



# ČESKÝ SVAZ TAEKWON-DO ITF

Zátopkova 100/2, P. S. 40  
169 00 Praha 6



+420 604 258 109



sekretariat@taekwondo.cz



www.taekwondo.cz



## Plány pro tréninky a zkoušky

s účinností od 1. ledna 2023

- § 1 Účelem tohoto vnitřního předpisu je stanovit jednotné technické výukové a zkušební plány pro technické stupně od 10. kupu do 6. danu v rámci Českého svazu taekwon-do ITF (dále jen „svaz“).
- § 2 Veškeré změny výukových a zkušebních plánů podléhají schválení hlavního instruktora svazu, velmistra prof. Hwang Ho-jonga.
- § 3 Zkušební komisaři, resp. zkušební komise, **nesmí** stanovit další požadavky nad rámec zkušebních plánů. Naopak instruktoři **mohou** rozšířit výukové plány dle svého uvážení a individuálních potřeb svých studentů.
- § 4 U každého plánu je uvedena doporučená doba tréninku před zkouškou na vyšší technický stupeň. Za určitých podmínek může být doba tréninku kratší, než je doporučena, viz směrnice č. 2 a 3.
- § 5 Pro lepší srozumitelnost jsou v plánech názvy technik zapsány úsporným způsobem, jak je obvyklé v Encyklopedii taekwonda, např. technika *konnun so ap čumok kaunde paro ap čirugi* je zapsána pouze jako *konnun so čirugi*.
- § 6 Tento vnitřní předpis byl schválen Výkonným výborem svazu dne 9. prosince 2022 a nahrazuje v plném znění předchozí verzi předpisu ze dne 3. srpna 2018. Platnosti nabývá k datu schválení a účinnosti k datu 1. ledna 2023.

## Plán pro 10. kup (1 měsíc)

### A. Trénink

#### a) *kibon jonsup*

- *čcharjot sogi*
- *naranhi čunbi sogi*
- *konnun čunbi sogi* (důraz na správný pohyb a polohu rukou)
- *naranhi so čirugi* (důraz na správný výdech a výkřik)
- *konnun so čirugi*
  - *čillo nagagi*
  - *čillo turoogi*
- *konnun so pande čirugi*
- *konnun so pchalmok nadžunde makki*
  - *maga nagagi*
  - *maga turoogi*
- *konnun so sonkchal nadžunde makki*
  - *maga nagagi*
  - *maga turoogi*
- *konnun so an pchalmok jop makki*
  - *maga nagagi*
  - *maga turoogi*
- *apčcha olligi*
- *apčcha pusigi*

#### b) *tchul*

- *sadžu čirugi*
- *sadžu makki*

#### c) *matsogi*

- *sambo matsogi* (samostatně)

### B. Zkouška na 9. kup

#### a) *tchul*

- *sadžu čirugi*
- *sadžu makki*

## Plán pro 9. kup (3 měsíce)

### A. Trénink

- a) *kibon jonsup*
  - *niundža sogi*
  - *niundža so an pchalmok jop makki*
  - *konnun so pchalmok nadžunde pande makki*
  - *konnun so sonkchal nadžunde pande makki*
  - *jopčcha olligi*
  - *jopčcha čirugi*
  - *omgjo tidimjo jopčcha čirugi*
  - *jobapčcha pusigi*
  - *kudžari tolgi*
  - *omgjo tidimjo tolgi*
- b) *tchul*
  - *Čchon-dži*
- c) *matsogi*
  - *sambo matsogi*

### B. Zkouška na 8. kup

- a) *tchul*
  - *sadžu makki*
  - *Čchon-dži*
- b) *matsogi*
  - *sambo matsogi (samostatně)*

## Plán pro 8. kup (3 měsíce)

### A. Trénink

- a) *kibon jonsup*
  - *annun sogi*
  - *annun so čirugi*
  - *konnun so an pchalmok pande jop makki*
  - *niundža so sonkchal tebi makki*
  - *konnun so nopchunde čirugi*
  - *niundža so sang pchalmok makki*
  - *konnun so pchalmok čchukchjo makki*
  - *niundža so sonkchal jop terigi*
  - *nerjo čchagi*
- b) *tchul*
  - *Tan-gun*
- c) *matsogi*
  - *sambo matsogi*

