

ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС (6 ГЫП)

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.

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

Базовые упражнения

ГУННН СОГИ, АН ПАЛЬМОК ДОЛЬМИО МАККИ	Шагающая стойка	Круговой блок внутренней стороной предплечья
НЮНЧА СОГИ, НОПУНДЕ СОНКАЛЬ АНУРО ТЭРИГИ	L-образная стойка	Удар ребром ладони снаружи в шею.
НЮНЧА СОГИ, ТОРО ЙОП ЧАГИ	L-образная стойка	Удар ногой ЙОП ЧАГИ с разворота
НЮНЧА СОГИ, ТОРО ГОРО ЧАГИ	Шагающая стойка	Удар ногой ГОРО ЧАГИ с разворота
НЮНЧА СОГИ, ТВИМИО ЙОП ЧАГИ	L-образная стойка	Удар ногой ЙОП ЧАГИ в прыжке
НЮНЧА СОГИ, ТВИМИО ГОРО ЧАГИ	L-образная стойка	Удар ногой ГОРО ЧАГИ в прыжке

Из боевой стойки:

- КАУНДЕ/НОПУНДЕ ДОЛЛИО ЧАГИ
- ЙОП ЧАГИ
- ГОРО ЧАГИ
- АНУРО/БАКУРО НЕРИО ЧАГИ

Формальные комплексы (Хъёнг)

- ДО САН ХЪЕНГ
- ВОН ХЁ ХЪЕНГ

Спаринг

САМБО МАССОГИ(Спарринг на 3 шага с партнером)
СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ-4 раунда по 2 минуты

КЁК-ПА (Разбитие твердых предметов(пластиковые доски))

ЙОП ЧАГИ, НЕРИО ЧАГИ

Общая физическая подготовка

Возраст	Вид упражнения		
	Отжимания	Пресс	Выпрыгивания
До 7 лет	25	30	15
До 10 лет	30	35	20
До 14 лет	35	45	25
Старше 14 лет	40	40	30

- ПРОДОЛЬНЫЙ И ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТЫ

Теория

1. Команды в зале:

БАЛЬДУНГ- Подъем стопы

ПАЛЬКУП- Локоть

СОНКЫТ- Кончики пальцев рук

АНСО- Сесть

ТУЛЬКИ- Колющий удар

ТВИТ- Назад

ДУНГ ЧУМОК - Тыльная часть кулака

ДЭБИ МАККИ - Двойной предохраняющий блок

САН МАККИ - Двойной комбинированный блок

ТИРОТОРО - Поворот на 180 градусов

2. Значение хьёнга «ВОН-ХЁ»?

ТУЛЬ назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до н. э. династию

Сила с буддизмом.

3. Количество и система ДАНов в Тхэквондо ГТФ.

Отсчет данов идет по возрастающей от первого к девятому.

Черные пояса делятся на даны. «Дан» переводиться как мастерская степень. В тхэквондо существует 9 данов.

1,2,3 дан - начальные степени черного пояса. Их обладатели - это те, кто научился себя защищать от одного соперника, они все еще остаются новичками по сравнению с обладателями более высоких данов. Им присваивается звание «САБОМ» (инструктор или помощник инструктора).

4,5,6 даны - обладатели этих степеней мастерства переступают порог новичка и входят в класс мастеров. Им присваивается звание «САБОМ-НИМ» (инструктор). На брюках и рукавах куртки нашиваются черные лампасы.

7,8,9 даны - обладатели этих степеней, являются настоящим мастерами, они разбираются во всех вопросах и тонкостях техники. И им присваивается звание «САХЕН НИМ» (мастер), а обладатель девятого дана именуется

«САСОН НИМ» (грандмастер)

4. Стили Тхэквондо и их различия?

11 апреля 1955 года - комиссия, возглавляемая Генералом Чой Хон Хи, приняла предложенное им официальное название тхэквондо, как национального вида боевого искусства.

1966 год - была создана Международная федерация тхэквондо (ИТФ)

Генеральным Секретарём был избран Гранд мастер Пак Джун Тэ.

1973 год - образование олимпийского направления Всемирной федерации

ТХЭКВОНДО (ВТФ)

1990 год - Гранд мастер Пак Джун Тэ создал Глобальную Федерацию

ТХЭКВОНДО (ГТФ)

Полную информацию о различии советуем посмотреть в Интернете или спросить у тренера. Стоит обратить внимание на различия в:

- форме;
- правилах;
- формальных комплексах.

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