

9 гып (программа бело-желтого пояса)

Программа бело-желтого пояса служит переходной ступенью от белого к желтому поясу. Содержит упражнения, предназначенные для выполнения базовых элементов тхэквондо. Основной задачей является выработка у занимающихся устойчивой привычки к регулярным занятиям и необходимых навыков сознательной дисциплины.

Базовые упражнения

Стойки:

- АННУН СОГИ
- НИУНЦА СОГИ
- ГУННУН СОГИ

Формальные комплексы:

- САДЖИ-ЧИРУГИ
- САДЖИ-МАККИ
- ЧОН-ДЖИ ТЫЛЬ

Спарринг:

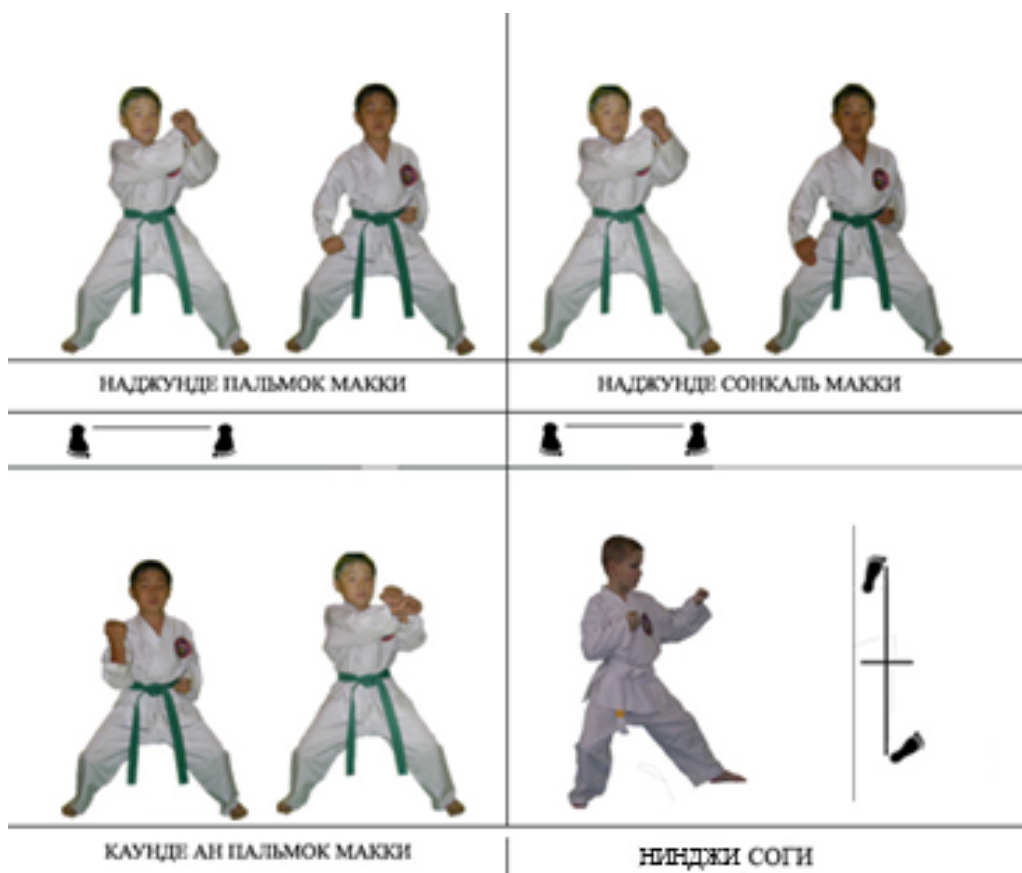
- САМБО МАСОГИ (спарринг на 3 шага без партнера)

Базовая техника:

- АННУН СОГИ, КАУНДЭ ЧИРУГИ АП ДЖУМОК
- АННУН СОГИ, НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК (СОНКАЛЬ) МАККИ
- АННУН СОГИ, КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАККИ

ОФП:

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



Теория:

ДОБОК	- Форма тхэквондо
СОГИ	- Стойка
ТИ	- Пояс
МАККИ	- Блок
ДОДЖАН	- Зал для занятий тхэквондо
ДЖУМОК	- Кулак
СОНКАЛЬ	- Ребро ладони
КАУНДЕ	- Средний уровень
ПАЛЬМОК	- Предплечье
НАДЖУНДЕ	- Нижний уровень

1. Что такое тхэквондо?

Тхэквондо – корейский вид единоборств, в котором широко применяются удары руками, ногами и ногами в прыжках.

2. Как переводится слово «Тхэквондо»?

Корейское «ТХЭ» - означает выполнение удара ногами, «КВОН» - кулак, «ДО» - искусство, путь истины, проделанный в прошлом, покрытый святостью и мудростью.

3. Значение тыля «ЧОН-ДЖИ».

«Чон-Джи» дословно переводится как "небо - земля". Символизирует создания мира и начало человеческой истории. Это первый тыль, с которым изучается знакомится ученик

Тыль состоит из двух частей; одна часть представляет небо, другая часть землю. Число движений – 19.



4. Клятва ТХЭКВОНДО:

- Клянусь соблюдать принципы ТХЭКВОНДО;
- Клянусь уважать старших по рангу и инструкторов;
- Клянусь не применять технику ТХЭКВОНДО во зло людям;
- Клянусь содействовать идеалам справедливости и свободы;
- Клянусь бороться за мир на Земле