

【10 級で覚えること】

テコンドーの創始者の名前…チェ・ホンヒ 総裁

総裁の名前…トラン・トゥル・カーン 総裁

ITF の総称…International Taekwondo Federation

ITF の訳…国際テコンドー連盟

ITF の本部…ウィーン (オーストリア)

テコンドー精神…『礼儀』『廉恥』『忍耐』『克己』『百折不屈』

テコンドーの漢字の意味…『テ』→跳ぶ、踏む、蹴る 『拳』→こぶし 『道』→礼に始まり礼に終わる精神

テコンドーの力の理論…重さ×速度=力 (ニュートンの法則)

その理論を成り立たせる 4 つの要素…『反動力』『集中力』『呼吸』『バランス』

数 (1~10) …『ハナッ』『トゥル』『セッ』『ネッ』『タソ』『ヨソ』『イルゴプ』『ヨドル』『アホプ』『ヨル』

立ち方とその詳細…

チャリョソギ→踵と踵を合わせてつま先を 45° 開く。背筋はまっすぐ伸ばす。

ナラニソギ→両足の小指側が肩幅になるように足を開き、つま先は真っ直ぐに向ける。体重配分は片足ごとに 5 : 5 とする。背筋は真っ直ぐ伸ばす。

(ナラニチュンビソギ) →足はナラニソギをとり、腕は緩やかに円を描くようにして拳が帯の前に来るようにする。帯と拳の距離は 7~8cm、拳と拳の間は 5cm とする。

アンヌソギ→足の内側が肩幅の 1.5 倍になるように開く。つま先は真っ直ぐに向ける。膝をつま先のラインまで曲げ。背筋は真っ直ぐ伸ばす。体重配分は片足ごとに 5 : 5 とする。

コンヌソギ→足の中指が肩幅になるように開き、つま先からつま先までが肩幅の 1.5 倍になるように開く。後ろの膝は真っ直ぐ伸ばし、前の膝は膝の先端と踵を結ぶラインが床に対して垂直になるように曲げる。背筋は真っ直ぐ伸ばし、体重配分は片足ごとに 5 : 5 とする。

技の名称の法則…

(立ち方) + (使用する部位) + (攻撃、防御をする所) + (動作の名称)

※ (立ち方) は最後の『ギ』は省略する。

サージュチルギに出てくる動作の名称…

コンヌソ・カウンデ・パロ・チルギ

コンヌソ・パカパルモ・ナジュンデ・パロ・マッキ

※カウンデ→中段

※パロ→正

※チルギ→突き

※パカパルモ→『パカ』…外、『パルモ』…手首

※ナジュンデ→下段

※マッキ→受け

サージュマッキに出てくる動作の名称…

コンヌンソ・ソンカル・ナジュンデ・パロマッキ

コンヌンソ・アンパルモ・カウンデ・ヨンマッキ

※ソンカル→手刀

※ヨンマッキ→『ヨン』…横、『ヨンマッキ』→横受け

キボンチャギ（基本蹴り）…

アップチャプシギ（前蹴り）

ヨプチャチルギ（横蹴り）

トルリョチャギ（廻し蹴り）

トラ・ヨプチャチルギ（回転横蹴り）

キボンチャギで目の前で十字を切る動作…

コンヌンソ・パカパルモ・カウンデ・ヘチョマッキ

※ヘチョ→掻き分ける