

# TAEKWONDO

## Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu



Kolegij

### **TAEKWONDO**

Dražen Čular, prof. –PREDAVAČ

Internacionalni taekwondo instruktor .5 dan

TEMA: **TAEKWONDO ZVANJA  
(POJASEVI)**





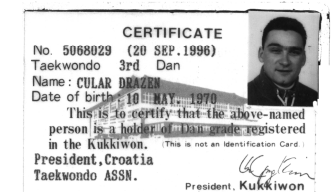
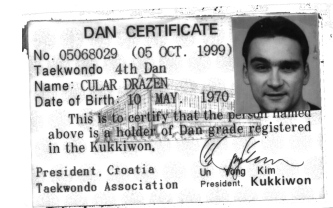
## O Taekwondo zvanjima (pojasevima)

- Treninzi u Taekwondo klubovima se odvijaju se pod vodstvom licenciranih instruktora.
- Konceptcija rada temelji se na stjecanju i usvajanju znanja po ispitnom programu za određene stupnjeve (pojaseve).
- Sva Majstorska (instruktorska) zvanja su registriran u KUKKIWON-u (fakultetu za tarekwondo u Seulu Korea).

## Zvanja(pojasevi) i nastup na natjecanjima



- Stupnjevi (zvanja) su važni stoga, jer bez određenog stupnja nije moguć nastup na službenim natjecanjima bilo kao trener (instruktor) ili natjecatelj.
- 6 geup i više zvanje je obavezno za natjecanja u okviru nacionalne federacije (državna prvenstva)
- 1dan/poom i više zvanje (originalni “kukiwon” certifikat) za natjecanja međunarodnog karaktera.



## Ispiti za zvanja (pojaseve)

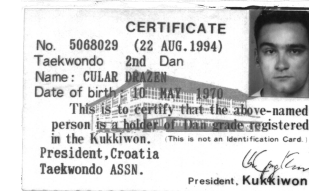
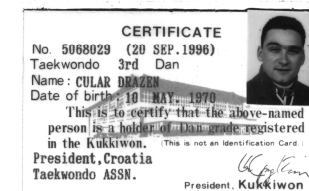
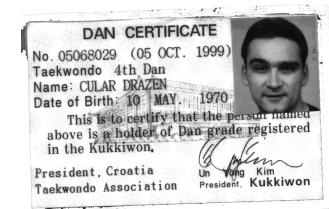


- **Samo opunomoćeni ispitivač može provesti ispit za zvanja i to kako slijedi**
  - **4. i viši dan provodi ispiti za 9.8.7.6.5.4.3.2 i 1 geup i predlaže za 1.2.3. dan**
  - **3. dan provodi ispiti za 9.8.7.6.5.4. i 3. geup (do višeg plavog pojasa)**
  - **2. dan provodi ispiti za 9.8.7.6. i 5. geup (do višeg zelenog pojasa)**
  - **1. dan provodi ispiti za 9.8. i 7. geup (do višeg žutog pojasa)**



## Klasifikacija taekwondo zvanja (pojaseva)

- Zvanja se dijele :
  - Učenička
  - Majstorska (instruktorska)
    - Poom (dječija)
    - Dan (odrasla)





## Učenička zvanja su :

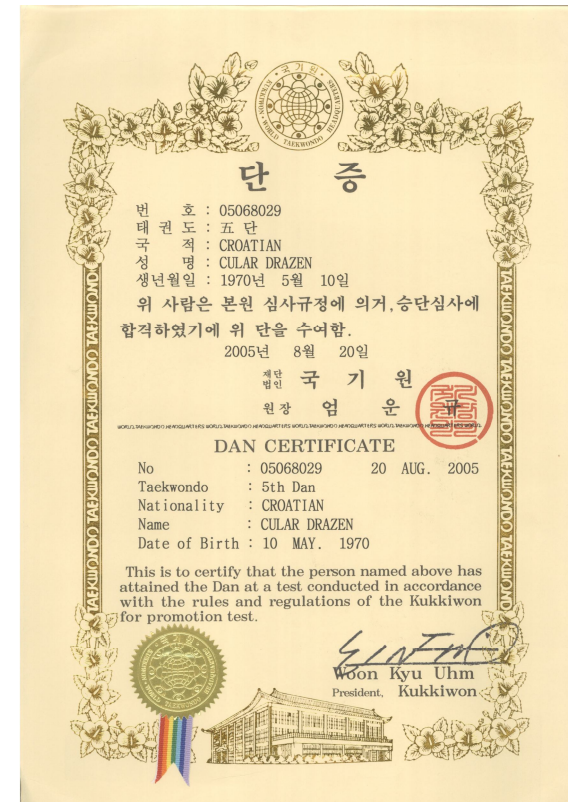
- 10. geup bijeli pojas - stiče se upisom u Klub
- 9. geup viši bijeli pojas
- 8. geup žuti pojas
- 7. geup viši žuti pojas
- 6. geup zeleni pojas
- 5. geup viši zeleni pojas
- 4. geup plavi pojas
- 3. geupviši plavi pojas
- 2. geup crveni pojas
- 1. geup viši crveni pojas





## Majstorska/instruktorska zvanja su :

- 1. dan/poom crni/crveno-crni pojas
- 2. dan/poom crni/crveno-crni pojas
- 3. dan/poom crni/crveno-crni pojas
  
- 4.dan crni pojas
- 5.dan crni pojas
- 6.dan crni pojas
- 7 dan crni pojas
- 8 dan crni pojas
- 9 dan crni pojas
  
- **NAPOMENA** : nakon 15 godina starosti POOM stupanj automatski prelazi u DAN majstorski stupanj.





