

6 гып (программа зеленого пояса)

Программа предназначена для формирования скоростно-силовых навыков физической подготовки и приобретения уверенности в себе в психологическом плане. С этой целью занимающийся должен регулярно участвовать в клубных соревнованиях. Основной задачей курса является выработка навыка скоростного исполнения техники и силы при выполнении удара.

Базовые упражнения

Стойки:

- МОА ЧУНБИ СОГИ (А),
- ГОДЖУН СОГИ,
- ГУБУРЁ СОГИ

Формальные комплексы:

- ДО-САН ТЫЛЬ
- ВОН-ХЬО ТЫЛЬ

Базовая техника:

- АННУН СОГИ, ЧОКИО СОНКАЛЬ МАККИ
- АННУН СОГИ, КАУНДЕ БАКАТ СОНКАЛЬ МАККИ
- АННУН СОГИ, ДУН ДЖУМОК ТЭРИГИ
- НИУНЦА СОГИ, ТОРО ЙОП ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, ТОРО ГОРО ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, ТЫМИО ЙОП ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, ТЫМИО ГОРО ЧАГИ

Из боевой стойки в движении вперед и назад:

- КАУНДЕ (НОПУНДЕ) ДОЛИО ЧАГИ
- ЙОП ЧАГИ
- ГОРО ЧАГИ
- АНУРО (БАКУРО) НЕРИО ЧАГИ

Спарринг:

- САМБО МАСОГИ (спарринг на три шага с партнером, три уровня)

ОФП:

Возраст	Вид физических упражнений		
	Отжимание	Пресс	Выпрыгивания
До 7 лет	25	35	20
До 10 лет	30	40	25
До 15 лет	35	45	30
Старше 15 лет	40	50	35

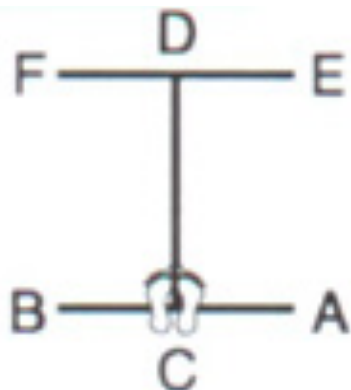


Теория:

- | | |
|------------|--------------------------------|
| БАЛЬДУНГ | - Подъем стопы |
| ПАЛЬКУП | - Локоть |
| СОНКЫТ | - Кончики пальцев рук |
| АНСО | - Сесть |
| ТУЛЬКИ | - Колющий удар |
| ТВИТ | - Назад |
| ДУН ДЖУМОК | - Тыльная часть кулака |
| ДЭБИ МАККИ | - Двойной предохраняющий блок |
| САН МАККИ | - Двойной комбинированный блок |
| ТИРОТОРО | - Поворот на 180 градусов |

1. Значение тыля «ВОН-ХЬО»?

Тыль назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до н. э. династию Сила с буддизмом.



2. Количество и система ДАНов в Тхэквондо ГТФ.

Отсчет данов идет по возрастающей от первого к девятому.

1-3 дан – САБОМ

4-6 дан – САБОМ НИМ

7-8 дан – САХЁН НИМ

9 дан – СОСАН НИМ

3. Стили Тхэквондо и их различия?

В настоящий момент в мире существует три Федерации Тхэквондо: Глобальная – ГТФ, Интернациональная – ИТФ, Всемирная – ВТФ. Полную информацию о различии советую посмотреть в Интернете или спросить у тренера

4. Значение зелёного пояса

Зеленый пояс символизирует начальный этап роста растений, которому уподобляется процесс развития тхэквондо.