



Teorie ke zkoušce na 1. dan

leden 2019

© Český svaz Taekwon-Do ITF

Obsah

Teorie ke zkoušce na 1. dan	4
Úvod	4
Co je taekwondo	4
Zásady taekwonda	4
Slib studenta	5
Založení taekwonda, založení ITF, ITF a WTF	5
Generál Čchoe Hong-hi	5
Skladba taekwonda	6
Teorie síly	6
Rozdělení a pozice těla	6
Postoje	7
Úderové a blokové plochy	7
Techniky rukou	8
Techniky nohou	9
Názvosloví technik	10
Vzory	10
Tituly	11
Vztah studenta a instruktora	11
Cvičební úbor (<i>dobok</i>)	12
Tréninková hala (<i>dodžang</i>)	13

Teorie ke zkoušce na 1. dan

Autor: Technické oddělení

Úvod

Teorie tvoří nedílnou součást výuky taekwonda. Její studium je nezbytné nejen pro správné provádění technik, ale obecně pro pochopení všech duševních, morálních, kulturních i fyzických aspektů taekwonda.

Tato část příručky pro trenéry obsahuje přehled teorie, kterou by měl znát každý student u zkoušky na 1. dan. U zkoušky na vyšší dany se očekává hlubší porozumění jednotlivých témat, včetně teoretické znalosti nových technik a nových vzorů, a také znalost dalších kapitol z encyklopedie taekwonda.

U jednotlivých okruhů je většinou uveden jen souhrn znalostí, které by měl student mít, a tyto znalosti nejsou dále podrobně rozepsány (např. u postojů je uveden seznam postojů, ale podrobně je rozepsán jen jeden – student by však měl podrobně znát všechny postoje). Dále je u každého okruhu uvedeno, kde v encyklopedii lze dohledat podrobné informace (v angličtině nebo korejštině – „PE“ označuje příslušný díl patnáctidílné encyklopedie a „JE“ označuje jednodílnou encyklopedii). V češtině existuje řada různě kvalitních překladů, které je možné najít na webech některých českých škol, případně jinde na Internetu.

Co je taekwondo

... viz PE svazek I str. 21–23; JE str. 15–16

Taekwondo [čti tchekvondo] je korejské umění sebeobrany.

Tae (태) doslova znamená „skočit/letět“ nebo „kopnout/rozbít nohou“ (volně přeloženo: techniky nohou).

Kwon (권) doslova znamená „pěst“ nebo „udeřit/zničit rukou/pěstí“ (volně přeloženo: techniky rukou).

Do (도) doslova znamená „umění“ nebo „cesta“ (volně přeloženo: životní cesta).

Zásady taekwonda

... viz PE svazek I str. 14–17; JE str. 12–14

- 1) Zdvořilost (*jei*)
- 2) Čestnost (*jomčchi*)
- 3) Vytrvalost (*inne*)
- 4) Sebeovládání (*kukki*)
- 5) Nezlomný duch (*pekčol pulgul*)

Vyjmenovat (pozor na pořadí) a stručně vysvětlit.

Příklad Zdvořilost

Studenti by měli zkoušet praktikovat následující prvky zdvořilosti, aby si vybudovali ušlechtilý charakter:

- 1) Podporovat ducha vzájemných ústupků.
- 2) Stydět se za své zlozvyky a opovrhovat zlozvyky druhých.
- 3) Být vzájemně zdvořilý.
- 4) Podporovat smysl pro spravedlnost a lidskost.
- 5) Rozlišovat instruktora od studenta, staršího od mladšího a staré lidi od mladých.
- 6) Chovat se podle etikety.
- 7) Respektovat majetek druhých.
- 8) Řešit záležitosti spravedlivě a upřímně.
- 9) Zdržovat se dávání nebo přijímání darů, jsme-li na pochybách.

Slib studenta

... viz PE svazek II str. 170; JE str. 368

- 1) Budu dodržovat zásady taekwonda.
- 2) Budu respektovat instruktora a sonbe.
- 3) Nikdy taekwondo nezneužiji.
- 4) Budu zastáncem svobody a spravedlnosti.
- 5) Budu vytvářet mírovější svět.

Přeříkat (pozor na pořadí) a stručně vysvětlit (jaké jsou zásady, kdo je instruktor, kdo je sonbe, atd.).

