

Dobok „tobok“

je předepsaný cvičební úbor na Taekwon-Do, tento typ byl představen v roce 1982. Žákovský dobok je bílý, pouze na zádech má natištěno TAEKWON-DO ve tvaru, který symbolizuje věčně zelený strom a na nohavicích svísele ITF. Od 1. do 3. Danu je spodní část kabátku černě olemována. Od 4. Danu má dobok ještě černé 3 cm široké lemování (lampasy) na rukávech a nohavicích.

Pásek "ti" a význam barev

má být široký 5 cm, tloušťka 5 mm, délka je různá, pásek by měl sahat po zavázání do poloviny steh. Proužek na pásku je široký 1 cm a je našitý 5 cm od okraje. Po zavázání se nosí na pravé straně.

Bílá barva znamená nevinnost nebo začátečníka, který nemá žádné předchozí znalosti o korejském bojovém umění Taekwon-Do.

Žlutá barva znamená Zemi, ze které vyráží rostlinka a zakořeňuje se, tak jako bylo založeno Taekwon-Do.

Zelená barva znamená růst rostlinky, začínají se rozvíjet dovednosti v Taekwon-Do.

Modrá barva znamená nebe, ke kterému rostlinka roste a zraje ve vysoko se tyčící strom, techniky ve výskoku a pokroky v Taekwon-Do.

Červená barva znamená nebezpečí, upozorňuje studenta, aby kontroloval pohyby a varuje útočníka, aby neútočil.

Černá barva jako protiklad bílé a znamená vyspělost a dovednost Taekwon-Do. Značí také nositelovu odolnost vůči temnotě a strachu.

Oslovení v Taekwon-Do

„hube“ mladší

„sonbe“ starší student

„pusabom“ asistent instruktora nositel 1. až 3. danu nebo národní instruktor nositel 4. až 6. danu

„sabom“ mezinárodní instruktor nositel 4. až 6. danu

„sahjon“ mistr nositel 7. danu

„sonim sahjon“ starší mistr nositel 8. danu

„sasong“ velmistr nositel 9. danu

Části Taekwon-Do

sestavy „tchul“

silové přerážení „virjok“

sebeobrana „hošinsul“

řízený, polovolný a volný boj „matsogi“

speciální techniky ve výskoku „tchukki“

Podrobný tréninkový a zkuškový plán od bílého až po černý pásek

Trénink na 9. kup (1 měsíc)

1. Hlavní technika

charyot sogi

narani junbi sogi

gunnun junbi sogi (důraz na správný pohyb a polohu rukou)

narani so kaunde ap jirugi (důraz na správný výdech a výkřik)

gunnun so kaunde baro ap jirugi

- jillo nagagi

- jillo duruogi

gunnun so kaunde bandae ap jirugi

gunnun so palmok najunde maggi

- maga nagagi

- maga duruogi

gunnun so sonkal najunde maggi

- maga nagagi

- maga duruogi

gunnun so an palmok kaunde yop maggi

- maga nagagi

- maga duruogi

apcha olligi

apcha busigi

2. Tul

saju jirugi

saju makgi

3. Matsogi

sambo matsogi (samostatně)

Zkouška na 9. kup (bílo-žlutý pásek)

1. Tul

[saju jirugi](#)

[saju maggi](#)

Trénink na 8. kup (3 měsíce)

1. Hlavní technika

niunja sogi
niunja so an palmok kaunde yop maggi
gunnun so palmok najunde bandae maggi
gunnun so sonkal najunde bandae maggi
yopcha olligi
yopcha jirugi
omgyo didimyo yopcha jirugi
yobapcha busigi
gujari dolgi
omgyo didimyo dolgi

2. Tul

Chon-ji

3. Matsogi

sambo matsogi

Zkouška na 8. kup (žlutý pásek)

1. Tul

[saju maggi](#)
[Chon-ji](#)

2. Matsogi

[sambo matsogi \(samostatně\)](#)

Trénink na 7. kup (3 měsíce)

