

ZKOUŠKY NA TS KUP - přehled

Bílý pásek – na 9. Kup (na bílo-žlutý pásek)

- SAJU JIRUGI, SAJU MAKGI

Bílo-žlutý pásek – na 8 kup (na žlutý pásek)

- SAJU MAKGI, CHON JI
- sambo matsogi samostatně

Žlutý pásek – na 7 kup (na žlutozelený pásek)

- CHON JI, DAN GUN
- sambo matsogi jednosměrně
 - 1- kaunde jirugi, anpalmok makgi 2- nopunde jirugi, chookyo makgi

Žluto-zelený pásek – na 6 kup (na zelený pásek)

- DAN GUN, DO SAN
- sambo matsogi
 - 1- apcha busigi, bakat palmok 2- sonkchal taerigi, sonkchal daebi makgi
 - 3- nopunde ap jirugi, bakat palmok nopunde yop makgi
- ibo matsogi
 - A- apcha bosigi + ap jirugi /ap jirugi
 - A- sonkchal taerigi + apcha busigi /apcha bosigi
 - A- dung joomuk(v njunsa sogi) + apcha busigi/annun so sonkchal yop taerigi

Zelený pásek – na 5 kup (na zeleno-modrý pásek)

- DO SAN, WON HYO
- sambo matsogi obousměrně
 - A- kaunde jirugi, sonkchal taerigi, apcha busigi
 - B- an palmok, sonkchal daebi makgi, bakat palmok
- ibo matsogi
 - A- sonkchal taerigi + yopcha jirugi B-sonkchal daebi makgi + anpalmok makgi
 - A- yop dollyo chagi + ap jirugi B-bakat palmok nopunde makgi+anpalmok m.
 - A- ap jirugi + dollyo chagi B- son sonkut tulgi + bakat palmok nopunde makgi

Zeleno-modrý pásek – na 4 kup (na modrý pásek)

- WON HYO, YUL GOK
- ibo matsogi
 - A-sonkchal yop taerigi + dolmyo yop chagi
 - B- san sonkchal magki + anpalmok makgi (doo palmok)
 - A- naeryo chagi + ap jirugi
 - B- bakat palmok nopunde makgi + golcho makgi
 - A-njunsa so dung joomok taerigi + bandae dollyo chagi
 - B- anpalmok makgi + doo palmok makgi
- ilbo matsogi
 - vždy v tomto pořadí – ap jirugi, sonkchal(nebo dung joomok), ap chagi, yop chagi, dollyo (nebo yop dollyo) chagi, naeryo chagi

modrý a modročervený pásek – na 3 a 2 kup (na modro-červený a červený pásek)

- YUL GOK, JOONG GUN, TOI GAE
- ilbo matsogi, ban jayu matsogi

červený pásek – na 1 kup (na červeno-černý pásek)

- TOI GAE, HWA RANG ban jayu matsogi, jayu matsogi

Technické sestavy – tul:

Během cvičení je třeba dbát na:

- správné postoje
- správné nápřahy
- správná pozice a výška rukou v technice
- došlap, technika a výdech v jeden okamžik
- zpevnění těla a techniky až v poslední okamžik
- rotace úderové či blokovací plochy v poslední okamžik pohybu
- uvolnění těla před začátkem další techniky
- během provádění techniky správný pohyb těla nahoru-dolů

Sambo matsogi – tříkrokový souboj:

Přípravný postoj při naměření je gunnun so palmok najunde makgi (chůzový postoj se spodním blokem – pravá noha vzadu). Při naměřování – čili na povel junbi (čti čunbí – příprava) – musí být naměřovaný v pozici charyot (čti sarjot – pozor).

Ibo matsogi – dvoukrokový souboj:

Přípravný postoj bez naměřování je niunja so palmok deabi makgi (L-postoj s přípravným středním blokem – pravá noha vzadu).

Ilbo matsogi – jednokrokový souboj:

Přípravný postoj bez naměřování je narany junbi sogi.

Bílý pásek – zkouška na 9. kup (na bílo-žlutý pásek)

- SAJU JIRUGI (úderý do čtyř stran)
https://www.youtube.com/watch?v=a8bHtcF_xaU
https://www.youtube.com/watch?v=weiDnCTeflM&list=PLQTwNOtO_4nREhzzoUUWCdkXF0jXqsu_Y
- SAJU MAKGI (bloky do čtyř stran)
<https://www.youtube.com/watch?v=dpc8gctgIQQ>
https://www.youtube.com/watch?v=Aic8R5fbW7U&index=2&list=PLQTwNOtO_4nREhzzoUUWCdkXF0jXqsu_Y

Bílo-žlutý pásek – zkouška na 8 kup (na žlutý pásek)

