



## PROGRAM POLAGANJA OD BIJELOG DO CRNOG POJASA

Učenički pojasi označeni su bojama od bijelog (početnik) do crveno-crnog, tzv. višeg crvenog (kandidat za majstora):

učenički stupanj	udomaćeni naziv	boja pojasa
10. geup	bijeli	bijela
9. geup	viši bijeli	bijelo-žuta
8. geup	žuti	žuta
7. geup	viši žuti	žuto-zelena
6. geup	zeleni	zeleni
5. geup	viši zeleni	zeleno-plava
4. geup	plavi	plava
3. geup	viši plavi	plavo-crvena
2. geup	crveni	crvena
1. geup	viši crveni	crveno-crna

Upisom u klub učenik dobiva bijeli pojas (10.geup). Za svaki slijedeći pojas, odnosno stupanj zvanja, učenik mora trenirati predviđeni broj sati treninga, te pred stručnom komisijom demonstrirati:

- svoje znanje i napredak u svim segmentima taekwondo vještine, prema ovdje priloženom programu (tehnikе, forme, primjena u slobodnoj sportskoj borbi i samoobrani, razbijanje)
- cjelokupnu tjelesnu pripremljenost, posebice snagu
- kulturu i osobni integritet (čast, poštenje, primjereno ponašanje, poštivanje trenera i pridržavanje kodeksa taekwondo kulture)

Položeno zvanje upisuje se u člansku knjižicu.

Na treninzima, polaganjima i natjecanjima učenici nose bijelu odjeću (dobok), bez šarenih aplikacija i dekoracija, te pojas koji odgovara položenom zvanju (geup).

Majstorsko zvanje (crni pojas) polaže se pred komisijom korejske taekwondo organizacije Kukkiwon, a polaganja periodički organizira Hrvatski taekwondo savez.

Majstorska zvanja također su stupnjevana 1.Dan, 2.Dan itd. prema višim.

Nositelji Dan zvanja odijevaju bijele doboke sa crnim ovratnikom i vežu crni pojas.

Nositelji majstorskog zvanja mlađi od 15 godina umjesto crnog pojasa i ovratnika nose crno-crveni pojas, te imaju crno-crveni ovratnik. Njihov Dan naziva se Poom.

Slijedi program polaganja za učeničke pojase:

### BIJELI POJAS 10. GEUP

- upisom u klub



## VIŠI BIJELI POJAS 9. GEUP

- nakon 1. mjeseca treniranja (12 sati treninga)



### TEHNIKA

Stavovi:

- a) dugi stav
- b) jahači stav

Udarci nogom:

- a) prednji

Udarci rukom:

- a) izravni udarac zatvorenom šakom

Blokade rukom:

- a) donji blok
- b) gornji blok

### FORME

- obrana i napad u četiri pravca

### SNAGA

- sklekovi 10 ponavljanja
- pretkloni trupa 10 ponavljanja
- čučnjevi 10 ponavljanja



## ŽUTI POJAS 8. GEUP

- nakon 1 mjesec treninga (12 sati) - ukupno 2 mjeseca



### TEHNIKA

Stavovi:

- a) dugi
- b) jahači
- c) hodajući

Udarci nogom:

- a) prednji
- b) kružni

Udarci rukom:

- a) izravni - prednjom rukom
- zadnjom rukom

Blokade rukom:

- a) donja
- b) gornja
- c) srednja (čekić)

Blokade nogom:

- a) prema gore

### FORME

- obrana i napad u četiri pravca
- TAEGUEK 1

### SNAGA

- Sklekovi - 12 ponavljanja
- Podizanje trupa - 12 ponavljanja
- Čučnjevi -12 ponavljanja

### SPARING

- dogovoreni sparing na tri koraka



## VIŠI ŽUTI POJAS 7. GEUP

- nakon 2 mjeseca treninga (24 sata) - ukupno 4 mjeseca



### TEHNIKA

Stavovi:

- a) dugi
- b) jahači
- c) hodajući
- d) kratki

Udarci nogom:

- a) prednji
- b) kružni
- c) zasjekavajući

Udarci rukom:

- a) izravni - prednjom rukom  
- zadnjom rukom
- b) vanjskim bridom dlana

Blokade rukom:

- a) donja
- b) gornja
- c) srednja - prema unutra (čekić)
- d) srednja - prema van (unutarnjim bridom podlaktice)

Blokade nogom:

- a) prema gore
- b) prema unutra

### FORME

- TAEGUEK 1
- TAEGUEK 2

### SNAGA

- sklekovi - 15 ponavljanja
- podizanje trupa - 15 ponavljanja
- čučnjevi - 15 ponavljanja