1. Hlavní technika

annun sogi
annun so kaunde ap jirugi
gunnun so an palmok kaunde bandae yop maggi
niunja so sonkal kaunde daebi maggi
gunnun so nopunde ap jirugi
niunja so sang palmok maggi
gunnun so palmok chookyo maggi
niunja so sonkal kaunde yop taerigi
naeryo chagi

2. Tul

Dan-gun

3. Matsogi

sambo matsogi

Zkouška na 7. kup (žluto-zelený pásek)

1. Tul

[Chon-ji](#)
[Dan-gun](#)

2. Matsogi

sambo matsogi
[A: gunnun so kaunde ap jirugi](#)
[B: gunnun so an palmok kaunde yop maggi](#)

[A: gunnun so nopunde ap jirugi](#)

[B: gunnun so palmok chookyo maggi](#)

Trénink na 6. kup (4 měsíce)

1. Hlavní technika

gunnun so bakat palmok nopunde yop maggi
gunnun so sun sonkut tulgi
gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
gunnun so bakat palmok nopunde hechyo maggi
annun so sonkal kaunde yop taerigi
niunja so palmok kaunde daebi maggi
hosin sul (pro Do-san tul)
ibo omgyo didimyo yopcha olligi

2. Tul

Do-san

3. Matsogi

sambo matsogi
ibo matsogi

Zkouška na 6. kup (zelený pásek)

1. Tul

[Dan-gun](#)
[Do-san](#)

2. Matsogi

sambo matsogi
[A: najunde apcha busigi \(gunnun junbi sogi\)](#)
[B: gunnun so palmok najunde maggi](#)
[A: niunja so sonkal yop taerigi](#)
[B: niunja so sonkal daebi maggi](#)
[A: gunnun so nopunde ap jirugi](#)
[B: gunnun so bakat palmok nopunde yop maggi](#)

ibo matsogi
- [ap jirugi](#)
- [sonkal yop taerigi](#)
- [dung joomuk yop taerigi](#)
- apcha busigi

Trénink na 5. kup (4 měsíce)

1. Hlavní technika

moa junbi sogi A

guburyo junbi sogi A

gojung sogi

niunja so sonkal nopunde anuro taerigi

gojung so kaunde baro jirugi

gunnun so palmok dollimyo maggi

niunja so palmok kaunde daebi maggi

dollyo chagi

yop dollyo chagi

2. Tul

Won-hyo

3. Matsogi

ibo matsogi

ilbo matsogi

Zkouška na 5. kup (zeleno-modrý pásek)

1. Tul

[Do-san](#)

[Won-hyo](#)

2. Matsogi

sambo matsogi (oboustranné) [1A](#), [1B](#), [2A](#), [2B](#), [3A](#), [3B](#)

ibo matsogi

[- yopcha jirugi](#)

[- dollyo chagi](#)

[- yop dollyo chagi](#)

Trénink na 4. kup (4 měsíce)

1. Hlavní technika

kyocha sogi

gunnun so sonbadak kaunde golcho maggi

gunnun so ap palkup taerigi

niunja so sang sonkal maggi

kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi

gunnun so doo palmok nopunde maggi

gunnun so sonkal chookyo maggi

ibo omgyo didimyo sonkal yop taerigi

bandae dollyo chagi

dolmyo yop chagi (180°)

2. Tul

Yul-gok

3. Matsogi

ilbo matsogi

ban jayu matsogi

Zkouška na 4. kup (modrý pásek)

1. Tul

[Won-hyo](#)

[Yul-gok](#)

2. Matsogi

ibo matsogi

[- naeryo chagi](#)

[- bandae dollyo chagi](#)

[- dolmyo yop chagi](#)

ilbo matsogi – posun [dozadu](#) a [do strany](#)

3. Wiryok

[apcha busigi \(apkumchi\)](#)

Trénink na 3. kup (4 měsíce)

1. Hlavní technika

moa junbi sogi B

dwitbal sogi

nachuo sogi

niunja so sonkal dung kaunde yop maggi

dwitbal so sonbadak ollyo maggi

gunnun so wi palkup taerigi

gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi

gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi

gunnun so kyocha joomuk chookyo maggi

niunja so dung joomuk nopunde yop maggi

gunnun so nopunde bandae ap jirugi

niunja so kaunde bandae jirugi

nachuo so sonbadak noollo maggi

moa so giokja jirugi

gojung so digutja maggi

hosin sul (pro Joong-gun tul)

twio nomo yop chagi

2. Tul

Joong-gun

3. Matsogi

ban jayu matsogi

jayu matsogi

Zkouška na 3. kup (modro-červený pásek)