### B. Zkouška na 7. kup

- a) *tchul*
  - *Čchon-dži*
  - *Tan-gun*
- b) *matsogi*
  - *sambo matsogi*
    - A: *konnun so čirugi*
    - B: *konnun so an pchalmok jop makki*
    - A: *konnun so nopchunde čirugi*
    - B: *konnun so pchalmok čchukchjo makki*

## Plán pro 7. kup (4 měsíce)

### A. Trénink

- a) *kibon jonsup*
  - *konnun so pakat pchalmok nopchunde jop makki*
  - *konnun so son sonkut tulkchi*
  - *konnun so tung čumok jop terigi*
  - *konnun so pakat pchalmok nopchunde hečhjo makki*
  - *annun so sonkchal jop terigi*
  - *niundža so pchalmok tebi makki*
  - *niundža so sonbadak nerjo makki*
  - *hosinsul (pro Tosan tchul)*
  - *ibo omgjo tidimjo jopčcha olligi*
- b) *tchul*
  - *To-san*
- c) *matsogi*
  - *sambo matsogi (oboustranné)*
  - *ibo matsogi*

### B. Zkouška na 6. kup

- a) *tchul*
  - *Tan-gun*
  - *To-san*
- b) *matsogi*
  - *sambo matsogi*
    - A: *nadžunde apčcha pusigi, konnun čunbi sogi*
    - B: *konnun so pchalmok nadžunde makki*
    - A: *niundža so sonkchal jop terigi*
    - B: *niundža so sonkchal tebi makki*
    - A: *konnun so nopchunde čirugi*
    - B: *konnun so pakat pchalmok nopchunde jop makki*
  - *ibo matsogi*
    - *ap čumok čirugi*
    - *sonkchal jop terigi*
    - *tung čumok jop terigi*
    - *apčcha pusigi*

## Plán pro 6. kup (4 měsíce)

### A. Trénink

- a) *kibon jonsup*
  - *moa čunbi sogi A*
  - *kuburjo čunbi sogi A*
  - *kodžong sogi*
  - *niundža so sonkchal nopchunde anuro terigi*
  - *kodžong so čirugi*
  - *konnun so pchalmok tollimjo makki*
  - *niundža so pchalmok tebi makki*
  - *niundža so pchalmok anuro makki*
  - *tolljo čchagi*
  - *jop tolljo čchagi*
- b) *tchul*
  - *Won-hjo*
- c) *matsogi*
  - *ibo matsogi*
  - *ilbo matsogi*

### B. Zkouška na 5. kup

- a) *tchul*
  - *To-san*
  - *Won-hjo*
- b) *matsogi*
  - *sambo matsogi (oboustranné)*
  - *ibo matsogi*
    - *jopčcha čirugi*
    - *tolljo čchagi*
    - *jop tolljo čchagi*

## Plán pro 5. kup (4 měsíce)

### A. Trénink

- a) *kibon jonsup*
  - *kjočcha sogi*
  - *konnun so sonbadak kolčchjo makki*
  - *konnun so ap pchalgup terigi*
  - *niundža so sang sonkchal makki*
  - *kjočcha so tung čumok jop terigi*
  - *konnun so tu pchalmok nopchunde makki*
  - *konnun so sonkchal čchukchjo makki*
  - *ibo omgjo tidimjo sonkchal jop terigi*
  - *pande tolljo čchagi*
  - *tolmjo jopčcha čirugi*
- b) *tchul*
  - *Jul-gok*
- c) *matsogi*
  - *ilbo matsogi*
  - *pan čaju matsogi*

### B. Zkouška na 4. kup

- a) *tchul*
  - *Won-hjo*
  - *Jul-gok*
- b) *matsogi*
  - *ibo matsogi*
    - *nerjo čchagi*
    - *pande tolljo čchagi*
    - *tolmjo jopčcha čirugi*
  - *ilbo matsogi*
- c) *wirjok*
  - *apkumčchi apčcha pusigi*