- SAJU MAKGI (bloky do čtyř stran)
<https://www.youtube.com/watch?v=dpc8gctgIQQ>
https://www.youtube.com/watch?v=Aic8R5fbW7U&index=2&list=PLQTwNOtO_4nREhzzoUUWCdkXF0jXqsu_Y
- CHON JI
<https://www.youtube.com/watch?v=BopiWDP-DdE>
https://www.youtube.com/watch?v=gZvnOB4JSLg&list=PLQTwNOtO_4nREhzzoUUWCdkXF0jXqsu_Y&index=3
- **SAMBO MATSOGI (TŘÍKROKOVÝ SPARING) SAMOSTATNĚ**
útok: gunnun so kaunde ap jirugi (úder na střední pásmo)
obrana: gunnun so an palmok kaunde yop makgi (střední blok vnitřní hranou)
<https://www.youtube.com/watch?v=UHnMThClytI>

Žlutý pásek – zkouška na 7 kup (na žlutozelený pásek)

- CHON JI
<https://www.youtube.com/watch?v=BopiWDP-DdE>
https://www.youtube.com/watch?v=gZvnOB4JSLg&list=PLQTwNOtO_4nREhzzoUUWCdkXF0jXqsu_Y&index=3

- DAN GUN
<https://www.youtube.com/watch?v=FBgcG7nhtQs>
https://www.youtube.com/watch?v=EefVZICpnRM&list=PLQTwNOtO_4nREhzzoUUWCdkXF0jXqsu_Y&index=4

- **SAMBO MATSOGI (TŘÍKROKOVÝ SPARING) JEDNOSMĚRNĚ**
A - útok, B - obrana
 1. A: **gunnun so kaunde ap jirugi** (úder na střední pásmo)
– *naměření špička ke kotníku*
B: **gunnun so an palmok kaunde yop makgi** (střední blok vnitřní hranou)
<https://www.youtube.com/watch?v=AVEwHZEF0ZU>

 2. A: **gunnun so nopunde ap jirugi** (úder na horní pásmo)
– *naměření pata za patu*
B: **gunnun so palmok chookyo makgi** (zvedací blok)
<https://www.youtube.com/watch?v=z4SdggYlf2I>

Žluto-zelený pásek – zkouška na 6 kup (na zelený pásek):

- DAN GUN
<https://www.youtube.com/watch?v=FBqcG7nhtQs>
https://www.youtube.com/watch?v=EefvZICpnRM&list=PLQTWNOtO_4nREhzzoUUWCdkXF0jXqsu_Y&index=4
- DO SAN
<https://www.youtube.com/watch?v=vsUlvCugD3w>
https://www.youtube.com/watch?v=mqvr2EzSShg&index=5&list=PLQTWNOtO_4nREhzzoUUWCdkXF0jXqsu_Y
- **SAMBO MATSOGI (TŘÍKROKOVÝ SPARING) JEDNOSMĚRNĚ**
A - útok, B - obrana
 1. A: **kaunde apcha busigi** (kop vpřed na střední pásmo)
– *naměření pata za patu*
B: **gunnun so palmok najunde makgi** (spodní blok)
<https://www.youtube.com/watch?v=lv2gLZeeujc>
 2. A: **niunja so sonkal yop taerigi** (sek malíkovou hranou)
– *naměření (v niunsa sogi) špička ke kotníku*
B: **niunja so sonkal deaby makgi** (dvojitý blok malíkovou hranou)
<https://www.youtube.com/watch?v=FDNiP7Pu6Ho>
 3. A: **gunnun so nopunde ap jirugi** (úder na horní pásmo)
– *naměření špička k patě*
B: **gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi** (horní stranový blok vnější hranou)
https://www.youtube.com/watch?v=u_1BAjXEgQ4
- **IBO MATSOGI (DVOUKROKOVÝ SPARING)**
A - útok, B - obrana
 1. A: **kaunde apcha busigi + nopunde ap jirugi** (kop vpřed na střední pásmo + úder na horní pásmo)
B: **gunnun so palmok najunde makgi** (spodní blok) + **gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi** (horní stranový blok vnější hranou)
<https://www.youtube.com/watch?v=8tTZ372y6A>
 2. A: **sonkal yop taerigi + kaunde apcha busigi** (sek malíkovou hranou + kop vpřed na střední pásmo)
B: **niunja so sonkal deaby makgi** (dvojitý blok malíkovou hranou) + **gunnun so palmok najunde makgi** (spodní blok)
<https://www.youtube.com/watch?v=R0jWIXnHCN8>
 3. A: **niunsa so dung joomok nopunde taerigi + kaunde apcha busigi** (úhoz na spánek + kop vpřed na střední pásmo)
B: **niunja so bakat palmok nopunde yop makgi** (horní stranový blok vnější hranou) + **gunnun so palmok najunde makgi** (spodní blok)
<https://www.youtube.com/watch?v=q4ntHH2SaVU>

Zelený pásek – zkouška na 5 kup (na zeleno-modrý pásek):

