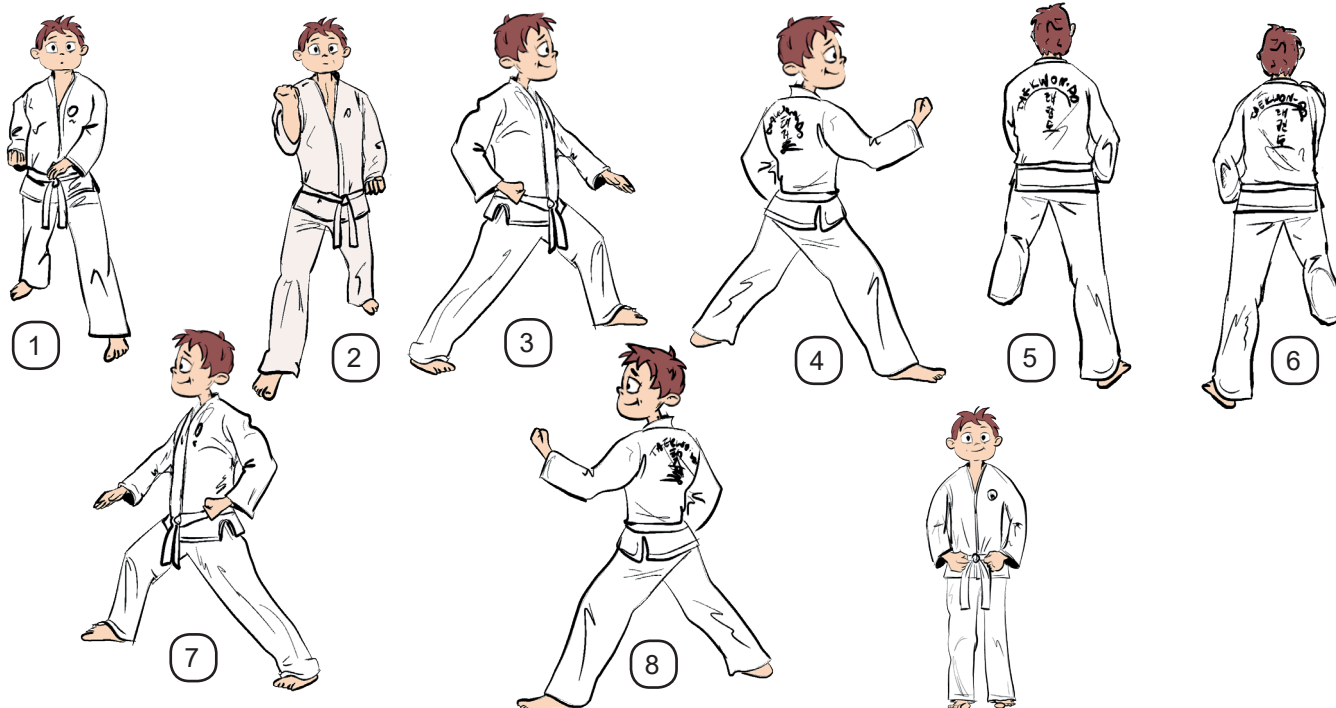
Pozycja wyjściowa: **Junbi Sogi** w kierunku **D**

Pozycja wyjściowa: **Narani Junbi Sogi** w kierunku **D**



1. Przesław prawą stopę w kierunku **C** przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **D**, wykonując jednocześnie lewe **Sonkal Najunde Makgi** w kierunku **D**.
2. Przesław prawą stopę w kierunku **D**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **D**, wykonując jednocześnie prawe **Palmok Kaunde Makgi** w kierunku **D**.
3. Przesław prawą stopę w kierunku **A**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **B**, wykonując jednocześnie lewe **Sonkal Najunde Makgi** w kierunku **B**.
4. Przesław w prawą stopę w kierunku **B**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **B**, wykonując jednocześnie prawe **An Plamok Kaunde Makgi** w kierunku **B**.
5. Przesław prawą stopę w kierunku **D**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **C**, wykonując jednocześnie lewe **Sonkal Najunde Makgi** w kierunku **C**.
6. Przesław prawą stopę w kierunku **C**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **C**, wykonując jednocześnie prawe **An Palmok Kaunde Makgi** w kierunku **C**.
7. Przesław prawą stopę w kierunku **B**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **A**, wykonując jednocześnie lewe **Sonkal Najunde Makgi** w kierunku **A**.
8. Przesław prawą stopę w kierunku **A**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **A**, wykonując jednocześnie prawe **An Plamok Kaunde Makgi**.