## Plán pro 4. kup (4 měsíce)

### A. Trénink

#### a) *kibon jonsup*

- *moa čunbi sogi B*
- *twitpal sogi*
- *natčchuo sogi*
- *niundža so sonkchal tung jop makki*
- *twitpal so sonbadak olljo makki*
- *konnun so wit pchalgup terigi*
- *konnun so sang čumok nopchunde sewo čirugi*
- *konnun so sang čumok twidžibo čirugi*
- *konnun so kjočcha čumok čchukchjo makki*
- *niundža so tung čumok jop makki*
- *konnun so nopchunde pande čirugi*
- *niundža so pande čirugi*
- *natčchuo so sonbadak nullo makki*
- *moa so kijokča čirugi*
- *kodžong so tigutča makki*
- *hosinsul (pro Čung-gun tchul)*
- *twio nomo čchagi*

#### b) *tchul*

- *Čung-gun*

#### c) *matsogi*

- *pan čaju matsogi*
- *čaju matsogi*

### B. Zkouška na 3. kup

#### a) *tchul*

- *Jul-gok*
- *Čung-gun*

#### b) *matsogi*

- *ilbo matsogi*
- *pan čaju matsogi*

#### c) *wirjok*

- *sonkchal jop terigi*
- *palkchal jopčcha čirugi*



## Plán pro 3. kup (5 měsíců)

### A. Trénink

#### a) *kibon jonsup*

- *konnun so twidžibun sonkut nadžunde tulkchi*
- *moa so tung čumok joptwit terigi*
- *konnun so kjočcha čumok nullo makki*
- *konnun so kjočcha čumok nerjo makki*
- *moa so sang jop pchalgup tulkchi*
- *annun so pakat pchalmok san makki*
- *niundža so tu pchalmok nadžunde miro makki*
- *konnun so opchun sonkut nopchunde tulkchi*
- *niundža so pchalmok nadžunde pande makki*
- *niundža so tung čumok joptwit terigi*
- *kjočcha so kjočcha čumok nullo makki*
- *niundža so sonkchal nadžunde tebi makki*
- *kurugi*
- *olljo čchagi*
- *pande tolljo koro čchagi*

#### b) *tchul*

- *Tchoe-gje*

#### c) *matsogi*

- *pan čaju matsogi*
- *čaju matsogi*

### B. Zkouška na 2. kup

#### a) *tchul*

- *Čung-gun*
- *Tchoe-gje*

#### b) *matsogi*

- *ilbo matsogi* (bez domluvy)
- *pan čaju matsogi*

#### c) *wirjok*

- *ap čumok čirugi* (ženy *sonkchal jop terigi*)
- *apkumčchi tolljo čchagi*
- *palkchal tolmo jopčcha čirugi*

## Plán pro 2. kup (5 měsíců)

### A. Trénink

- a) *kibon jonsup*
  - *moa čunbi sogi C*
  - *sudžik sogi*
  - *annun so sonbadak miro makki*
  - *niundža so olljo čirugi*
  - *sudžik so sonkchal nerjo terigi*
  - *niundža so paro čirugi*
  - *niundža so jop pchalgup tulkchi*
  - *moa so an pchalmok jobap makki*
  - *mikulgi*
  - *twimjo jopčcha čirugi*
  - *twimjo nopchi čchagi*
  - *twimjo tolljo čchagi*
- b) *tchul*
  - *Hwa-rang*
- c) *matsogi*
  - *čaju matsogi*
  - *hosinsul*

### B. Zkouška na 1. kup

- a) *tchul*
  - *Tchoe-gje*
  - *Hwa-rang*
- b) *matsogi*
  - *pan čaju matsogi*
  - *čaju matsogi*
- c) *wirjok*
  - *tung čumok jop terigi (ženy sonkchal jop terigi)*
  - *twitčchuk pande tolljo čchagi*
  - *palkchal twimjo jopčcha čirugi*