1. Tul

[Yul-gok](#)

[Joong-gun](#)

2. Matsogi

ilbo matsogi – posun [dozadu](#) a [do strany](#)

ban jayu matsogi – různé kombinace [A](#), [B](#), [C](#), [D](#), [E](#), [F](#)

3. Wiryok

[sonkal yop taerigi](#) + [yopcha jirugi \(balkal\)](#)

Trénink na 2. kup (5 měsíců)

1. Hlavní technika

gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi
moa so dung joomuk yopdwi taerigi
gunnun so kyocha joomuk noollo maggi
gunnun so kyocha joomuk naeryo maggi
moa so sang yop palkup tulgi
annun so bakat palmok san maggi
niunja so doo palmok najunde miro maggi
gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
niunja so palmok najunde bandae maggi
niunja so dung joomuk yopdwi taerigi
kyocha so kyocha joomuk noollo maggi
niunja so sonkal najunde daebi maggi
moorup ollyo chagi
bandae dollyo goro chagi

2. Tul

Toi-gye

3. Matsogi

ban jayu matsogi
jayu matsogi

Zkouška na 2. kup (červený pásek)

1. Tul

[Joong-gun](#)

[Toi-gye](#)

2. Matsogi

ilbo matsogi – posun [dozadu](#) a [do strany](#)

ban jayu matsogi – různé kombinace [A](#), [B](#), [C](#), [D](#), [E](#), [F](#)

3. Wiryok

[ap joomuk jirugi](#) (ženy [sonkal yop taerigi](#))

[dollyo chagi](#)

[dolmyo yop chagi \(180°\)](#)

Trénink na 1. kup (5 měsíců)

1. Hlavní technika

moa junbi sogi C
soojik sogi
annun so sonbadak miro maggi
niunja so ollyo jirugi
soojik so sonkal yop naeryo taerigi
niunja so kaunde baro jirugi
niunja so yop palkup tulgi
moa so an palmok yobap maggi
twimyo yop chagi
twimyo nopi chagi
twimyo dollyo chagi
mikulgi

2. Tul

Hwa-rang

3. Matsogi

jayu matsogi
hosin sul

Zkouška na 1. kup (červeno-černý pásek)

1. Tul

[Toi-gye](#)

[Hwa-rang](#)

2. Matsogi

ban jayu matsogi – různé kombinace [A](#), [B](#), [C](#), [D](#), [E](#), [F](#)
jayu matsogi

3. Wiryok

[dung joomuk yop taerigi](#) (ženy [sonkal yop taerigi](#))

[bandae dollyo chagi](#)

[twimyo yopcha jirugi](#)

Trénink na 1. Dan (6 měsíců)

1. Hlavní technika

gunnun so sonkal nopunde ap taerigi
niunja so palmok najunde bandae maggi
gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi
twio dolmyo sonkal kaunde daebi maggi
annun so palmok kaunde ap maggi
annun so dung joomuk nopunde yop taerigi
niunja so kyocha sonkal momchau maggi
gunnun so sang sonbadak ollyo maggi
dwitcha jirugi
twio dolmyo yop chagi

2. Tul

Choong-moo

3. Matsogi

jayu matsogi + hosin sul

Zkouška na 1. Dan (černý pásek)

1. Tul

[Hwa-rang](#) + [Choong-moo](#)

2. Matsogi

jayu matsogi + hosin sul

3. Tukgi

twimyo nopi chagi
twimyo dollyo chagi
twimyo bandae dollyo chagi
twio dolmyo yop chagi
twio nomo yop chagi

4. Wiryok

ap joomuk jirugi (pouze muži)
sonkal yop taerigi
yopcha jirugi
dollyo chagi + bandae dollyo chagi
(ženy dolmyo yop chagi 180°)

5. Teorie - ústní zkouška