

1 гып (программа красно- черного пояса)

Программа красно- черного пояса служит переходной программой от красного к черному поясу. Ученик готовится к аттестации на черный пояс.

Базовые упражнения

Формальные комплексы:

- ХВА-РАН ТЫЛЬ
- ЧУН-МУ ТЫЛЬ

Связки на четыре направления:

Комбинация №6:

И.П.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НИУНЦА СОГИ, блок левой рукой СОН БАДАК ОЛЬО МАККИ
- Удар правой ногой изнутри КАУНДЭ БАНДАЛ ЧАГИ, руки у головы
- Удар правой ногой НОПУНДЭ ЙОП ЧАГИ, правая рука в кулаке вперед.
- Шаг правой ногой вперед в НИУНЦА СОГИ, блок САН ПАЛЬМОК МАККИ.
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НИУНЦА СОГИ, блок левой рукой СОН БАДАК ОЛЬО МАККИ).

Комбинация №7:

И.П.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок правой рукой АН ПАЛЬМОК ДОЛЬМИО МАККИ
- Удар правой ногой снаружи КАУНДЭ БАНДАЛ ЧАГИ, руки у головы
- Удар правой ногой КАУНДЭ ЙОП ЧАГИ, правая рука в кулаке вперед.
- Удар правой ногой НОПУНДЭ ЙОП ЧАГИ, правая рука в кулаке вперед.
- Удар правой ногой КАУНДЭ ДОЛИО ЧАГИ, правая рука в кулаке вперед.
- Удар правой ногой НОПУНДЭ ДОЛИО ЧАГИ, правая рука в кулаке вперед.
- Акцентированный шаг правой ногой в АННУН СОГИ, двойной блок САН БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ (поворот влево на 90 градусов).
- Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой АН ПАЛЬМОК ДОЛЬМИО МАККИ

Базовая техника медленно:

- НИУНЦА СОГИ, АП ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, ДОЛИО ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, ЙОП ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, ГОРО ЧАГИ

Хосинсульт:

- самооборона от захвата за куртку в области груди, захвата за шею сзади, захвата корпуса с руками и без рук.

Спарринг:

- Традиционный от 45 секунд до 1 минуты

- Свободный спарринг: 5 раундов – 2 минуты.

Кек-па:

- БАНДАЙ ДОЛИО ЧАГИ.
- АП ДЖУМОК ЧИРУГИ

Тэ-ки:

- ТЫМИО ДОЛЬМИО ЙОПЧА ЧИРУГИ – высота собственного роста
- ТЫМИО НОМО ЙОПЧА ЧИРУГИ – через 3-5 человек.

ОФП:

Возраст	Вид физических упражнений		
	Отжимание	Пресс	Выпрыгивание
от 10 лет	70	70	70

Шпагат:

Поперечный и любой из продольных. Необходимо сидеть в них полностью.

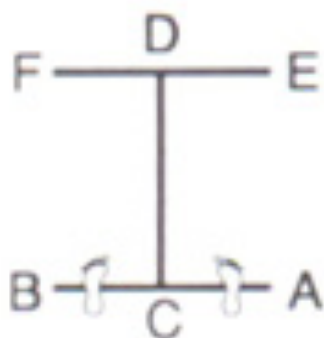
Теория:

Для аттестации на красный пояс нужно знать всю теорию с белого до красного пояса. Экзаменаторы могут спросить любое слово, любой вопрос и значение любого тыля.

ТЫМИО НОМО ЧАГИ	- удар ногой в прыжке вдаль
ТЭ КИ	- специальная техника
ЁНСОК ЧАГИ	- последовательные удары ногами
СУРЁН	- тренировка
ДИГУТЧА МАККИ	- U образный блок
ДЖАПГИ	- захват
ОНМОН	- фронтальное положение корпуса
МИКУЛЬМИ	- скольжение
БАНМОН	- боковое положение корпуса
ТЫМИО САНГБАНГ ЧАГИ	- двойной удар ногами в прыжке в два направления

1. Значение тыля «ЧУН-МУ».

Название тыля является псевдонимом великого адмирала Юи Сунн Шин – изобретателя первого бронированного линейного корабля (Кобуксон) в 1592 г., ставшего прообразом современных подводных лодок. Тыль заканчивается ударом левой руки, что символизирует скоростную кончину этого человека, так и не успевшего полностью раскрыть свою непоколебимую преданность императору.



2. Оказание первой медицинской помощи.

Данный вопрос нужно изучить самостоятельно или обратиться к тренеру

3. Правила проведения соревнований: командные соревнования.

Для знания данного вопроса нужно пройти как минимум 2 судейских семинара и регулярно судить соревнованиях.