

ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС С СИНЕЙ ПОЛОСКОЙ (5 ГЫП)

Программа зелено-синего пояса предназначена для овладения занимающимися комбинативной работой в защите и нападении при ведении спортивного поединка. Занимающийся должен знать основные правила соревнований, принимать участие в показательных (демонстративных) выступлениях.

Базовые упражнения

Стойки (СОГИ)

МОА ЧУНБИ СОГИ(А)	Стойка ноги вместе вариант А
ГОДЖУН СОГИ	Глубокая L-образная стойка
ГУБУРЁ СОГИ	Стойка на согнутой ноге
АННУН СОГИ	Стойка всадника

Базовые упражнения

ГУННН СОГИ, СОНБАДАК ГОЛЬЧО МАККИ	Шагающая стойка	Блок захват
ГУНУН СОГИ, ДУ ПАЛЫПОК МАККИ	Шагающая стойка	Блок внешней частью предплечья в верхний уровень. Кулак второй руки возле локтя блокирующей
НЮНАЧА СОГИ, САН СОНКАЛ МАККИ	L-образная стойка	Двойной комбинированный блок ребром ладони
НЮНЧА СОГИ, ТВИМИО ТОРО ЙОП ЧАГИ	L-образная стойка	Удар ногой ЙОП ЧАГИ с разворота в прыжке
НЮНЧА СОГИ, ТВИМИО ТОРО ГОРО ЧАГИ	L-образная стойка	Удар ногой ГОРО ЧАГИ в прыжке
НЮНЧА СОГИ, БИТУРО ЧАГИ	L-образная стойка	Удар ногой стопа развернута наружу
НЮНЧА СОГИ, СЕВО ЧАГИ	L-образная стойка	Удар-блок ногой. Выполняется всей стопой как блокирующее действие

Из боевой стойки:

- СКОЛЬЖЕНИЕ С УДАРОМ ЙОП ЧАГИ
- СКОЛЬЖЕНИЕ С УДАРОМ ГОРО ЧАГИ
- ТОРО ГОРО ЧАГИ
- ТОРО ЙОП ЧАГИ
- ТОРНАДО ДОЛИО ЧАГИ

Формальные комплексы (Хъёнг)

- ВОН ХЁ ХЪЁНГ
- ДХАН ГУН ХЪЁНГ
- ЮЛЬ ГОК ХЪЁНГ

Связки на четыре направления:

Комбинация №1:

- И.П.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ
- Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой НАДЖУНДЭ ПАЛЬМОК МАККИ
- Удар правой ногой КАУНДЭ АП ЧАГИ, руки у головы
- Шаг правой ногой вперед в ГУННУН СОГИ, удар правой рукой КАУНДЭ ЧИРУГИ АП ДЖУМОК
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой НАДЖУНДЭ ПАЛЬМОК МАККИ).

Спаринг

ИБО МАССОГИ(Спаринг на 2 шага с партнером)
СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ-5 раундов по 2 минуты

КЁК-ПА (Разбитие твердых предметов)

- АП ЧАГИ
- КАУНДЕ ЧИРУГИ АП ДЖУМОК

Общая физическая подготовка

Возраст	Вид упражнения		
	Отжимания	Пресс	Выпрыгивания
До 10 лет	35	40	20
До 14 лет	40	45	25
Старше 14 лет	45	50	30

- ПРОДОЛЬНЫЙ И ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТЫ

Теория

1. Команды в зале:

МАСОГИ - спарринг

ДОЯНГ - площадка для спарринга

ХЭЧО - остановиться, разойтись.

ГАМ ДЖУМ - наказание, минус очко.

СИЛЬКУК - дисквалификация

ЧУЙ - предупреждение

ХОНГ - красный

ЧОНГ - синий

ГМАН - стоп.

ГЭ СОК - продолжить

2. Значение хьёнга ЮЛЬ-ГОК

Название тыля, является псевдонимом великого философа и учителя Юль (1536 – 1584 гг.), прозванного «Корейским Конфуцием». Включение в тыль 38-ми движений символизирует место рождения этого человека – 38 параллель, а диаграмма движений – иероглиф, соответствующий слову «учитель».

3. История Тхэквондо

Тхэквондо-это вид корейского боевого искусства, которое было основано на совете инструкторов, историков и других специалистов, в их числе и генерала Чой Хон Хи, утвердили это название, в полной мере отражающее суть данного боевого единоборства: «тхэ» - нога, «квон» - рука и «до» - путь. Это произошло 11 апреля 1955 года.

Идея создания пришла Чой Хон Хи еще в 1946 году, когда он был еще младшим лейтенантом в вооруженных силах Республики Корея, и командовал ротой пехотного полка. Там он начал обучать солдат каратэ для духовного и физического развития. И в это время загорелся идеей создания своего корейского единоборства со своей техникой и особенностью отличавшейся от каратэ.

Тот факт, что изначально тхэквондо было создано боевым Генералом для своих солдат, оказало большое влияние на это боевое искусство, которое он сам возглавляет. Тренировочный процесс характеризуется жёсткой дисциплиной. Правила поведения в «додже» (помещение, где проходит обучение тхэквондо) строго регламентированы. Форма одежды, ритуалы, отношение к учителю и товарищам соблюдаются с особым вниманием. Поскольку первые ученики были военными, тхэквондо должно было отвечать многим требованиям:

1. Процесс тренировок должен быть максимально рационален, чтобы за короткий срок можно было воспитать максимальное количество учеников.

2. Правильная методика должна сделать тхэквондо легко изучаемым для каждого, даже если у кого-то нет особых задатков.

3. Оно должно подходить как для людей без каких-либо знаний в области боевых искусств, так и для опытных мастеров, имеющих высокую степень в других видах единоборств, которых в Корее огромное множество. Эта задача не из простых, так как убедить кого-то, занимающегося одним видом единоборств о преимуществе другого стиля очень сложно.

4. 5. Должны быть минимальные требования к помещению и инвентарю для занятий.

Самое важное - оно должно быть эффективным в рукопашной схватке.

Другая организация - это Всемирная федерация тхэквондо (В.Т.Ф.), штаб квартира которой находится в Южной Корее в городе Сеуле и называется Кукивон, была

зарегистрирована 28 мая 1973 года. В.Т.Ф. сильную экономическую поддержку оказывают южнокорейские предприятия, у неё большая популярность и чисто спортивная направленность. Она смогла войти в программу олимпийских игр Сидней 2000 и стать олимпийским видом спорта. Соревнования проходят только по спаррингу, в полный контакт. Спортсмены одевают специальные жилеты на корпус, и шлем на голову. Запрещаются удары ниже пояса, разрешаются удары ногой в корпус и в голову, и руками только в корпус. Из-за спортивной направленности многие считают использование техники В.Т.Ф в целях самообороны малоэффективными.

Третья - самая молодая федерация - Глобальная Федерация тхэквондо (Г.Т.Ф.). Её возглавлял Гранд мастер Пак Джун Тэ, очень сильный мастер тхэквондо, бывший технический директор ИТФ.

5. Значение зелёного пояса

Зеленый пояс символизирует начальный этап роста растений, которому уподобляется процесс развития Тхэквондо.

У обладателя зеленого пояса формируются скоростно-силовые навыки по физической подготовке и спортсмен приобретает уверенность в себе.

Обладатель зеленого пояса должен активно участвовать в соревнованиях клубного, городского, краевого и всероссийского уровня

