

БЕЛЫЙ ПОЯС 1 СТЕПЕНИ (10-1 ГЫП)

Белый пояс символизирует незнание (чистый лист бумаги), так как начинающие заниматься тхэквондо вначале не имеют никаких специальных знаний и умений.

Стойки (СОГИ)

НАРАНИ СОГИ	ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса)
ЧАРЁД СОГИ-	стойка «смирно» -пятки вместе, руки смотрят в сторону
СЁЦ СОГИ-	стойка «вольно» ноги на ширине плеч, руки за спиной
СУДЖИК СОГИ-	боевая стойка-нога убрана назад, стопы развернуты под 45 градусов, руки у подбородка

Базовые упражнения

НАРАНИ СОГИ,КАУНДЕ ЧИРУГИ АП ДЖУМОК	Пробивающий удар передней частью кулака в средний уровень
СУДЖИК СОГИ, АПЧА ОЛЛИГИ	Мах прямой ногой перед собой
СУДЖИК СОГИ, АП ЧАГИ	Удар ногой вперед подушечками стопы

Общая физическая подготовка

Возраст	Вид упражнения		
	Отжимания	Пресс	Выпрыгивания
До 7 лет	10	15	10
До 10 лет	15	20	10
До 14 лет	20	25	15
Старше 14 лет	25	30	15

Теория

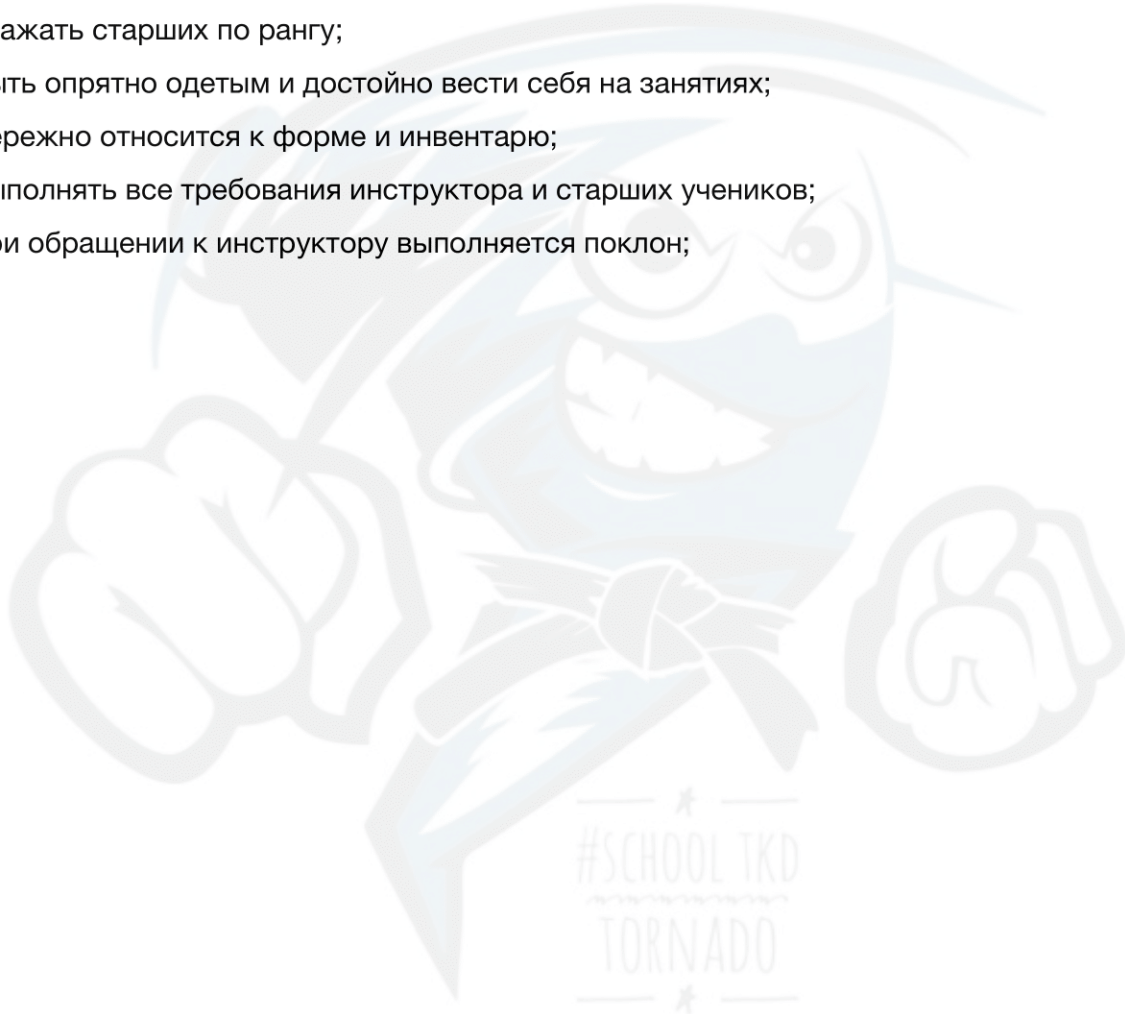
-Фамилия имя отчество тренера

-Правила завязывания пояса

-Правила поведения на тренировке:

Высокий уровень этикета должен соблюдаться как внутри, так и за пределами зала. Каждый занимающийся обязан соблюдать правила поведения в зале:

- при входе и выходе, выполнять поклон в знак уважения залу - месту, где ты получаешь знания;
- обмениваться приветствием с другими занимающимися;
- уважать старших по рангу;
- быть опрятно одетым и достойно вести себя на занятиях;
- бережно относиться к форме и инвентарю;
- выполнять все требования инструктора и старших учеников;
- при обращении к инструктору выполняется поклон;



— * —
#SCHOOL TKD
TORNADO
— * —

— * —
TKD
TORNADO
— * —