Založení taekwonda, založení ITF, ITF a WTF

... viz PE svazek I str. 241–263; JE str. 747–758

Taekwondo bylo založeno 11. dubna 1955 generálem Čchoe Hong-hi (angl. Choi Hong Hi) v Soulu v Korejské republice (Jižní Koreji).

ITF (Mezinárodní federace taekwonda) byla založena 22. března 1966, prvním prezidentem byl zvolen generál Čchoe Hong-hi.

WTF (Světová federace taekwonda, nyní již jen WT) vznikla v roce 1973 v Korejské republice (Jižní Koreji) v reakci na odchod generála Čchoe do exilu. Federaci založil na přímý rozkaz tehdejšího prezidenta Pak Čong-hi (angl. Park Chung Hi) náměstek prezidentské ochranky Kim Un-jong (angl. Kim Un Yong), který se také stal jejím prvním prezidentem.

Generál Čchoe Hong-hi

... viz PE svazek I str. 38–40, 241–263; JE str. 23–24, 747–758

Čchoe Hong-hi (angl. Choi Hong Hi) se narodil 9. listopadu 1918 ve Hwade (dnešní KLLDR) a zemřel na rakovinu 15. června 2002 v Pchjongjangu (KLLDR), kde je také pohřben, ve věku nedožitých 84 let.

Důležité body životopisu: studium kaligrafie, učení taekkyon, odchod do Japonska, učení karate, narukování do japonské armády; zapojení do hnutí za nezávislost Koreje, odhalení a uvěznění, po válce vstup do (jiho)korejské armády; systematický vývoj nového bojového umění, založení taekwonda, exhibice vrůžných zemích světa, založení ITF, odchod do dobrovolného exilu do Kanady.

Skladba taekwonda

... viz PE svazek I str. 236–238; JE str. 725

- 1) Základní cvičení (*kibon jonsup*)
- 2) Vzory (*tchul*)
- 3) Boj, příp. sparing (*matsogi*)
- 4) Sebeobrana (*hosinsul*)
- 5) Trénink (*talljon*)

Vyjmenovat a stručně vysvětlit (pozor na pořadí).

Teorie síly

... viz PE svazek II str. 14–47, PE svazek IV str. 202–209; JE str. 48–63, 321–325

- 1) Reakční síla, příp. reakce (*pandong rjok*)
- 2) Koncentrace, příp. soustředění (*čipčung*)
- 3) Rovnováha (*kjunhjong*)
- 4) Kontrola dýchání (*hohup čodžol*)
- 5) Hmotnost (*čilljang*)
- 6) Rychlost (*sokto*)

Vyjmenovat a stručně vysvětlit.

Příklad Reakční síla

Každá akce vyvolává stejně velkou reakci. Pokud se na nás útočník řítí velkou rychlostí a my jej lehce zasáhneme do hlavy, bude výsledná síla součtem jeho reakce (která je velká) a naší akce (která je malá).

Další druh reakce se využívá při „protipohybech“ vlastním tělem, např. při úderu pravou rukou pomáhá stažení levé ruky k boku, apod.

Rozdělení a pozice těla

... viz PE svazek II str. 90–91, PE svazek III str. 192; JE str. 106–107

Vertikálně:

- horní pásmo (*nopchun pubun*)
- střední pásmo (*kaun pubun*)
- spodní pásmo (*nadžun pubun*)

Horizontálně:

- A – střední linie (*mjongčchi son*)
- B – hrudní linie (*kasum son*)
- C – ramenní linie (*oke son*)

Pozice těla proti soupeři:

- rovně (*on mom*)
- napůl (*pan mom*)
- bokem (*jop mom*)

Postoje

... viz PE svazek II str. 135–167; JE str. 65–83

- čcharjot sogi
- annun sogi, annun čunbi sogi
- kjočcha sogi
- kodžong sogi
- konnun sogi, konnun čunbi sogi
- kuburjo čunbi sogi A
- moa sogi, moa čunbi sogi A–B–C
- naranhi čunbi sogi
- natčchuo sogi
- niundža sogi, niundža čunbi sogi
- sudžik sogi
- twitpal sogi

Vysvětlit postoj, především jeho účel, délku, šířku, pozici nohou a těla, rozložení váhy, atd. U přípravných postojů (*čunbi sogi*) navíc vysvětlit pozici rukou.

