

3 гып (программа сине-красного пояса)

Программа предназначена для развития у занимающихся способностей к самостоятельному мышлению и активным действиям в стандартных ситуациях в бою.

Основная задача курса – максимально расширить психологические и физиологические возможности занимающихся. Занимающийся должен принимать активное участие в деятельности организации.

Базовые упражнения

Формальные комплексы:

- ДЖУН- ГУН ТЫЛЬ
- ТОЙ- ГЭ ТЫЛЬ

Связки на четыре направления:

Комбинация №3:

И.П.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НИУНЦА СОГИ, блок САН СОНКАЛЬ МАККИ
- Удар правой ногой НОПУНДЭ ДОЛИО ЧАГИ, руки у головы
- Шаг правой ногой вперед в ГУННУН СОГИ, усиленный блок правой рукой НОПУНДЭ ДУ ПАЛЬМОК МАККИ.
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НИУНЦА СОГИ, блок САН СОНКАЛЬ МАККИ)

Базовая техника:

- ГУННУН СОГИ, ОПУН СОНКУТ НОПУНДЭ ТУЛЬКИ
- ГУННУН СОГИ, БАРО (БАНДЭ) ГОЛЬЧО МАККИ
- ТВИТБАЛЬ СОГИ, СОНБАДАК ОЛЬО МАККИ
- НИУНЦА СОГИ, ТЫМИО БАНДАЙ ДОЛИО ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, ТЫМИО ДОЛЬМИО ЙОПЧА ЧИРУГИ
- НИУНЦА СОГИ, ТЫМИО ТОРО ГОРО ЧАГИ

Из боевой стойки:

- ТОРНАДО ДОЛИО ЧАГИ + ТОРО ЙОП ЧАГИ
+ ТОРО ГОРО ЧАГИ
+ ТОРНАДО ДОЛИО ЧАГИ

Спарринг:

- ИБО МАСОГИ
- Свободный спарринг: 2 раунда – 2 минуты.

Кек-па:

- ДОЛИО ЧАГИ,
- АП ДЖУМОК ЧИРУГИ.

ОФП:

Возраст	Вид физических упражнений		
	Отжимание	Пресс	Выпрыгивание
До 10 лет	45	55	40
До 15 лет	50	60	45
Старше 15 лет	55	65	50

Шпагат:

Поперечный. Необходимо сидеть в нем полностью.

Теория:

УРО	- повернуться направо
СОНДУНГ	- тыльная часть ладони
ЧАРО	- повернуться налево
ДОЛЬМИО	- с разворотом
ХОСИНСУЛЬ	- самооборона
СЕВО ЧИРУГИ	- вертикальный удар рукой
СИМСА	- аттестация
НУЛЬО ЧАГИ	- давящий удар
ТЫМИО НОПИ ЧАГИ	- удар ногой в прыжке вверх

1. Правила проведения соревнований по тыль.

Технические комплексы — это «комплексы», состоящие из атакующих и защитных двигательных действий, выполняемых в логической последовательности. Занимающийся имитирует поединок с несколькими соперниками, при этом выполняются различные атакующие и защитные действия, соответствующие складывающейся обстановке. А также выполнение движений состоящих из ударов ногами и руками идущих в строго определенной последовательности или это бой с тенью.

В настоящее время в разных федерациях используется название комплексов как ХЬЕНГ, ТЫЛЬ, или ТУЛЬ

Использование в тренировке комплексов позволяет путем повторения многократных связок движений совершенствовать спарринг улучшить гибкость, овладеть техникой передвижений укрепить мышцы, контролировать дыхание, оттачивать плавность и ритмичность движений. Комплекс не только обучает приемам, но и что самое главное способствует развитию максимальной концентрации в бою. А это особенно важно, когда бой ведётся против двух, трёх и большего числа противников. Основное внимание уделяется не комбинациям, а последовательности их выполнения.

Участие в соревнованиях по демонстрации формальных комплексов требует высокого уровня совершенства. Кто серьёзно хочет участвовать в чемпионатах по «комплексам» должен независимо от условий, тренироваться чаще и усерднее, критичнее относиться к своим достижениям.

При выполнении комплексов необходимо соблюдать следующие требования:

- комплекс должен начинаться и заканчиваться строго в определенном месте;
- соблюдать четкость и чистоту выполнения;
- мышцы расслаблены в момент перехода к удару;

движения нужно выполнять ритмично без напряжения;

движение должно убыстряться или замедляться в зависимости от инструкции;

каждый комплекс должен быть отработан, прежде чем перейти к другому формальному комплексу;

ученики должны знать цель каждого движения;

ученики должны выполнять движения как в настоящем бою;

при атаке и защите нужно одинаково уметь работать левой и правой рукой, левой и правой ногой;

В тхэквондо существуют 24 «комплекса». Почему именно 24? Продолжительность жизни человека, примерно 100 лет, это можно считать одним днем по сравнению с вечностью, а один день - это 24 часа или одна человеческая жизнь. Каждый комплекс имеет своё название и количество движений - они символизируют исторические личности или какие-либо события. Пак Дзюн Тэ при создании тхэквондо (ГГФ) придумал еще несколько формальных комплексов на цветные пояса и с первого по 4 дан по одному комплексу

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЛИЧНЫХ ХЬЕНГОВ

1. Диаграмма
2. Последовательность
3. Правильность
4. Уровень
5. Ритм
6. Концентрация

В КОМАНДНЫХ ХЬЕНГАХ ДОБАВЛЯЮТСЯ

1. Синхронность
2. Сложность

3. Значение тыля «ТОЙ-ГЭ».

Название тыля является псевдонимом жившего в XVI веке, учителя Юй Хванга, известного авторитета неоконфуционизма. 37 движений символизируют место рождения этого человека – 37-я параллель.

