

10 (1) гып (программа белого пояса 1 степени)

Предназначена для овладения простейшими двигательными навыками, развития координации, гибкости и физической подготовки.

Базовые упражнения

Стойки:

- ЧАРЕТ СОГИ
- СЁЦ СОГИ

Базовая техника:

- АНУН СОГИ, КАУНДЭ ЧИРУГИ АП ДЖУМОК
- ГУННУН СОГИ, АПЧА АЛИНЬ

Формальные комплексы:

- САДЖИ-ЧИРУГИ



СЁЦ СОГИ



ЧИРУГИ АП ДЖУМОК



ГУННУН СОГИ АП ЧА АЛИНЬ

ОФП:

Возраст	Вид физических упражнений		
	Отжимание	Пресс	Приседание
До 7 лет	5	15	20
До 10 лет	10	20	25
До 15 лет	15	25	30
Старше 15 лет	20	30	35

Теория

1. Правила поведения в зале (этикет).

Высокий уровень этикета должен соблюдаться как внутри, так и за пределами зала. Каждый занимающийся обязан соблюдать правила поведения в зале:

- при входе и выходе, выполнять поклон в знак уважения залу – месту, где ты получаешь знания;
- обмениваться приветствием с другими занимающимися;
- уважать старших по рангу;
- быть опрятно одетым и достойно вести себя на занятиях;
- бережно относиться к форме и инвентарю;
- выполнять все требования инструктора и старших учеников.

2. 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.

3. Теория:

ЧАРЕТ	- Внимание, смирно
КЮНЕ	- Поклон
ЧУМБИ	- Приготовиться
САБОМ	- Тренер
ТЭКВОН	- Приветствие
СЁЦ	- Вольно
СИ ДЗАК	- Начали
БАРО	- Вернуться в исходное положение
ЧИРУГИ	- Пробивающий удар

4. Правила завязывания пояса.

5. Фамилия имя отчество тренера.