Příklad Postoj *konnun sogi*

- Délka postoje je jeden a půl šíře ramen, měřeno od špičky předního chodidla ke špičce zadního.
- Šířka postoje je na šíři ramen, měřeno mezi osami chodidel.
- Přední noha je pokrčená tak, aby svislice od předku kolena končila za patou.
- Zadní noha je propnutá.
- Rozložení váhy je rovnoměrné na obě nohy.
- Osa předního chodidla směřuje dopředu, osa zadního chodidla 25° směrem ven.
- Svaly nohou jsou mírně napnuté pro vyvolání pocitu, že chodidla jsou tažena k sobě.
- Je-li pravá noha vpředu, postoj se nazývá pravý; je-li vpředu levá, jedná se o levý postoj.
- Postoj je vhodný pro útok i obranu směrem dopředu i dozadu.
- Pozice těla může být rovně (*on mom*) nebo napůl (*pan mom*).

Úderové a blokové plochy

Ukázat plochu. Vědět, jak se správně zatíná pěst a malíková hrana.

Ruce

... viz PE svazek II str. 49–82; JE str. 84–102

- přední strana pěsti (*ap čumok*)
- zadní strana pěsti (*tung čumok*)
- dlaň (*sonbadak*)
- malíková hrana dlaně (*sonkchal*)
- ukazováková hrana dlaně (*sonkchal tung*)
- hrana prstů (*sonkut*)
- pŕlměsíková hrana dlaně (*pandalson*)
- vnitřní strana předloktí (*an pchalmok*)
- vnější strana předloktí (*pakat pchalmok*)
- loket (*pchalgup*)

Nohy

... viz PE svazek II str. 49–82; JE str. 84–102

- bříška prstů chodidla (*apkumčchi*)
- pata chodidla (*twitkumčchi*)
- malíková hrana chodidla (*palkchal*)
- zadní strana paty (*twitčchuk*)
- nárt (*paldung*)
- koleno (*murup*)

Techniky rukou

Vysvětlit techniku, především její účel a provedení. Znát rozdíly mezi kategoriemi čirugi, terigi, tulkchi.

Útok

... viz PE svazek III str. 16–183; JE str. 119–190

- ap čirugi
- kijokča čirugi
- olljo čirugi
- sang čumok nopchunde sewo čirugi
- sang čumok twidžibo čirugi
- son sonkut kaunde ap tulkchi
- jop pchalgup tulkchi
- twidžibun sonkut nadžunde ap tulkchi
- opchun sonkut nopchunde ap tulkchi
- sonkchal kaunde jop terigi
- sonkchal nopchunde anuro terigi
- sonkchal jop nerjo terigi
- sonkchal nopchunde ap terigi
- sonkchal tung nopchunde ap terigi
- tung čumok nopchunde jop terigi
- tung čumok joptwit terigi
- ap pchalgup terigi
- wit pchalgup terigi

Obrana

... viz PE svazek III str. 185–321; JE str. 191–245

- pchalmok nadžunde makki
- sonkchal nadžunde makki
- an pchalmok kaunde jop makki
- sonkchal tung kaunde jop makki
- pakat pchalmok nopchunde jop makki
- pchalmok ap makki
- an pchalmok jobap makki
- pchalmok čchukchjo makki
- kjočcha čumok čchukchjo makki

- sonkchal kaunde tebi makki
- sonkchal nadžunde tebi makki
- pchalmok kaunde tebi makki
- sang pchalmok makki
- sang sonkchal makki
- tigutča makki
- sonbadak olljo makki
- tu sonbadak olljo makki
- sonbadak nullo makki
- kjočcha čumok nullo makki
- kjočcha sonkchal momčchuo makki
- sonbadak miro makki
- pchalmok nadžunde miro makki
- pakat pchalmok san makki
- pakat pchalmok nopchunde hečchjo makki
- an pchalmok tollimjo makki
- sonbadak kaunde kolčchjo makki
- tu pchalmok nopchunde makki

Techniky nohou

... viz PE svazek IV str. 18–161, 183–319; JE str. 251–308, 316–364

- Kop (*čchagi*)
- Chůze (*omgjo tidigi*)
- Otočka (*tolgi*)
- Skok (*twigi*)
- Skluz (*mikulgi*)
- Dupnutí (*kurugi*)

Znát jednotlivé kategorie.

