

8 гып (программа желтого пояса)

Программа предназначена для овладения базовой техникой руками и ногами, перемещения активной и пассивной защиты, подготовки занимающихся к соревнованиям. Основной задачей курса является выработка у занимающихся ясного понимания физических и физиологических основ техники боевых искусств.

Базовые упражнения

Формальные комплексы:

- ЧОН-ДЖИ ТЫЛЬ
- ДАН-ГУН ТЫЛЬ

Спарринг:

- САМБО МАСОГИ (спарринг на три шага с партнером, три уровня)

Базовая техника:

- АННУН СОГИ, НОПУНДЕ ЧИРУГИ АП ДЖУМОК
- АННУН СОГИ, ЧОКИО ПАЛЬМОК МАККИ
- АННУН СОГИ, КАУНДЕ СОНКАЛЬ ЙОП ТЭРИГИ
- НИУНЦА СОГИ, БАККУРО НЕРИО ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, АНУРО НЕРИО ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, АП ЧАГИ

ОФП:

Возраст	Вид физических упражнений		
	Отжимание	Пресс	Выпрыгивание
До 7 лет	15	25	10
До 10 лет	20	30	15
До 15 лет	25	35	20
Старше 15 лет	30	40	25



ЧОКИО ПАЛЬМОК МАККИ



КАУНДЕ СОНКАЛЬ ЙОП ТЭРИГИ



АП ЧАГИ



ДОЛЖО ЧАГИ



НЕРИО ЧАГИ

Теория:

БАККУРО	- Изнутри наружу
ЧОКИО	- Над головой
АНУРО	- Снаружи во внутрь
НОПУНДЕ	- Верхний уровень
ЙОП	- В сторону, в бок
ТЫЛЬ	- Формальный комплекс
ДОЛИО	- Сбоку, по кругу
ЧАГИ	- Удар ногой
АП	- Вперед
НЕРИО	- Сверху вниз

1. Система цветных поясов Тхэквондо ГТФ.

Белый, желтый, зеленый, синий, красный, черный.

2. Кто является основателем Тхэквондо ГТФ?

Основателем является гранд мастер Пак Джун Тэ, который в марте 1990 года создал Глобальную Федерацию Тхэквондо (ГТФ).

3. Что символизирует желтый цвет пояса?

Желтый цвет пояса символизирует Землю, из которой произрастают семена тхэквондо.

4. Значение тыля «ДАН-ГУН».

Тыль назван в честь Дан Гунна – легендарного основателя государства Корея в 2333 г. до н.э. Число движений - 21.