## REGISTAR ZVANJA KUKKIWON

- Sva majstorska zvanja su registrirana u Svjetskom Taekwondo stožeru Kukkiwon-u pri fakultetu za Taekwondo Seulu –Korea
- Nečiji status zvanje (pojas) se može provjeriti na web adresi
  - <http://www.kukkiwon.or.kr/english/pop.jsp>

CHECK FOR POOM/DAN

Nationality  S  
Name   
Date of Birth  (YYMMDD)

CLICK



TAEKWONDO

CHECK FOR POOM/DAN



# **Vremenski uvjeti za polaganje**



## Sadržaj ispita

- **Ispitivač donosi odluku o redosljedu i načinu ispita ovisno o tehničko-organizacijskim mogućnostima.**
- **Svaki natjecatelj izvesti će:**
  - Obveznu formu u skladu sa zvanjem za koje polaže (tablica 1) sva polaganja
  - Test snage u skladu sa uzrastom i geupom za koji polaže (tablica2) od 6 geupa
  - Tehniku samobrane u skladu sa zvanjem za koje polaže (tablica 3) od 4 geupa
  - Sparring u skladu sa zvanjem za koje polaže ( tablica 4) od 6 geupa
  - Tehnike za pojedino zvanje i prethodna zvanja po odabiru ispitivača
- **Ispitivač donosi odluku da li će ispit biti skupni i li pojedinačni za sve kandidate i sve tehnike.**



## Formalna vježba/forma/kata

- **Tablica 1.** – obvezne forme za određena zvanja

10. geup bijeli pojas	Stiče se upisom u klub
9. geup viši bijeli pojas	Napad i obrana u četiri pravca
8. geup žuti pojas	Taegeuk 1 jang
7. geup viši žuti pojas	Taegeuk 2 jang
6. geup zeleni pojas	Taegeuk 3 jang i sve prethodne
5. geup viši zeleni pojas	Taegeuk 4 jang i sve prethodne
4. geup plavi pojas	Taegeuk 5 jang i sve prethodne
3. geup viši plavi pojas	Taegeuk 6 jang i sve prethodne
2. geup crveni pojas	Taegeuk 7 jang i sve prethodne
1. geup viši crveni pojas	Taegeuk 8 jang i Koryo i sve prethodne



## RAZBIJANJE (TEST SNAGE)

- **Tablica 2.** – test snage za pojedina zvanja

Zvanje	Tehnika testa snage
10. geup bijeli pojas	/
9. geup viši bijeli pojas	/
8. geup žuti pojas	/
7. geup viši žuti pojas	/
6. geup zeleni pojas	Udarac nogom prema naprijed u visini trupa kandidata
5. geup viši zeleni pojas	Kružni udarac nogom u visini trupa kandidata
4. geup plavi pojas	Udarac nogom u stranu u visini trupa kandidata
3. geup viši plavi pojas	Kružni udarac nogom u visini glave kandidata Zadni udarac nogom u visini trupa kandidata
2. geup crveni pojas	Kružni udarac nogom iz okreta(trica) u visini glave kandidata
1. geup viši crveni pojas	Zadnji kružni udarac nogom u visini glave kandidata Kružni udarac nogom iz okreta(trica) u visini glave kandidata



## SAMOOBRAMBENE TEHNIKE

- **Tablica 3.** – padovi za pojedina zvanja

Zvanje	Tehnika
10. geup bijeli pojas	Pad natrag bez okreta preko glave
9. geup viši bijeli pojas	pad natrag s okretom preko glave
8. geup žuti pojas	Pad naprijed u kolut
7. geup viši žuti pojas	Pad na bok
6. geup zeleni pojas	Pad natrag, naprijed, na bok,
5. geup viši zeleni pojas	Pad natrag, naprijed, na bok,
4. geup plavi pojas	Pad natrag, naprijed, na bok, plošni pad naprijed
3. geup viši plavi pojas	Pad natrag, naprijed, na bok, plošni pad naprijed
2. geup crveni pojas	Pad natrag, naprijed, na bok, plošni pad naprijed
1. geup viši crveni pojas	Pad iz stoja na rukama, Padovi natrag, naprijed, na bok plošni pad



## BORBA-SPARING

- **Tablica 4.**

Zvanje	Sparing
10. geup bijeli pojas	/
9. geup viši bijeli pojas	/
8. geup žuti pojas	/
7. geup viši žuti pojas	/
6. geup zeleni pojas	Sportski sparing
5. geup viši zeleni pojas	2 Sparinga na 3 koraka
4. geup plavi pojas	5 Sparinga na 3 koraka
3. geup viši plavi pojas	7 Sparinga na 3 koraka i 1 sparing na 1 korak
2. geup crveni pojas	10 sparinga na 3 koraka i 5 sparinga na 1 korak
1. geup viši crveni pojas	10 sparinga na 3 koraka i 10 sparinga na 1 korak