Kopy

- apčcha pusigi
- jobapčcha pusigi
- jopčcha čirugi
- twitčcha čirugi
- tolljo čchagi
- jop tolljo čchagi
- pande tolljo čchagi
- nerjo čchagi
- olljo čchagi

Vysvětlit techniku, především její účel a provedení. Znát rozdíly mezi kategoriemi čcha pusigi a čcha čirugi.

Názvosloví technik

... viz PE svazek III str. 31–37, 192–195, 238–239; JE str. 125–128, 197, 216

- paro / pande
 - ◇ *paro* – techniky prováděné pravou rukou v pravém postoji a levou rukou v levém postoji (obvykle se v názvu techniky neuvádí)
 - ◇ *pande* – techniky prováděné opačně než *paro*, tj. levou rukou v pravém postoji a pravou rukou v levém postoji (obvykle se v názvu techniky musí uvést)
- ap / jobap / jop / joptwit / twit
 - ◇ *ap* – techniky prováděné dopředu do linie A v *on mom*, např. *ap čirugi* nebo *ap terigi*
 - ◇ *jobap* – techniky prováděné dopředu do linie C v *on mom*, např. *jobap čirugi*
 - ◇ *jop* – techniky prováděné do linie C v *pan mom* nebo *jop mom*, např. *jop terigi*
 - ◇ *joptwit* – techniky prováděné dozadu na stranu, např. *joptwit terigi*
 - ◇ *twit* – techniky prováděné dozadu, např. *twitčcha čirugi*
- anuro / pakuro
 - ◇ *anuro* – techniky prováděné pohybem dovnitř (směrem k tělu) do linie B, např. *sonkchal nopchunde anuro terigi*
 - ◇ *pakuro* – techniky prováděné pohybem ven (směrem od těla) do linie C, např. *sonkchal jop terigi*
- an makki / pakat makki
 - ◇ *an makki* – vnitřní blok, tj. blok na vnitřní stranu soupeřovy útočící končetiny (obránce musí být opatrný, protože soupeř může pokračovat v útoku druhou rukou nebo nohou)
 - ◇ *pakat makki* – vnější blok, tj. blok na vnější stranu soupeřovy útočící končetiny (pro obránce bezpečnější, protože soupeř nemůže pokračovat v útoku svou druhou rukou nebo nohou)

Vzory

... viz str. ?? příručky pro trenéry; PE svazek I str. 156–159; JE str. 525–526

Vysvětlit název (případně i počet pohybů a diagram) vzorů Čchondži až Čchungmu. Vysvětlit název sadžu čirugi a sadžu makki.

Příklad Vzor Čchondži

Čchondži znamená doslova „nebe země“, což je v Orientu vykládáno jako stvoření světa nebo počátek lidské historie. Proto je to první vzor, který se učí začátečníci. Skládá se ze dvou podobných částí; jedna představuje nebe a druhá zemi.

Způsoby provedení technik ve vzorech

- pokračující pohyb (*kjesok tongdžak*)
- rychlý pohyb (*parun tongdžak*)
- spojený pohyb (*iodžin tongdžak*)
- pomalý pohyb (*nurin tongdžak*)

Vysvětlit provedení a účel.

Tituly

... viz JE str. 373, 745

- | | |
|-------------|---|
| 1. – 3. dan | asistent instruktora (<i>pusabom</i>) |
| 4. – 6. dan | národní instruktor nebo mezinárodní instruktor (<i>sabom</i>) |
| 7. – 8. dan | mistr (<i>sahjon</i>) |
| 9. dan | velmistr (<i>sasong</i>) |

Stručně vysvětlit.

Poznámka: Členové svazu mohou používat titul „asistent instruktora“ nebo „národní instruktor“ a nosit příslušné výložky pouze pokud mají platnou svazovou trenérskou licenci 1. – 3. třídy.

Poznámka: Titul „starší mistr“ (*sonim sahjon*) pro držitele 8. danu se již nepoužívá (jednalo se pouze o přechodné nařízení ITF, v encyklopedii takový titul není).

Vztah studenta a instruktora

... viz PE svazek I str. 81–85; JE str. 43–45

Kunsabu ilčchi je korejské úsloví znamenající „Král, učitel a otec jsou si rovni“ (ve smyslu prokazování respektu). Vychází z hodnot, které hlásal Konfucius a které v Koreji tvořily a dodnes tvoří základy společnosti. Na těchto hodnotách by měl být postaven i vztah mezi studentem (žákem) a instruktorem (učitelem) v taekwondu.