## Plán pro 1. kup (6 měsíců)

### A. Trénink

- a) *kibon jonsup*
  - *konnun so sonkchal nopchunde ap terigi*
  - *niundža so pchalmok nadžunde pande makki*
  - *konnun so sonkchal tung nopchunde ap terigi*
  - *annun so pchalmok ap makki*
  - *annun so tung čumok jop terigi*
  - *niundža so kjočcha sonkchal momčchuo makki*
  - *konnun so sang sonbadak olljo makki*
  - *twigi*
  - *twitčcha čirugi*
  - *twio tolmjo čchagi 180° a 360°*
- b) *tchul*
  - *Čchung-mu*
- c) *matsogi*
  - *čaju matsogi*
  - *hosinsul*

### B. Zkouška na 1. dan

- a) *tchul*
  - *Hwa-rang*
  - *Čchung-mu*
- b) *matsogi*
  - *čaju matsogi*
  - *hosinsul*
- c) *tchukki*
  - *twimjo nopchi čchagi*
  - *twimjo tolljo čchagi*
  - *twimjo pande tolljo čchagi (pouze muži)*
  - *twio tolmjo čchagi 360° (pouze muži)*
  - *twio nomo čchagi*
- d) *wirjok*
  - *ap čumok čirugi (pouze muži)*
  - *sonkchal jop terigi*
  - *apkumčchi tolljo čchagi*
  - *palkchal jopčcha čirugi*
  - *twitčchuk pande tolljo čchagi (pouze muži)*
- e) *teorie*
  - *ústní zkouška*

## Plán pro 1. dan (1,5 roku)

### A. Trénink

#### a) *kibon jonsup*

- *naranhi so hanulson*
- *webal sogi*
- *konnun so twidžibo čirugi*
- *konnun so sonbadak nopchunde kolčchjo makki*
- *twitpal so sonkchal nopchunde tebi makki*
- *konnun so sonbadak pande olljo makki*
- *moa so sonkchal nadžunde ap makki*
- *moa so jop čumok nerjo terigi*
- *konnun so tu pchalmok makki*
- *natčchuo so opchun sonkut nopchunde tulkchi*
- *annun so kijokča čirugi*
- *annun so ap čumok nullo makki*
- *annun so an pchalmok hečchjo makki*
- *annun so twit pchalgup tulkchi*
- *annun so supchjong čirugi*
- *kjočcha so pchalmok nadžunde ap makki*
- *niundža so tigutča čapki*
- *moa so sang pchalgup supchjong tulkchi*
- *annun so tung čumok joptwit terigi*
- *annun so sonkchal tung nadžunde tebi makki*
- *konnun so tu pandalson nopchunde makki*
- *annun so sonbadak turo makki*
- *annun so tung čumok ap terigi*
- *annun so kutča makki*
- *kjočcha so tu pchalmok nopchunde makki*
- *niundža so čungdži čumok kaunde čirugi*
- *annun so sonkchal nadžunde tebi makki*
- *apchuro ibo omgjo tidigi*
- *apchuro ibo omgjo tidimjo tolgj*
- *čadžun pal*
- *pakuro nullo čchagi*
- *nadžunde pitchuro čchagi*
- *jonsok čchagi (pakuro nullo čchagi, kaunde jopčcha čirugi)*

#### b) *tchul*

- *Kwang-ge*
- *Pcho-un*
- *Kje-bek*

#### c) *matsogi*

- *čaju matsogi*
- *tando matsogi*
- *hosinsul*

**B. Zkouška na 2. dan**

- a) *tchul*
  - *Kwang-ge*
  - *Pcho-un*
  - *Kje-bek*
- b) *matsogi*
  - *čaju matsogi*
  - *tando matsogi*
  - *hosinsul*
- c) *tchukki*
  - *twimjo nopchi čchagi*
  - *twimjo tolljo čchagi*
  - *twimjo pande tolljo čchagi* (pouze muži)
  - *twio tolmjo čchagi 360°* (pouze muži)
  - *twio nomo čchagi*
- d) *wirjok*
  - *ap čumok čirugi* (pouze muži)
  - *sonkchal jop terigi*
  - *apkumčchi tolljo čchagi*
  - *palkchal jopčcha čirugi*
  - *twitčchuk pande tolljo čchagi* (pouze muži)
- e) *teorie*
  - ústní zkouška

