

## БЕЛЫЙ ПОЯС С ЖЕЛТОЙ ПОЛОСКОЙ (9 ГЫП)

Белый пояс символизирует незнание (чистый лист бумаги), так как начинающие заниматься тхэквондо вначале не имеют никаких специальных знаний и умений.

### Базовые упражнения

#### Стойки (СОГИ)

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

#### Базовые упражнения

АННУН СОГИ, ЧОКИО ПАЛЬМОК МАККИ	Сидячая стойка(всадника)	Блок предплечьем в уровень над головой
АННУН СОГИ, ЧОКИО СОНКАЛЬ МАККИ	Сидячая стойка(всадника)	Блок ребром ладони в уровень над головой
АННУН СОГИ, НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАККИ	Сидячая стойка(всадника)	Блок предплечьем в нижний уровень
АННУН СОГИ, НАДЖУНДЕ СОНКАЛЬ МАККИ	Сидячая стойка(всадника)	Блок ребром ладони в нижний уровень
АННУН СОГИ, КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАККИ	Сидячая стойка(всадника)	Блок внутренней стороной предплечья в средний уровень
ГУННУН СОГИ, АПЧА ОЛЛИГИ	Шагающая стойка	Мах прямой ногой перед собой
ГУННУН СОГИ, АП ЧАГИ	Шагающая стойка	Удар ногой вперед подушечками стопы
ГУННУН СОГИ, БОКУРО НЕРИО ЧАГИ	Шагающая стойка	Рубящий удар ногой изнутри наружу
ГУННУН СОГИ, АНУРО НЕРИО ЧАГИ	Шагающая стойка	рубящий удар ногой снаружи во внутрь

#### Формальные комплексы (Хъёнг)

- САДЖИ ЧИРУГИ
- САДЖИ МАККИ
- ЧОН ДЖИ ХЪЁНГ

#### Спаринг

САМБО МАССОГИ( Спаринг на 3 шага без партнера)

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

АП ЧАГИ

### Общая физическая подготовка

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

### Теория

**АНСО-** Сели

**ИРОСОТ-** Встать

**ХЕЧЧО-** Разойдись

**ГЫМАН-** Стоп

**ПАЛИ-** Быстро

**ТИРОТОРА-** Поворот на 180 градусов

**ГИДЭ-** Смена стойки

**ДОБОК ЧАДАН-** Заправить форму

#### Что символизирует цвет белого пояса

Белый пояс символизирует незнание (чистый лист бумаги), так как начинающие заниматься тхэквондо вначале не имеют никаких специальных знаний и умений.

#### Принципы ТХЭКВОНДО:

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

### **Обязательства ученика по отношению к клубу**

Запрещается заниматься у другого инструктора без уведомления своего инструктора. Воспрещается аттестоваться у другого инструктора.

Ученики имеющие предыдущий опыт занятий в других школах должны следовать этим правилам.

Ученики, перешедшие из других школ, имеющие пояс и сертификат, должны подтвердить свою квалификацию.

### **Обязательства инструкторов**

Инструктор должен стремиться создать теплую и дружелюбную атмосферу в зале.

Быть готовым помочь и научить ученика в любой момент. Следить за выполнением этикета. Подавать личный пример

Уважать своих учеников и стремиться заслужить их уважение.

### **Ответственность**

За нарушение данных Правил занимающиеся могут подвергаться следующим наказаниям:

- выполнение физических упражнений (отжимания, выпрыгивания);
- понижение квалификации по поясам;
- удаление с занятия.

Занимающиеся, систематически не выполняющие настоящие Правила, лишаются возможности посещать занятия.

