

## Теория

### 1. Команды в зале:

**МУРУП** - колено

**МОРИ** - голова

**ДАРИ** - нога

**ПАЛЬ** - рука

**ДУНГ** - обратный

**СОН БАДАК** - ладонь

**ДЫТЧЫК** - задняя часть пятки

**КЁЧА** - скрещивание

**БАЛЬКЫТ** - кончики пальцев ног

**ХЭЧОТ** - разводящий, раздвигающий

### 2. Значение хьёнга ДЖУН ГУН

Тыль назван в честь известного патриота Ахн Чунг Гун, убившего первого японского генерал-губернатора, правителя Кореи Хиро Буми Ито, который способствовал захвату Кореи Японией.

32 движения символизируют возраст этого героя во время его казни, в тюрьме Лю Шунг в 1910 году.

### 3. Правила проведения соревнований по Тхэквондо ГТФ

Найти и ознакомиться со свежими правилами соревнований по Тхэквондо ГТФ.

### 4. Значение синего пояса

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



## СИНИЙ ПОЯС (4 ГЫП)

Программа синего пояса предназначена для формирования у занимающихся навыков и понятий простейших этических принципов (защита слабого, уважение, вежливость, честность, доброта). Занимающийся должен знать основные правила соревнований и принимать участие в их проведении.

### Базовые упражнения

ГУННН СОГИ, АП ПАЛЬКУП ТЕРИГИ	Шагающая стойка	Удар локтем вперед
ГУНУН СОГИ, САН ДЖУМОК СЕВО ЧИРУГИ	Шагающая стойка	Удар двумя руками, кулаки расположены вертикально
ГУНУН СОГИ, КЕЧА ДЖУМОК ЧОКИО МАККИ	Шагающая стойка	Блок скрещенными руками на уровне головы
ГОДЖУН СОГИ, ДИГУТЧА МАККИ	L-образная стойка Широкая стойка	Блок от палки двумя руками
ДВИТБАЛ СОГИ, СОНБАДАК ОЛИО МАККИ	Стойка на задней ноге	Удар ногой ЙОП ЧАГИ с разворота в прыжке
НЮНЧА СОГИ, ПАНДЕ ДОЛИО ЧАГИ	L-образная стойка	Удар с разворота прямой ногой по горизонту
НЮНЧА СОГИ, ТОРО НЕРИО ЧАГИ	L-образная стойка	Удар НЕРИО ЧАГИ с разворота
НЮНЧА СОГИ, ТВИМИО ДОЛЬМИО ЙОПЧА ЧИРУГИ	L-образная стойка	Удар с разворота в прыжке 360 градусов

### Из боевой стойки:

- ТЫМИО ТОРО ГОРО ЧАГИ
- ТЫМИО ТОРО ЙОП ЧАГИ
- ТОРНАДО ДОЛИО ЧАГИ + АНУРО НЕРИО ЧАГИ
- ТОРНАДО ДОЛИО ЧАГИ + БАКУРО НЕРИО ЧАГИ
- ТОРНАДО ДОЛИО ЧАГИ + НОАУНДЕ ДОЛИО ЧАГИ

### Формальные комплексы (Хъёнг)

- ЮЛЬ ГОК ХЪЁНГ
- ДЖУН ГУН ХЪЁНГ

### Связки на четыре направления:

#### Комбинация №2:

И.П.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой ЧОКИО ПАЛЬМОК МАККИ
- Удар правой ногой НОПУНДЭ ЙОП ЧАГИ, правая рука в кулаке вперед.
- Шаг правой ногой вперед в НИУНЦА СОГИ, блок правой рукой КАУНДЭ АН ПАЛЬМОК МАККИ.
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой ЧОКИО ПАЛЬМОК МАККИ)

### Спаринг

ИБО МАССОГИ( Спарринг на 2 шага с партнером)  
СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ-6 раундов по 2 минуты

### КЁК-ПА (Разбитие твердых предметов)

- ЙОП ЧАГИ
- СОНКАЛЬ ЙОП ТЭРЕГИ

### 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