

## **ЖЕЛТЫЙ ПОЯС С ЗЕЛЁНОЙ ПОЛОСКОЙ (7 ГЫП)**

Желтый цвет пояса символизирует землю, из которой произрастают семена Тхэквондо.

Обладатель желтого пояса начинает осваивать приемы нападения и защиты в поединке. Активно выступает на соревнованиях.

### **Базовые упражнения**

#### **Стойки (СОГИ)**

НЮНЧА СОГИ	L-образная стойка
------------	-------------------

### **Базовые упражнения**

АННУН СОГИ, КАУНДЕ БАКАТ ПАЛЬМОК МАККИ	Сидячая стойка(всадника)	Блок внешней стороной предплечья в средний уровень
АННУН СОГИ, КАУНДЕ СОНКАЛЬ МАККИ	Сидячая стойка(всадника)	Блок ребром ладони в средний уровень
ГУННУН СОГИ, СОН СОНКУТ ТУЛЬКИ	Шагающая стойка	Удар кончиками пальцев( ладонь вертикально)
ГУННУН СОГИ, ДУНГ ДЖУМОК НОПУНДЕ ЙОП ТЭРИГИ	Шагающая стойка	Удар тыльной стороной кулака в верхний уровень
НЮНЧА СОГИ, ЙОП ЧАГИ	L-образная стойка	Удар ногой в сторону
НЮНЧА СОГИ, ГОРО ЧАГИ	L-образная стойка	Обратный круговой удар ногой
НЮНЧА СОГИ, ТОРО НЭРИО ЧАГИ	L-образная стойка	Рубящий удар ногой с разворота
НЮНЧА СОГИ, ТВИМИО АП ЧАГИ	L-образная стойка	Удар ногой вперед подушечками стопы в прыжке
НЮНЧА СОГИ, ТВИМИО ДОЛЛИО ЧАГИ	L-образная стойка	Удар ногой сбоку в прыжке

### **Формальные комплексы (Хъёнг)**

- ДАН ГУН ХЪЁНГ
- ЧИ САН ХЪЁНГ
- ДО САН ХЪЁНГ

### **Спаринг**

САМБО МАССОГИ( Спарринг на 3 шага с партнером)

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

АП ЧАГИ, ДОЛЛИО ЧАГИ

### Общая физическая подготовка

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

### Теория

#### 1. Команды в зале:

- ГЫП - Ученическая степень
- ГОРО - Обратный круговой удар
- ТВИМИО- Прыжок
- ТОРО - Поворот
- ТЭРИГИ - Рубящий удар
- ДАН- Мастерская степень
- АН ПАЛЬМОК - Внутренняя часть предплечья
- БАКАТ ПАЛЬМОК- Внешняя часть предплечья
- АП КУМЧИ - Подушечка под пальцами стопы
- ДЫТ КУМЧИ- Пятка

#### 2. Значение хьёнга «ЧИ-САН».

«Чи» - означает «Земля» и представляет основание ГТФ. «Сан» - означает «Небо» и представляет дух ГТФ. 24 движения комплекса символизируют 24 часа в сутках, время, когда мы учимся, общаемся, прозреваем. Диаграмма символизирует четыре стороны света - Север, Юг, Запад и Восток. Соединяя в единое целое Чи-Сан, мы соединяем «Небо» и «Землю» для создания невидимой силы которая будет жить вечно.

#### 3. Значение хьёнга «ДО-САН».

Название хьёнга, является псевдонимом известного патриота Ан Чанг Хо (1876-1938 гг.). Включение в ТУЛЬ 24-х движений, символизируют годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.

#### **4. Счет по корейски.**

- Хана
- Туль
- Сэт
- Нэт
- Дасот
- Ньёсот
- Ильгоп
- Иодоль
- Ахоп
- Йоль

#### **5. Что символизирует желтый цвет пояса?**

Желтый цвет пояса символизирует землю, из которой произрастают семена Тхэквондо. Обладатель желтого пояса начинает осваивать приемы нападения и защиты в поединке. Активно выступает на соревнования.

#### **Принципы ТХЭКВОНДО:**

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