Následující body by měl dodržovat každý instruktor:

- 1) Nikdy nebuď unaven učením. Dobrý instruktor může učit kdekoliv a kdykoliv a je vždy připraven odpovídat na otázky.
- 2) Instruktor by měl dychtit, aby jej jeho studenti překonali; to je jeho nejvyšší poslání. Student by nikdy neměl být držen zpátky. Jestliže si instruktor uvědomí, že se student rozvinul nad jeho výukové schopnosti, měl by jej poslat k instruktorovi s vyšším technickým stupněm.
- 3) Instruktor musí jít svým studentům vždy příkladem a nikdy se nesmí pokusit je podvést.
- 4) Rozvoj studentů by měl mít přednost před komerčností. Jakmile instruktor zabředne do materialismu, ztratí u svých studentů respekt.
- 5) Instruktor by měl učit vědecky a teoreticky, aby ušetřil čas a energii.
- 6) Instruktor by měl pomáhat studentům rozvíjet dobré styky vně dodžangu. Je zodpovědností instruktora rozvíjet studenty vně dodžangu stejně jako uvnitř něj.
- 7) Studenti by měli být podporováni v návštěvách jiných dodžangů a učení se jiných technik. Studenti, kterým je zakázáno navštěvovat jiné dodžangy, se pravděpodobně stanou neposlušnými. Z povolení návštěv jiných dodžangů plynou dvě výhody: nejen, že student může objevit techniku, která mu ideálně sedne, ale může mít také šanci se učit porovnáním svých technik k podřadným technikám.
- 8) Se všemi studenty by mělo být zacházeno stejně, neměli by být žádní oblíbenci. Student by měl být kárán o samotě, nikdy před ostatními.
- 9) Jestliže instruktor není schopen na studentovu otázku odpovědět, neměl by si odpověď vymýšlet, ale měl by přiznat, že neví, a pokusit se najít odpověď co nejdříve. Příliš často se stává, že nositel nižšího danu svým studentům dává nelogické odpovědi jen proto, že odpověď nezná a nechce „ztratit tvář“.

- 10) Instruktor by od svých studentů neměl žádat laskavosti jako je uklízení dodžangu, opravářské práce, atd.
- 11) Instruktor by neměl své studenty využívat. Jediným cílem instruktora je vychovat technicky a morálně vynikající studenty.
- 12) Vždy buď ke studentům čestný a nikdy nezklam důvěru.

Následující body by měl dodržovat každý student:

- 1) Nikdy nebuď unaven učením. Dobrý student se může učit kdekoliv a kdykoliv. To je tajemství vědění.
- 2) Dobrý student se musí být ochoten obětovat pro své umění a instruktora. Mnoho studentů si myslí, že jejich trénink je zboží, které si kupují měsíčními poplatky, a nejsou ochotni se účastnit exhibicí, výuky a práce v dodžangu. Tento druh studentů si může instruktor dovolit ztratit.
- 3) Vždy dávej dobrý příklad studentům s nižším technickým stupněm. Je přirozené, že se budou snažit starší studenty napodobit.
- 4) Buď vždy loajální a nikdy instruktora, taekwondo nebo způsob výuky nekritizuj.
- 5) Když instruktor učí nějakou techniku, trénuj ji a zkoušej ji používat.
- 6) Pamatuj, že chování studenta mimo tělocvičnu se odráží na umění i instruktorovi.
- 7) Jestliže si student osvojí techniku z jiného dodžangu a instruktor to neschvaluje, musí ji student přestat cvičit, nebo cvičit tam, kde se techniku naučil.
- 8) Nikdy nebuď k instruktorovi nezdvořilý. Student smí s instruktorem nesouhlasit, ale nejdříve musí jeho pokyny uposlechnout a teprve později o tom může diskutovat.
- 9) Student musí být vždy dychtivý učit se a pokládat otázky.
- 10) Nikdy instruktora nezrad.

Cvičební úbor (*dobok*)

... viz PE svazek II str. 176–185; JE str. 370–375

Dobok je považován za základní potřebu pro tréninky i soutěže z následujících důvodů:

- 1) Nošení doboku by mělo studentovi dodávat hrdost na to, že je cvičencem taekwonda.
- 2) Identifikuje míru dovednosti a kulturní vzdělanosti v taekwondu, které jedinec dosáhl.
- 3) Styl doboku je symbolem dědictví a tradice taekwonda.
- 4) Změny technických stupňů *kup* a *dan* indikované barvou pásu vytvářejí motivaci, ale zároveň zachovávají skromnost.
- 5) Dobok je mimořádně praktický a zdravý pro tělo.
- 6) Oficiální dobok odlišuje pravé taekwondo od jeho napodobitelů.