## Plán pro 2. dan (2 roky)

### A. Trénink

#### a) *kibon jonsup*

- *moa so hanulson*
- *moa čunbi sogi D*
- *kuburjo čunbi sogi B*
- *sason sogi*
- *konnun so sonkchal nadžunde anuro makki*
- *konnun so kjočcha čumok nerjo makki*
- *konnun so sonkchal čchukchjo makki*
- *kjočcha so tung čumok nopchunde jop terigi*
- *konnun so nopchunde pandal čirugi*
- *naranhi so tolljo čirugi*
- *konnun so sonkchal hečchjo makki*
- *konnun so sonkchal tung tollimjo makki*
- *twitpal so otkallin sonbadak nerjo makki*
- *niundža so sonkchal tung nadžunde pande anuro makki*
- *niundža so sonkchal nadžunde pande makki*
- *twitpal so pchalmok tebi makki*
- *annun so an pchalmok jobap makki*
- *konnun so tu songarak tulkchi*
- *niundža so sonbadak turo makki*
- *twitpal so sang sonbadak nullo makki*
- *konnun so pchalmok nopchunde ap makki*
- *niundža so opchun sonkut nopchunde pande tulkchi*
- *konnun so twit pchalgup tulkchi*
- *niundža so sondung nerjo terigi*
- *konnun so tung čumok jobap terigi*
- *niundža so sonkchal tung nadžunde tebi makki*
- *konnun so kutča makki*
- *konnun so sang sonkchal supchjong terigi*
- *konnun so pandalson nopchunde terigi*
- *moa so sang indži čumok nopchunde pandal čirugi*
- *konnun so pchjon čumok nopchunde čirugi*
- *annun so an pchalmok naranhi makki*
- *annun so sonbadak kolčchjo makki*
- *webal so pakat pchalmok naranhi makki*
- *kjočcha so tung čumok nerjo terigi*
- *annun so opchun sonkut pakuro kutki*
- *konnun so nopchun pchalgup terigi*
- *kjočcha so sonkchal tung nadžunde ap makki*
- *twio tolmjo sonkchal jop terigi*
- *twitpal so son pchalgup nerjo tulkchi*
- *konnun so pandalson nopchunde pandal terigi*
- *konnun so sang sonkchal nopchunde anuro terigi*
- *konnun so nerjo čirugi*
- *niundža so pchalmok nerjo makki*
- *sason so sang sonbadak čchukchjo makki*
- *twitpal so jop pchalgup tulkchi*
- *niundža so tung čumok supchjong terigi*
- *naranhi so opchun sonkut anuro kutki*

- *konnun so sonkchal ap nerjo terigi*
- *twio tolmjo sonkchal jop terigi*
- *twimjo jonsok čirugi (ap čirugi, twidžibo čirugi)*
- *twiro ibo omgjo tidigi*
- *twiro ibo omgjo tidimjo mikulgi*
- *twiro omgjo tidigo mikulmjo tolgi*
- *murup nadžunde apčcha pusigi*
- *kolčchjo čchagi*
- *kokkwengi čchagi*
- *pchiamjo pande tolljo čchagi*
- *twimjo sangbang čchagi (twimjo jop pitchuro čchagi)*

b) *tchul*

- *Ui-am*
- *Čchung-džang*
- *Ču-čche*

c) *matsogi*

- *čaju matsogi*
- *tando matsogi*
- *hosinsul*

**B. Zkouška na 3. dan**a) *tchul*

- *Ui-am*
- *Čchung-džang*
- *Ču-čche*

b) *matsogi*

- *čaju matsogi*
- *tando matsogi*
- *hosinsul*

c) *tchukki*

- *twimjo nopchi čchagi*
- *twimjo tolljo čchagi*
- *twimjo pande tolljo čchagi (pouze muži)*
- *twio tolmjo čchagi 360° (pouze muži)*
- *twio nomo čchagi*

