

СИНИЙ ПОЯС С КРАСНОЙ ПОЛОСКОЙ (3 ГЫП)

Программа предназначена для развития у занимающихся способностей к самостоятельному мышлению и активным действиям в стандартных ситуациях в бою. Основная задача курса – максимально расширить психологические и физиологические возможности занимающихся. Занимающийся должен принимать активное участие в деятельности организации.

Базовые упражнения

| | | |
|-----------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
| ГУННН СОГИ, ОПУН СОНКУТ НОПУНДЕ ТУЛЬКИ | Шагающая стойка | Колющий удар в верхний уровень |
| НЮНЧА СОГИ, ДУ ПАЛЬМОК НАДЖУНДЕ МИРО МАККИ | L-образная стойка | Давящий блок в нижний уровень |
| НЮНЧА СОГИ, ТВИМИО ТОРО ГОРО ЧАГИ | L-образная стойка | Удар ГОРО ЧАГИ в прыжке с разворота |
| НЮНЧА СОГИ, ТВИМИО ДОЛЬМИО ЙОПЧА ЧИРУГИ | L-образная стойка | Удар с разворота в прыжке 360 градусов |
| НЮНЧА СОГИ, ТВИМИО ДОЛЬМИО ТОРО ГОРО ЧАГИ | L-образная стойка | ТОРО ГОРО ЧАГИ с выносом задней ноги и разворотом на 360 градусов |

Из боевой стойки:

- ТВИМИО ДОЛЬМИО ЙОПЧА ЧИРУГИ
- ТВИМИО ДОЛЬМИО ТОРО ГОРО ЧАГИ
- + ЛЮБЫЕ КОМБИНАЦИИ НА УСМОТРЕНИЕ КОМИССИИ

Формальные комплексы (Хъёнг)

- **ДЖУН ГУН ХЪЁНГ**
- **ТОЙ ГЭ ХЪЁНГ**

Связки на четыре направления:

Комбинация №3:

И.П.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НИУНЦА СОГИ, блок САН СОНКАЛЬ МАККИ
- Удар правой ногой НОПУНДЭ ДОЛИО ЧАГИ, руки у головы
- Шаг правой ногой вперед в ГУННУН СОГИ, усиленный блок правой рукой НОПУНДЭ ДУ ПАЛЬМОК МАККИ.
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НИУНЦА СОГИ, блок САН СОНКАЛЬ МАККИ)

Спаринг

ИЛЬБО МАССОГИ(Спарринг на 1 шаг с партнером)
СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ-7 раундов по 2 минуты

КЁК-ПА (Разбитие твердых предметов)

- ДОЛЛИО ЧАГИ
- СОНКАЛЬ ЙОП ТЭРЕГИ

ТЭ-КИ:

ТВМИО НОПИ АПЧА БУСИГИ- высота вытянутой руки

Общая физическая подготовка

| Возраст | Вид упражнения | | |
|---------------|----------------|-------|--------------|
| | Отжимания | Пресс | Выпрыгивания |
| До 10 лет | 40 | 45 | 25 |
| До 14 лет | 45 | 50 | 30 |
| Старше 14 лет | 50 | 55 | 35 |

- ПРОДОЛЬНЫЙ И ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТЫ

Теория

1. Команды в зале:

УРО - повернуться направо

СОНДУНГ - тыльная часть ладони

ЧАРО - повернуться налево

ДОЛЬМИО - с разворотом

ХОСИНСУЛЬ - самооборона

СЕВО ЧИРУГИ - вертикальный удар рукой

СИМСА - аттестация

НУЛЬО ЧАГИ - давящий удар

ТЫМИО НОПИ ЧАГИ - удар ногой в прыжке вверх

2. Значение хъёнга ТОЙ ГЭ

Название тыля является псевдонимом жившего в XVI веке, учителя Юй Хванга, известного авторитета неоконфуциозма. 37 движений символизируют место рождения этого человека –37-я параллель.

3. Правила проведения соревнований по ХЪЁНГ

Технические комплексы — это «комплексы», состоящие из атакующих и защитных двигательных действий, выполняемых в логической последовательности. Занимающийся имитирует поединок с несколькими соперниками, при этом выполняются различные атакующие и защитные действия, соответствующие складывающейся обстановке. А также выполнение движений состоящих из ударов ногами и руками идущих в строго определенной последовательности или это бой с тенью.

В настоящее время в разных федерациях используется название комплексов как ХЬЕНГ , ТЫЛЬ, или ТУЛЬ

Использование в тренировке комплексов позволяет путем повторения многократных связок движений совершенствовать спарринг улучшить гибкость, овладеть техникой передвижений укрепить мышцы, контролировать дыхание, оттачивать плавность и ритмичность движений.

Комплекс не только обучает приемам, но и что самое главное способствует развитию максимальной концентрации в бою. А это особенно важно, когда бой ведётся против двух, трёх и большего числа противников. Основное внимание уделяется не комбинациям, а последовательности их выполнения.

Участие в соревнованиях по демонетизации формальных комплексов требует высокого уровня совершенства. Кто серьёзно хочет участвовать в чемпионатах по «комплексам» должен независимо от условий, тренироваться чаще и усерднее, критичнее относиться к своим достижениям.

При выполнении комплексов необходимо соблюдать следующие требования: комплекс должен начинаться и заканчиваться строго в определенном месте;

соблюдать четкость и чистоту выполнения;

мышцы расслаблены в момент перехода к удару;

движения нужно выполнять ритмично без напряжения;

движение должно убыстряться или замедляться в зависимости от инструкции;

каждый комплекс должен быть отработан, прежде чем перейти к другому формальному комплексу;

ученики должны знать цель каждого движения;

ученики должны выполнять движения как в настоящем бою;

при атаке и защите нужно одинаково уметь работать левой и правой рукой, левой и правой ногой;

В тхэквондо существуют 24 «комплекса». Почему именно 24? Продолжительность жизни человека, примерно 100 лет, это можно считать одним днем по сравнению с вечностью, а один день - это 24 часа или одна человеческая жизнь. Каждый комплекс имеет своё название и количество движений - они символизируют исторические личности или какие-либо события. Пак Джун Тэ при создании тхэквондо (ГГФ) придумал еще несколько формальных комплексов на цветные пояса и с первого по 4 дан по одному комплексу.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЛИЧНЫХ ХЬЕНГОВ

1. Диаграмма
2. Последовательность
3. Правильность
4. Уровень
5. Ритм
6. Концентрация

В КОМАНДНЫХ ХЬЕНГАХ ДОБАВЛЯЮТСЯ

1. Синхронность
2. Сложность

4. Значение синего пояса

Синий пояс символизирует небо, к которому подобно растущему дереву в процессе тренировок устремляется мастерство занимающегося тхэквондо.