

БЕЛЫЙ ПОЯС 3 СТЕПЕНИ (10-3 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, НОПУНДЕ/ КАУНДЕ/НАДЖУНДЕ ЧИРУГИ АП ДЖУМОК	Сидячая стойка (всадника)	Пробивающий удар передней частью кулака в верхний, средний, нижний уровни
АННУН СОГИ, НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАККИ	Сидячая стойка (всадника)	Блок предплечьем в нижний уровень
АННУН СОГИ, НАДЖУНДЕ СОНКАЛЬ МАККИ	Сидячая стойка (всадника)	Блок ребром ладони в нижний уровень
АННУН СОГИ, КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАККИ	Сидячая стойка (всадника)	Блок внутренней стороной предплечья в средний уровень
ГУННУН СОГИ, АПЧА ОЛЛИГИ	Шагающая стойка	Мах прямой ногой перед собой
ГУННУН СОГИ, АП ЧАГИ	Шагающая стойка	Удар вперед подушечками стопы

Формальные комплексы

- САДЖИ ЧИРУГИ
- САДЖИ МАККИ

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

АНСО- Сели
ИРОСОТ- Встать
ХЕЧЧО- Разойдись
ГЫМАН- Стоп
ПАЛИ- Быстро
ТИРОТОРА- Поворот на 180 градусов
ГИДЭ- Смена стойки
ДОБОК ЧАДАН- Заправить форму

Что символизирует цвет белого пояса?

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

Принципы ТХЭКВОНДО:

1. Уважение и вежливость;
2. Честность и доброта;
3. Настойчивость и терпение;
4. Самообладание самоконтроль;
5. Сильный дух.

Обязательства ученика по отношению к Клубу

Запрещается заниматься у другого инструктора без уведомления своего инструктора. Воспрещается аттестоваться у другого инструктора.

Ученики имеющие предыдущий опыт занятий в других школах должны следовать этим правилам.

Ученики, перешедшие из других школ, имеющие пояс и сертификат, должны подтвердить свою квалификацию.

Обязательства инструкторов

Инструктор должен стремиться создать теплую и дружелюбную атмосферу в зале.

Быть готовым помочь и научить ученика в любой момент. Следить за выполнением этикета. Подавать личный пример

Уважать своих учеников и стремиться заслужить их уважение.

Ответственность

За нарушение данных Правил занимающиеся могут подвергаться следующим наказаниям:

- выполнение физических упражнений (отжимания, выпрыгивания);
- понижение квалификации по поясам;
- удаление с занятия.

Занимающиеся, систематически не выполняющие настоящие Правила, лишаются возможности посещать занятия.