d) *wirjok*

- *ap čumok čirugi (pouze muži)*
- *sonkchal anuro terigi*
- *apkumčchi tolljo čchagi*
- *palkchal jopčcha čirugi*
- *twitčchuk pande tolljo čchagi (pouze muži)*

e) *teorie*

- *ústní zkouška*

## Plán pro 3. dan (3 roky)

### A. Trénink

#### a) *kibon jonsup*

- *konnun so sonkchal nopchunde pande jop makki*
- *annun so sonkchal tung hečchjo makki*
- *niundža so pakat pchalmok nopchunde pakuro makki*
- *niundža so tu čumok nadžunde čirugi*
- *niundža so sonkchal tung nopchunde tebi makki*
- *sason so twit pchalgup tulkchi*
- *konnun so pchalmok ap makki*
- *annun so kijokča čirugi*
- *konnun so kjočcha sonkchal čchukchjo makki*
- *niundža so sonkchal tung nopchunde pande jop makki*
- *kodžong so tigutča čirugi*
- *annun so pakat pchalmok nopchunde pakuro makki*
- *annun so pchalmok nopchunde ap makki*
- *annun so sondung supchjong terigi*
- *sudžik so jop čumok nerjo terigi*
- *twitpal so čungdži čumok nopchunde čirugi*
- *konnun so sonkchal san makki*
- *naranhi so sonbadak kolčchjo makki*
- *hosinsul (pro Ju-sin tchul)*
- *sambo omgjo tidimjo tolgi*
- *jop palbadak suro čchagi*
- *toro čchagi*
- *pandal čchagi*
- *kaunde pitchuro čchagi*
- *twimjo kaunde pitchuro čchagi*

#### b) *tchul*

- *Sam-il*
- *Ju-sin*
- *Čchoe-jong*

#### c) *matsogi*

- *čaju matsogi*
- *tando matsogi*
- *hosinsul*



**B. Zkouška na 4. dan**

- a) *tchul*
  - *Sam-il*
  - *Ju-sin*
  - *Čchoe-jong*
- b) *matsogi*
  - *čaju matsogi*
  - *tando matsogi*
  - *hosinsul*
- c) *tchukki*
  - *twimjo kaunde pitchuro čchagi*
  - *twimjo pande tolljo čchagi*
  - *twio tolmjo čchagi 360°*
- d) *wirjok*
  - *sonkchal tung ap terigi* (pouze muži)
  - *pande tolljo čchagi* (ženy *tolmjo jopčcha čirugi*)
  - *twio tolmjo čchagi 180°*
- e) *teorie*
  - *písemná práce (esej)*
  - *ústní zkouška*

## Plán pro 4. dan (4 roky)

### A. Trénink

#### a) *kibon jonsup*

- *niundža so sonkchal tung nadžunde tebi makki*
- *konnun so kin čumok nopchunde čirugi*
- *niundža so kjočcha čumok momčchuo makki*
- *konnun so sonkchal nadžunde pande pakuro makki*
- *twitpal so an pchalmok hori makki*
- *annun so sonkchal tung san makki*
- *kjočcha so tung čumok nerjo terigi*
- *annun so sang son pchalmok momčchuo makki*
- *kjočcha so olljo čirugi*
- *niundža so sonkchal nopchunde jop terigi*
- *konnun so sonkchal tung nadžunde pande anuro makki*
- *konnun so sang jop čumok supchjong terigi*
- *konnun so sonkchal nopchunde pande ap terigi*
- *annun so ap pchalgup terigi*
- *konnun so pchalmok pande čchukchjo makki*
- *niundža so kjočcha čumok nullo makki*
- *niundža so an pchalmok hečchjo makki*
- *kodžong so sonbadak miro makki*
- *kjočcha so sang jop pchalgup tulkchi*
- *kodžong so kjočcha sonkchal momčchuo makki*
- *niundža so sonbadak olljo makki*
- *annun so opchun sonkut tulkchi*
- *kjočcha so sonkchal jop terigi*
- *webal so sonkchal nopchunde pakuro makki*
- *twitpal so sonbadak nerjo makki*
- *annun so jop čumok jop terigi*
- *annun so sonkchal nadžunde jop makki*
- *kjočcha so nadžunde čirugi*
- *konnun so pandalson pande čchukchjo makki*
- *twimjo sonkchal jop terigi*
- *twiro ibo omgjo tidimjo twigi*
- *jopčcha tulkchi*
- *jopčcha milgi*
- *jopčcha momčchugi*
- *nopchunde pitchuro čchagi*
- *twimjo nopchi čchagi*