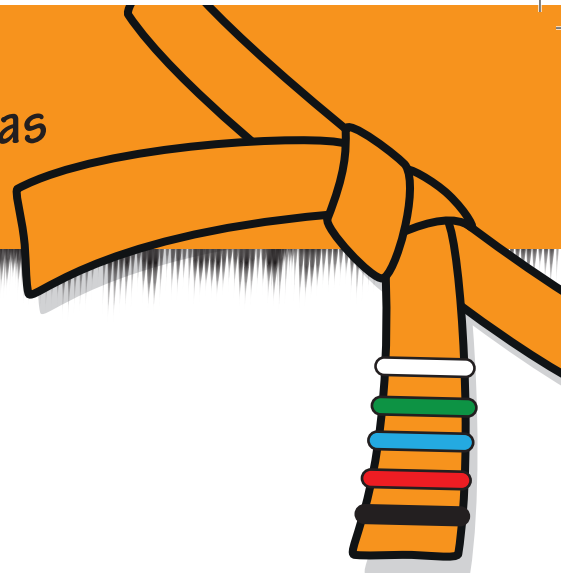
Powrót: przesław prawą stopę w kierunku **D**, przyjmując **Narani Junbi Sogi** w kierunku **D**.



Krok szósty

6

czyli Tygrysi pas z czarną belką

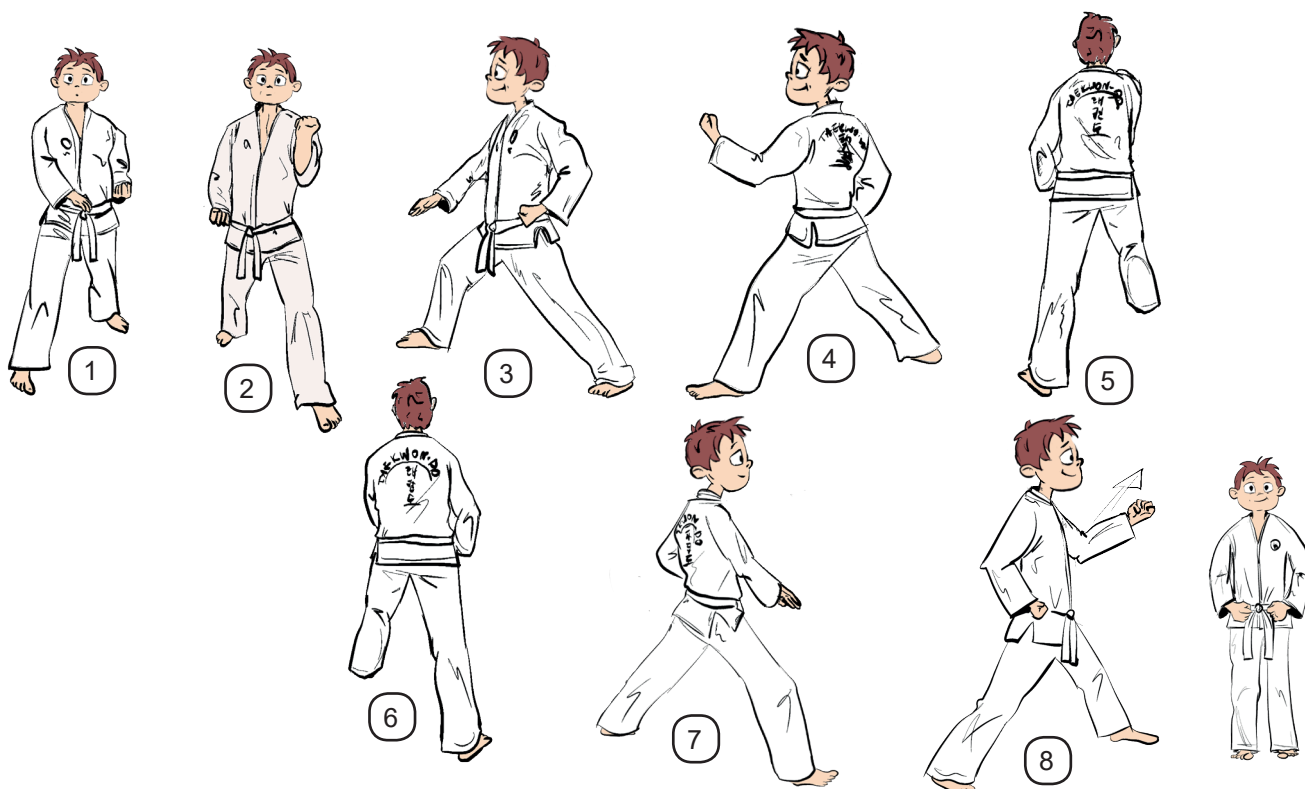


Układ na lewą nogę :

