

## Общая физическая подготовка

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

### Теория

**ЧАРЁТ**- Внимание, смирно  
**СИ ДЗАК**- Начали  
**КЮНЕ**- Поклон  
**ЧУНБИ**- Приготовится  
**ЧИРУГИ**- Пробивающий удар  
**САБОМ**- Тренер  
**ТХЭКВОН**- Приветствие  
**СЁЦ**- Вольно  
**БАРО**- Вернутся в исходное положение

#### Что символизирует цвет белого 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 относится к форме и инвентарю;
- выполнять все требования инструктора и старших учеников;
- при обращении к инструктору выполняется поклон;

## БЕЛЫЙ ПОЯС 2 СТЕПЕНИ (10-2 ГЫП)

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

### Базовые упражнения

#### Стойки (СОГИ)

АННУН СОГИ	Сидячая стойка(всадника)
ГУННУН СОГИ	Шагающая стойка

#### Базовые упражнения

АННУН СОГИ, КАУНДЕ ЧИРУГИ АП ДЖУМОК	Сидячая стойка(всадника)	Пробивающий удар передней частью кулака в средний уровень
АННУН СОГИ, НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАККИ	Сидячая стойка(всадника)	Блок предплечьем в нижний уровень
ГУННУН СОГИ, АПЧА ОЛЛИГИ	Сидячая стойка(всадника)	Мах прямой ногой перед собой
ГУННУН СОГИ, АП ЧАГИ	Сидячая стойка(всадника)	Удар ногой вперед подушечками стопы

#### Формальные комплексы

-САДЖУ ЧИРУГИ