### SPARING

- dogovoreni sparing

## **ZELENI POJAS 6. GEUP**

- nakon 2 mjeseca treninga (24 sata) - ukupno 6 mjeseci



### **TEHNIKA**

Stavovi:

- a) dugi
- b) jahači
- c) hodajući
- d) kratki
- e) borbeni

Udarci nogom:

- a) prednji
- b) kružni
- c) zasjekavajući
- d) bočni

Udarci rukom:

- a) izravni - prednjom  
- zadnjom rukom
- b) vanjskim bridom dlana
- c) unutarnjim bridom dlana

Blokade rukom:

- a) donja
- b) gornja
- c) srednja prema unutra (čekić)
- d) srednja prema van (unutarnjim bridom podlaktice)
- e) srednja prema van (otvorenim bridom dlana)

Blokade nogom:

- a) prema gore
- b) prema unutra
- c) prema van

### **FORME**

- TAEGUEK 2
- TAEGUEK 3

### **SAMOOBRANA**

- tri tehnike po slobodnom izboru
- padovi:
  - a) prema naprijed
  - b) na stranu
  - c) prema nazad

### **SPARING**

- dogovorena sportska borba

### **SNAGA**

- sklekovi - 18 ponavljanja
- podizanje trupa - 18 ponavljanja
- čučnjevi - 18 ponavljanja
- test probojnosti udarca ( jedna teh. po izboru)

## VIŠI ZELENI POJAS 5. GEUP

- nakon 3 mjeseca treninga (36 sati) - ukupno 9 mjeseci



### TEHNIKA

Stavovi:

- a) dugi
- b) jahači
- c) hodajući
- d) kratki
- e) borbeni

Udarci nogom:

- a) prednji
- b) kružni
- c) zasjekavajući
- d) bočni

Udarci rukom:

- a) izravni
  - prednjom rukom
  - zadnjom rukom
- b) vanjskim bridom dlana
  - prema van
  - prema unutra
- c) prstima

Blokade rukom:

- a) donja
- b) gornja
- c) srednja - prema unutra (čekić)
- d) srednja - prema van (unutarnjim bridom podlaktice)
- e) srednja - prema van otvorenim bridom dlana
- f) gornja - otvorenim bridom dlana

Blokade nogom:

- a) prema gore
- b) prema unutra
- c) prema van
- d) bočno

### FORME

- TAEGUEK 3
- TAEGUEK 4

### SAMOOBRANA

- 5 tehnika po slobodnom izboru
- osnovni padovi

### SPARING

- dogovorena sportska borba

### SNAGA

- sklekovi - 20 ponavljanja
- podizanje trupa - 20 ponavljanja
- čučnjevi - 20 ponavljanja
- test probojnosti udarca:

- a) rukom
- b) nogom

## PLAVI POJAS 4. GEUP

- nakon 3 mjeseca treninga (36 sati) - ukupno 12 mjeseci treninga



### TEHNIKA

Stavovi:

- a) dugi
- b) jahači
- c) hodajući
- d) kratki
- e) lijevi stav
- f) desni stav
- g) borbeni

Udarci nogom:

- a) prednji
- b) kružni
- c) zasjekavajući
- d) bočni
- e) zadnji bočni udarac

Udarci rukom:

- a) izravni - prednjom i zadnjom rukom
- b) vanjskim bridom dlana - prema van i prema unutra
- c) prstima
- d) zatvorenom šakom prema dole (čekić)
- e) laktom izravno
- f) gornjim djelom šake - izravno

Blokade rukom:

- a) donja
- b) gornja
- c) srednja - prema unutra (čekić)
- d) srednja - prema van (unutarnjim bridom podlaktice)
- e) srednja - otvorenim bridom dlana prema van

Blokade nogom:

- a) prema gore
- b) prema unutra
- c) prema van
- d) bočno

### FORME

- TAEGUEK 4
- TAEGUEK 5

### SPARING

- slobodna sportska borba

### SAMOOBRANA

- 7 tehnika po izboru ispitivača
- osnovni padovi

### SNAGA

- sklekovi - 22 ponavljanja
- podizanje trupa
- čučnjevi
- test probojnosti udarca - tri tehnike (dvije rukom, jedna nogom)

## VIŠI PLAVI POJAS 3. GEUP

- nakon 4 mjeseca treninga (72 sata) - ukupno 16 mjeseci (4-6 sati tjedno)



### TEHNIKA

Stavovi:

- a) dugi
- b) jahači
- c) hodajući
- d) kratki
- e) lijevi stav
- f) desni stav
- g) borbeni

Udarci nogom:

- a) prednji
- b) kružni
- c) zasjekavajući
- d) bočni
- e) zadnji bočni udarac
- f) kružni iz okreta

Udarci rukom:

- a) izravni - prednjom i zadnjom rukom
- b) vanjskim bridom dlana - prema van i prema unutra
- c) prstima
- d) zatvorenom šakom prema dole (čekić)
- e) laktom izravno
- f) gornjim djelom šake - izravno

Blokade rukom:

- a) donja
- b) gornja
- c) srednja - prema unutra (čekić)
- d) srednja - prema van (unutarnjim bridom podlaktice)
- e) srednja - otvorenim bridom dlana prema van
- f) srednja - potiskujuća otvorenim dlanom
- g) gornja - bridom dlana prema van

Blokade nogom:

- a) prema gore
- b) prema unutra
- c) prema van
- d) bočno

### FORME

- TAEGUEK 5
- TAEGUEK 6

### SPARING

- slobodna sportska borba

### SAMOOBRANA

- 7 tehnika po izboru ispitivača
- osnovni padovi

### SNAGA

- sklekovi - 25 ponavljanja
- podizanje trupa
- čučnjevi
- test probojnosti udarca - četiri tehnike (dvije rukom, dvije nogom)





## CRVENI POJAS 2. GEUP

- nakon 5 mjeseci treninga (90 sati) - ukupno 21 mjesec



### TEHNIKA

Stavovi:

- a) dugi
- b) jahači
- c) hodajući
- d) kratki
- e) lijevi stav
- f) desni stav
- g) mačji stav
- h) borbeni

Udarci nogom:

- a) prednji - i u skoku
- b) kružni - i u skoku
- c) zasjekavajući
- d) bočni
- e) zadnji bočni udarac
- f) kružni iz okreta
- g) zadnji kružni
- h) dupli kružni udarac

Udarci rukom:

- a) izravni - prednjom i zadnjom rukom
- b) vanjskim bridom dlana - prema van i prema unutra
- c) prstima
- d) zatvorenom šakom prema dole (čekić)
- e) laktom izravno
- f) gornjim djelom šake - izravno

Blokade rukom:

- a) donja
- b) gornja
- c) srednja - prema unutra (čekić)
- d) srednja - prema van (unutarnjim bridom podlaktice)
- e) srednja - otvorenim bridom dlana prema van
- f) srednja - potiskujuća otvorenim dlanom
- g) gornja - bridom dlana prema van
- h) dvostruka blokada ( donja i srednja prema van)

Blokade nogom:

- a) prema gore
- b) prema unutra
- c) prema van
- d) bočno

### FORME

- TAEGUEK 6
- TAEGUEK 7

### SPARING

- slobodna sportska borba

### SAMOOBRANA

- 8 tehnika po izboru ispitivača
- osnovni padovi

### SNAGA

- sklekovi - 27 ponavljanja
- podizanje trupa
- čučnjevi
- test probojnosti udarca - pet tehnika (dvije rukom, tri nogom)



## VIŠI CRVENI POJAS 1. GEUP

- nakon 6 mjeseci treninga (108 sati) - ukupno 27 mjeseci



### TEHNIKA

Stavovi:

- a) dugi
- b) jahači
- c) hodajući
- d) kratki
- e) lijevi stav
- f) desni stav
- g) mačji stav
- h) borbeni stav
- i) prekrizeni stav

Udarci nogom:

- a) prednji - i u skoku
- b) kružni - i u skoku
- c) zasjekavajući
- d) bočni - i u skoku
- e) zadnji bočni udarac
- f) kružni iz okreta
- g) zadnji kružni
- h) specijalne tehnike

Udarci rukom:

- a) izravni - prednjom i zadnjom rukom
- b) vanjskim bridom dlana - prema van i prema unutra
- c) prstima
- d) zatvorenom šakom prema dole (čekić)
- e) laktom izravno
- f) gornjim djelom šake - izravno

Blokade rukom:

- a) donja
- b) gornja
- c) srednja - prema unutra (čekić)
- d) srednja - prema van (unutarnjim bridom podlaktice)
- e) srednja - otvorenim bridom dlana prema van
- f) srednja - potiskujuća otvorenim dlanom
- g) gornja - bridom dlana prema van
- h) dvostruka blokada ( donja i srednja prema van)
- i) gard blokada
- j) pojačana blokada

Blokade nogom:

- a) prema gore
- b) prema unutra
- c) prema van
- d) bočno

### FORME

- TAEGUEK 7
- TAEGUEK 8

### SPARING

- slobodna sportska borba (protiv više protivnika)

### SAMOOBRANA

- 10 tehnika po izboru ispitivača
- osnovni padovi

### SNAGA

- sklekovi - 30 ponavljanja
- podizanje trupa
- čučnjevi
- test probojnosti udarca - pet tehnika (dvije rukom, tri nogom)