- DO SAN
<https://www.youtube.com/watch?v=vsUlvCugD3w>
https://www.youtube.com/watch?v=mqvr2EzSShg&index=5&list=PLQTwNOtO_4nREhzzoUUWCdkXF0jXqsu_Y
- WON HYO
https://www.youtube.com/watch?v=y8bb6l_NHVE
https://www.youtube.com/watch?v=iPDis88FOtY&index=6&list=PLQTwNOtO_4nREhzzoUUWCdkXF0jXqsu_Y
- **SAMBO MATSOGI (TŘÍKROKOVÝ SPARING) OBOUSMĚRNĚ**
A - útok, B - obrana
 1. A: **gunnun so kaunde ap jirugi** (úder na střední pásmo)
– *naměřený špička ke kotníku*
B: **gunnun so an palmok kaunde yop makgi** (střední blok vnitřní hranou)
 2. A: **niunja so sonkal yop taerigi** (sek malíkovou hranou)
– *naměřený (v niunsa sogi) špička ke kotníku*
B: **niunja so sonkal deaby makgi** (dvojitý blok malíkovou hranou)
<https://www.youtube.com/watch?v=LQn8fOmSytk>
 3. A: **kaunde apcha busigi** (kop vpřed na střední pásmo)
– *naměřený pata za patu*
B: **gunnun so palmok najunde makgi** (spodní blok)
<https://www.youtube.com/watch?v=UHzuv5qplqo>
- **IBO MATSOGI (DVOUKROKOVÝ SPARING)**
A - útok, B – obrana
!!! ve videu nejsou úplně stejné techniky (ale princip je stejný) !!!
 1. A: **niunja so sonkal yop taerigi + kaunde yop chagi** (sek malíkovou hranou + boční kop na střední pásmo)
B: **niunja so sonkal deaby makgi** (dvojitý blok malíkovou hranou) + **gunnun so bakatpalmok najunde makgi** (spodní blok) / nebo úhyb do strany
<https://www.youtube.com/watch?v=Dk1HWCWzB14>
 2. A: **nopunde yop dolyo chagi + gunnun so kaunde ap jirugi** (přetočený obloukový kop na horní pásmo + úder na střední pásmo)
B: **gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi** (horní stranový blok vnější hranou) + **gunnun so an palmok kaunde yop makgi** (střední blok vnitřní hranou)
<https://www.youtube.com/watch?v=SHN3QoLT3VQ>
 3. A: **gunnun so nopunde ap jirugi + kaunde dolyo chagi** (úder na horní pásmo + obloukový kop na střední pásmo)
B: **gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi** (horní stranový blok vnější hranou) + **niunja so palmok deaby makgi** (dvojitý blok)
<https://www.youtube.com/watch?v=J-qWkdhTww0>

Zeleno-modrý pásek – zkouška na 4 kup (na modrý pásek):

- WON HYO
https://www.youtube.com/watch?v=y8bb6l_NHVE
https://www.youtube.com/watch?v=iPDis88FOtY&index=6&list=PLQTwNOtO_4nREhzzoUUWCdkXF0jXqsu_Y
- YUL GOK
<https://www.youtube.com/watch?v=mCYDSwo8gj8>
https://www.youtube.com/watch?v=ulW93_Ndiyo&index=7&list=PLQTwNOtO_4nREhzzoUUWCdkXF0jXqsu_Y

- **IBO MATSOGI (DVOUKROKOVÝ SPARING)**

A - útok, B – obrana

!!! ve videu nejsou úplně stejné techniky (ale princip je stejný) !!!

1. A: **niunja so sonkal yop taerigi + kaunde dolmyo yop chagi** (sek malíkovou hranou + boční kop na střední pásmo s otočkou)
B: niunja so sonkal deaby makgi (dvojitý blok malíkovou hranou) + niunja so palmok kaunde deaby makgi (dvojitý blok)
<https://www.youtube.com/watch?v=E1q6LTqEeyI>
 2. A: **anuro naeryo chagi + gunnun so kaunde ap jirugi** (kop zhora směrem dovnitř + úder na střední pásmo)
B: gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi (horní stranový blok vnější hranou) + gunnun so kaunde golcho makgi (chytací blok)
<https://www.youtube.com/watch?v=zMFkuyRqxUk>
 3. A: **niunja so dung joomok nopunde taerigi + kaunde bandae dolyo chagi** (úhoz na spánek + obrácený obloukový kop na střední pásmo)
B: niunja so bakat palmok nopunde yop makgi (horní stranový blok vnější hranou) + gunnun so doo palmok kaunde yop makgi (dvojitý střední blok vnitřní hranou)
<https://www.youtube.com/watch?v=B4qw9EKY9YQ>
- **ILBO MATSOGI (JEDNOKROKOVÝ SPARING) S DOMLUVOU**
Cvičit techniky vždy v tomto pořadí: ap jirugi, sonkchal (nebo dung joomok), ap chagi, yop chagi, dolyo (yop dolyo) chagi, naeryo chagi