#### b) *tchul*

- *Jon-ge*
- *Ul-dži*
- *Mun-mu*

#### c) *matsogi*

- *čaju matsogi*
- *tando matsogi*
- *hosinsul*

**B. Zkouška na 5. dan**a) *tchul*

- *Jon-ge*
- *Ul-dži*
- *Mun-mu*

b) *matsogi*

- *tando matsogi*
- *hosinsul*

c) *tchukki*

- *twimjo kaunde pitchuro čchagi*
- *twio tolmjo čchagi 360°*
- *twio tolmjo pande tolljo čchagi*

d) *wirjok*

- *sonkchal tung ap terigi* (pouze muži)
- *pande tolljo čchagi* (ženy *tolmjo jopčcha čirugi*)
- *twio tolmjo čchagi 180°*

## Plán pro 5. dan (5 let)

### A. Trénink

#### a) *kibon jonsup*

- *konnun so sewo čirugi*
- *konnun so an pchalmok kaunde jobap makki*
- *konnun so sonkchal nopchunde anuro terigi*
- *konnun so tung čumok pande ap terigi*
- *kodžong so pchalmok nopchunde tebi makki*
- *sason so sang sonbadak nullo makki*
- *webal so pchalmok pakuro makki*
- *konnun so sonbadak paro nullo makki*
- *webal so tung čumok jobap terigi*
- *kodžong so jop pchalgup tulkchi*
- *niundža so sonkchal nopchunde tebi makki*
- *hosinsul (pro So-san tchul)*
- *apchuro ibo omgjo tidigo mikulmjo tolgi*
- *twimjo apčcha pusigi*

#### b) *tchul*

- *So-san*
- *Se-džong*

#### c) *matsogi*

- *čaju matsogi*
- *tando matsogi*
- *hosinsul*

### B. Zkouška na 6. dan

#### a) *tchul*

- *So-san*
- *Se-džong*

## Plán pro 6. dan (6 let)

### A. Trénink

#### a) *kibon jonsup*

- *konnun so sang čumok čirugi*
- *twitpal so pchalmok anuro makki*
- *konnun so sonbadak nadžunde anuro makki*
- *niundža so sondung nopchunde pakuro terigi*
- *niundža so sang sonbadak supchjong makki*
- *konnun so sonkchal tung nopchunde jop makki*
- *konnun so sonkchal tung pande jop makki*
- *niundža so tung čumok nerjo terigi*
- *twitpal so sommok tung olljo makki*
- *konnun so homi sonkut nopchunde tulkchi*
- *niundža so sonkchal tung nadžunde tebi makki*
- *annun so pakat pchalmok san makki*
- *konnun so mit čumok ap terigi*
- *konnun so sonkchal tollimjo makki*
- *moa so sang joptwit pchalgup tulkchi*
- *konnun so sonbadak miro makki*
- *annun so jop čirugi*
- *pakuro sewo čchagi*
- *anuro sewo čchagi*
- *nerjo čchagi*

#### b) *tchul*

- *Tchong-il*

#### c) *matsogi*

- *čaju matsogi*
- *tando matsogi*
- *hosinsul*

### B. Zkouška na 7. dan

#### a) *tchul*

- *Tchong-il*