Symbolika doboku

- Bílá barva doboku symbolizuje čistotu mysli i úmyslů. Taekwondista se nepotřebuje oblečením maskovat, bojuje jen tam, kde je potřeba, a vždy otevřeně proti nepříteli. Bílá je také tradiční barva korejského kroje.
- Vzadu na haleně je korejský a anglický nápis *taekwondo*, které tvarem připomínají strom, symbolizující vývoj, život a sílu taekwonda.

- Vpředu vlevo na haleně je znak ITF, jehož tvar symbolizuje krunýř želvy (symbolu dlouhověkosti) a zároveň tvar zeměkoule s poledníky a rovnoběžkami (dva prodloužené poledníky symbolizují *jin* a *jang*; název ITF dokola obepíná celou zeměkouli). Pěst uprostřed znaku je symbolem bojových umění (a odkazem na 29. pěší divizi, viz vzor Hwarang). Po stranách pěsti jsou korejské slabiky 태 (*tche*) a 권 (*kwon*).
- Na vnějších bocích kalhot ve výšce kolen je umístěna zkratka ITF, aby bylo vždy poznat, že jde o cvičence taekwonda ITF.

Barvy pásů

- **Bílá** znamená nevinnost – nevinnost začátečníka, který nemá žádnou předchozí znalost taekwonda.
- **Žlutá** znamená zemi, ve které klíčí rostlina a zapouští kořeny, jak se pokládají základy taekwonda.
- **Zelená** znamená růst rostliny, jak se dovednost taekwonda začínají rozvíjet.
- **Modrá** znamená nebe, ke kterému rostlina dorůstá a mění se ve vysoký strom, jak výcvik taekwonda postupuje.
- **Červená** znamená nebezpečí, upozorňuje studenta, aby cvičil sebekontrolu a varuje protivníka, aby se držel dál.
- **Černá** je protiklad bílé a tudíž značí dospělost a zběhlost v taekwondě. Také značí nositelovu odolnost vůči temnotě a strachu.

Proč je pás obtočený kolem těla jen jednou

- „Sledovat jeden vytyčený cíl“ nebo také „Jít po jedné cestě“ (*Odo ilgwan*)
- „Sloužit jednomu pánu“ nebo také „Být věrný jednomu učiteli“ (*Ilpchon tansim*)
- „Zvítězit jednou ranou“ (*Ilgjok pchilsung*)

Tréninková hala (*dodžang*)

... viz PE svazek II str. 169–173; JE str. 368–369

Výuka taekwonda může probíhat kdekoliv, dokonce i bez tréninkových pomůcek. Pro dosažení optimálních výsledků je však potřeba řádné vybavení a tréninková hala.

Tréninková hala (korejsky *dodžang* – v našich poměrech obvykle školní tělocvična), je místo, kde se schází mladí a staří, muži a ženy, bez ohledu na rasu a vyznání, aby se učili taekwondo a zvýšili si tak své duševní, morální, fyzické a kulturní vzdělání.

Provozní řád tréninkové haly

- 1) Kouření je zakázáno.
- 2) Vyvarujte se zbytečného mluvení.
- 3) Alkoholické nebo nealkoholické nápoje a jídlo jsou zakázány.
- 4) Nošení obuvi je zakázáno.
- 5) Nikdo nesmí učit bez svolení instruktora.
- 6) Nikdo nesmí odejít bez svolení instruktora.
- 7) Během výuky musí být nošen oficiální dobok.

Chování v tréninkové hale

- 1) Při vstupu se poklonit vlajce ITF.
- 2) Ve správné vzdálenosti se poklonit instruktorovi.
- 3) Pozdravit ostatní studenty.
- 4) Na nástupu před tréninkem se poklonit instruktorovi.
- 5) Před tréninkem odříkat slib studenta.
- 6) Po tréninku jednu minutu meditovat v tureckém sedu.
- 7) Na nástupu po tréninku se poklonit instruktorovi.
- 8) Při odchodu se poklonit vlajce ITF.