Pozycja wyjściowa: **Junbi Sogi** w kierunku **D**

1. Przesław lewą stopę w kierunku **C** przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **D**, wykonując jednocześnie prawe **Sonkal Najunde Makgi** w kierunku **D**.
2. Przesław lewą stopę w kierunku **D**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **D** wykonując jednocześnie lewe **Palmok Kaunde Makgi** w kierunku **D**.
3. Przesław lewą stopę w kierunku **B**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **A**, wykonując jednocześnie prawe **Sonkal Najunde Makgi** w kierunku **A**.
4. Przesław lewą stopę w kierunku **A**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **A**, wykonując jednocześnie lewe **An Plamok Kaunde Makgi** w kierunku **A**.
5. Przesław lewą stopę w kierunku **D**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **C**, wykonując jednocześnie prawe **Sonkal Najunde Makgi** w kierunku **C**.
6. Przesław lewą stopę w kierunku **C**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **C**, wykonując jednocześnie lewe **An Palmok Kaunde Makgi** w kierunku **C**.
7. Przesław lewą stopę w kierunku **A**, przyjmując prawe **Gunnun Sogi** w kierunku **B**, wykonując jednocześnie prawe **Sonkal Najunde Makgi** w kierunku **B**.
8. Przesław lewą stopę w kierunku **B**, przyjmując lewe **Gunnun Sogi** w kierunku **B**, wykonując jednocześnie lewe **An Plamok Kaunde Makgi**.

Powrót: przesław lewą stopę w kierunku **D**, przyjmując **Narani Junbi Sogi** w kierunku **D**.



POTRAFIĘ



- Mimo stresu potrafię wykonać wszystkie wcześniejsze techniki przed komisją egzaminacyjną.

Jeżeli ciężko
trenowałeś/aś, nie ma
co się stresować.
Zdasz na biały pas
na pewno.

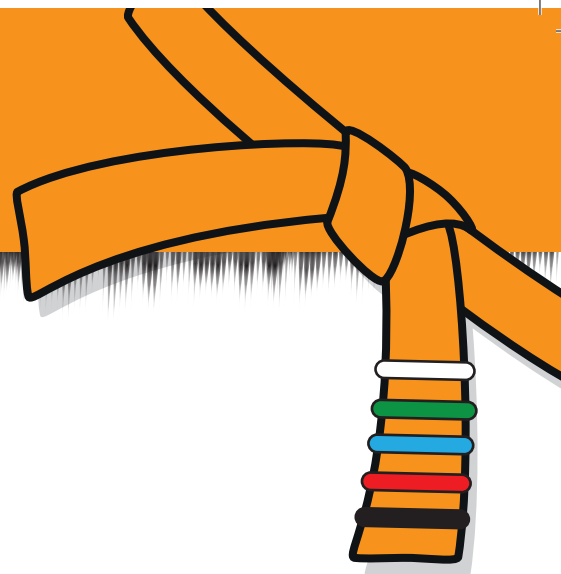
Zawsze pamiętaj:
„kto pracuje, ten ma, a kto
nie pracuje, ten szuka
wymówek”

Powodzenia !!!



w wolnej chwili...

kolorowanka





ODWIEDŹ
NASZĄ STRONĘ WWW,
DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ.



Treningi

Trenuj Sam

Bonusy Klubowe

Galeria Sław

Ważne

Sponsorzy

Kontakt



KS WOJOWNIK

NAJLEPSZE TAEKWON-DO W MIEŚCIE

Już od wielu lat szkolimy najlepszych zawodników polskiego Taekwon-Do.
Nasi adepci to członkowie kadry, medaliści największych imprez na świecie.

[Dołącz Do Nas](#)



www.kswojownik.pl