

10 (2) гып (программа белого пояса 2 степени)

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

Базовые упражнения

Стойки:

- ЧАРЕТ СОГИ
- АННУН СОГИ
- НАРАНИ СОГИ
- ГУННУН СОГИ

Базовая техника:

- АННУН СОГИ, НАПУНДЭ ЧИРУГИ АП ДЖУМОК
- АННУН СОГИ, НАДЖУНДЭ ЧИРУГИ АП ДЖУМОК
- ГУННУН СОГИ, АПЧА АЛИНЬ

Формальные комплексы:

- САДЖИ-МАККИ



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. Техника безопасности на занятиях тхэквондо.

2. Команды в зале:

| | |
|-------------|---------------------------|
| АНСО | - Сели |
| ХЕЧО | - Разойдись |
| ГМАН | - Стоп |
| ПАЛИ | - Быстро |
| ТИРОТОРА | - Поворот на 180 градусов |
| ГИДЭ | - Смена стойки |
| ДОБОК ЧОДАН | - Заправить форму |

3. Принципы ТХЭКВОНДО:

1. Почтительность (вежливость, уважение);
2. Собранность (честность, доброта);
3. Настойчивость (терпение);
4. Самообладание (самоконтроль);
5. Непоколебимость духа (сила духа).