

2 гып (программа красного пояса)

Программа направлена на закрепление и отработку ранее изученных частей программы, а также для определения своего места в мире боевых искусств. На этом этапе занимающемуся предоставляется возможность выбора дальнейшей специализации: инструктор, спортсмен, судья. В обязательном порядке занимающийся знакомится с требованиями, предъявляемыми к данной специализации. Занимающийся должен принимать активное участие в деятельности организации.

Базовые упражнения

Формальные комплексы:

- ТОЙ- ГЭ ТЫЛЬ
- ХВА- РАН ТЫЛЬ

Связки на четыре направления:

Комбинация №4:

И.П.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой НОПУНДЭ БАКАТ ПАЛЬМОК МАККИ.
- Удар правой ногой с остановкой НОПУНДЭ БАНДАЙ ДОЛИО ЧАГИ, руки у головы
- Удар правой ногой изнутри БАКУРО НЕРИО ЧАГИ, руки у головы.
- Акцентированный шаг правой ногой вперед в НИУНЦА СОГИ, удар правой рукой КАУНДЭ СОНКАЛЬ ЙОП ТЭРЕГИ.
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой НОПУНДЭ БАКАТ ПАЛЬМОК МАККИ).

Комбинация №5:

И.П.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НИУНЦА СОГИ, блок КАУНДЭ СОНКАЛЬ ДЭБИ МАККИ.
- Удар правой ногой НОПУНДЭ ТОРО ГОРО ЧАГИ, руки у головы
- Удар правой ногой НОПУНДЭ ДОЛИО ЧАГИ, руки у головы.
- Шаг правой ногой вперед в НИУНЦА СОГИ, блок КАУНДЭ ДУН СОНКАЛЬ ДЭБИ МАККИ.
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад НИУНЦА СОГИ, блок КАУНДЭ СОНКАЛЬ ДЭБИ МАККИ).

Базовая техника:

- НИУНЦА СОГИ, двойной удар АП ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, двойной удар ДОЛИО ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, двойной удар ЙОП ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, двойной удар ГОРО ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, двойной удар НЭРИО ЧАГИ

Хосинсульт:

- освобождение от захвата одного, двух запястий, корпуса.

Спарринг:

- ИЛЬБО МАСОГИ.

- Свободный спарринг: 3 раунда – 2 минуты.

Кек-па:

- ГОРО ЧАГИ
- ТОРО ЙОП ЧАГИ.

Тэ-Ки:

- ТЫМИО ДОЛИО ЧАГИ – высота собственного роста
- ТЫМИО НОПИ АПЧА БУСИГИ – высота вытянутой вверх руки

ОФП:

| Возраст | Вид физических упражнений | | |
|---------------|---------------------------|-------|--------------|
| | Отжимание | Пресс | Выпрыгивания |
| До 10 лет | 50 | 60 | 45 |
| До 15 лет | 55 | 65 | 50 |
| Старше 15 лет | 60 | 70 | 55 |

Шпагат:

Поперечный, левый или правый продольный. Необходимо сидеть в них полностью.

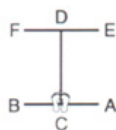
Теория:

Для аттестации на красный пояс нужно знать всю теорию с белого до красного пояса. Экзаменаторы могут спросить любое слово, любой вопрос и значение любого тыля.

| | |
|-------------------|-------------------------|
| ИРО СОТ | - встать |
| ДЖАПГИ | - захват |
| МОК | - шея |
| ОРУНДЖОК, ВЭНДЖОК | - право, лево |
| БОКБУ | - пресс |
| БАЛЬКАЛЬ ДУНГ | - внутренний край стопы |
| ГУТКИ | - режущий удар |
| БАЛЬБАДАК | - подошва |
| МИЛЬГИ | -толчок |
| МИРО МАККИ | - толкающий блок |

1. Значение тыля «ХВА-

Тыль назван в честь молодого организованного в 576 г. н. э., Хин Хунг. Это движение под Шин, способствовало объединению трех (че). 29 движений символизируют номер воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформации Тхэквондо в современное боевое искусство.

**РАН».**

дежного воинского движения, во время правления императора руководством генерала Ким Ю государств (Когурйо, Сила, Пэкче).

2. Правила соревнований.

3. Значение красного пояса.

Красный цвет призывает к вниманию, предупреждая занимающихся об опасности, связанной с переоценкой своих сил.