

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС (8 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, ОЛЛИО ДЖУМОК ЧИРУГИ	Сидячая стойка(всадника)	Удар кулаком снизу-вверх
АННУН СОГИ, ДОЛЛИО ДЖУМОК ЧИРУГИ	Сидячая стойка(всадника)	Удар кулаком сбоку
АННУН СОГИ, КАУНДЕ СОНКАЛЬ ЙОП ТЭРИГИ	Сидячая стойка(всадника)	Рубящий удар ребром ладони в сторону
НЮНЧА СОГИ, БАКУРО НЕРИО ЧАГИ	L-образная стойка	Рубящий удар ногой изнутри наружу
НЮНЧА СОГИ, АНУРО НЕРИО ЧАГИ	L-образная стойка	Рубящий удар ногой снаружи во внутрь
НЮНЧА СОГИ, ДОЛЛИО ЧАГИ	L-образная стойка	Удар ногой сбоку
НЮНЧА СОГИ, САН ПАЛЬМОК МАККИ	L-образная стойка	Двойной разводящий блок предплечьем
НЮНЧА СОГИ, ДЕБИ СОНКАЛЬ МАККИ	L-образная стойка	Двойной предохраняющий блок ребром ладони

Формальные комплексы (Хъёнг)

-ЧОН ДЖИ ХЪЁНГ
-ДАН ГУН ХЪЁНГ

Спаринг

САМБО МАССОГИ(Спарринг на 3 шага с партнером)

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

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

БАКУРО- Изнутри наружу

ЧУКЕ- Над головой

АНУРО- Снаружи во внутрь

НОПУНДЭ- Верхний уровень

ЙОП- В сторону, в бок

ХЪЕНГ- Формальный комплекс

ДОЛЛИО- Сбоку, по кругу

ЧАГИ- Удар ногой

АП- Вперед

НЕРИО- Сверху вниз

2. Система цветных поясов Тхэквондо ГТФ.

Белый, желтый, зеленый, синий, красный, черный.

Главное значение пояса- подчеркнуть знания философских основ ТХЭКВОНДО, а также обозначить квалификацию спортсмена. В 1985 году было принято решение о том, что пояс должен опоясывать тело занимающегося 1 раз, а не дважды, как это практиковалось ранее.

Один оборот пояса вокруг тела символизирует:

- стремление во что бы то ни стало достигнуть одну ранее поставленную цель,
- быть преданным одному тренеру;
- достижение победы путём одного удара.

3. 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.

4. Значение хьёнга «ДАН-ГУН».

Хьёнг назван в честь Дан Гунна - легендарного основателя государства Корея в 2333 г. до н.э. Число движений - 21.

Принципы ТХЭКВОНДО:

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

