

7 гып (программа желто-зеленого пояса)

Программа желто-зеленого пояса служит завершением первой фазы обучения. Переход к более глубокому пониманию Тхэквондо. Спортсмен **должен** участвовать в клубных и городских соревнованиях.

Базовые упражнения

Формальные комплексы:

- ДАН-ГУН ТЫЛЬ
- ДО-САН ТЫЛЬ
- ЧИ-САН ТЫЛЬ

Спарринг:

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

Базовая техника:

- АННУН СОГИ, КАУНДЕ БАКАТ ПАЛЬМОК МАККИ
- АННУН СОГИ, КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК ЙОП МАККИ
- АННУН СОГИ, НОПУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАККИ
- НИУНЦА СОГИ, ЙОП ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, ГОРО ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, ТЫМИО АП ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, ТЫМИО ДОЛИО ЧАГИ

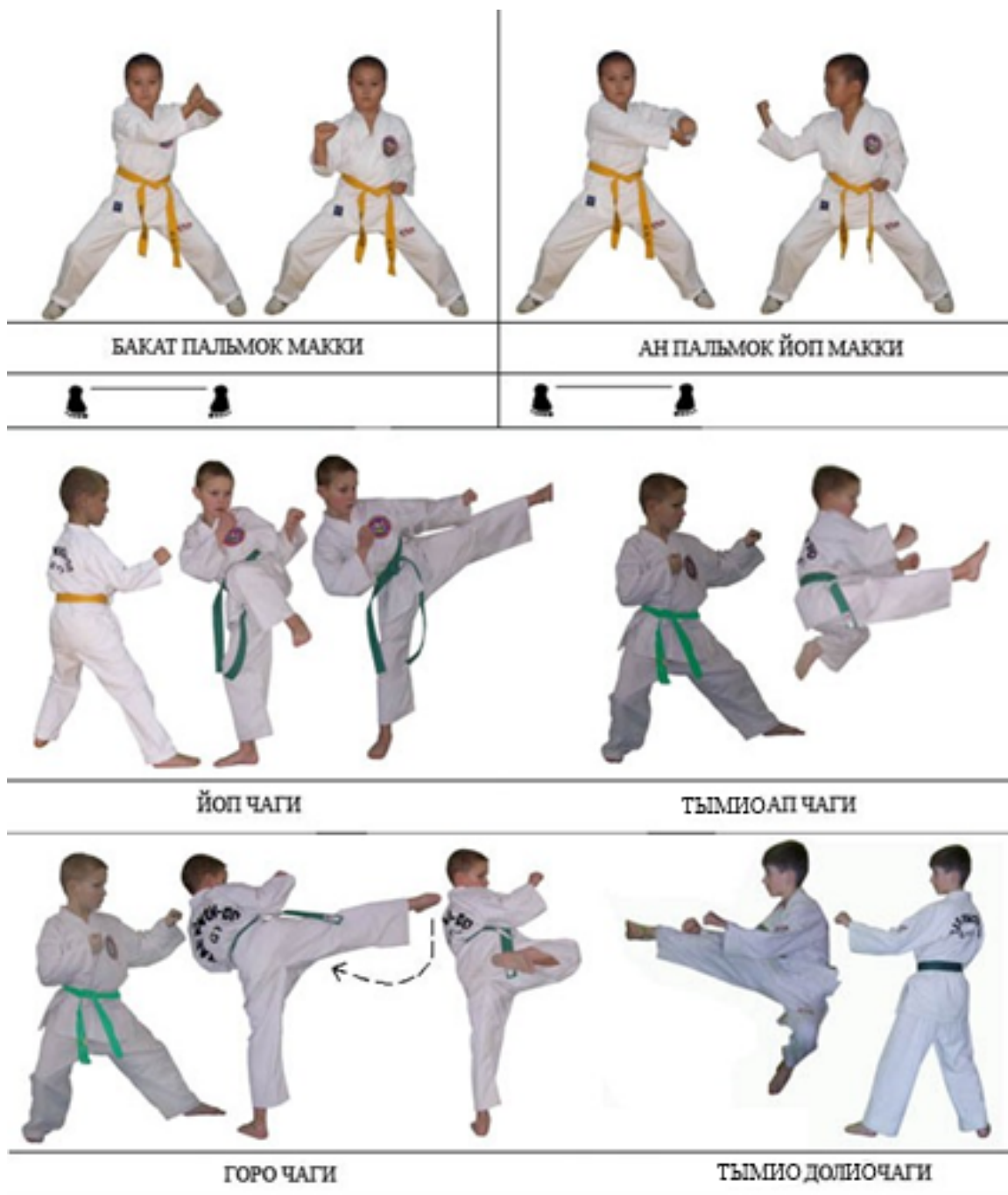
ОФП:

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

Теория:

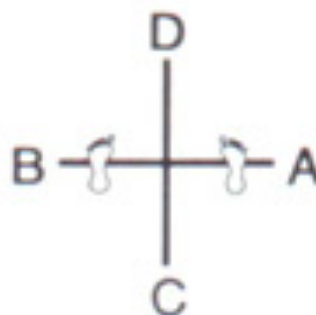
- АН ПАЛЬМОК - Внутренняя часть предплечья
- БАКАТ ПАЛЬМОК - Внешняя часть предплечья
- АП КУМЧИ - Подушечка под пальцами стопы
- ДЫТ КУМЧИ - Пятка
- ГЫП - Ученическая степень
- ГОРО - Обратный круговой удар
- ТЫМИО - Прыжок

ТОРО - Поворот
 ТЭРИГИ - Рубящий удар
 ДАН - Мастерская степень



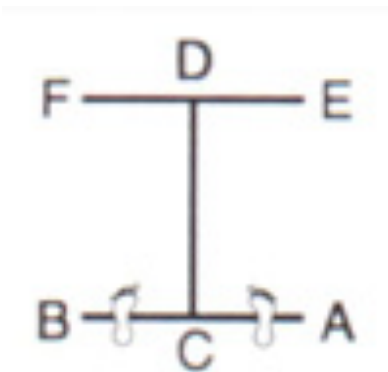
1. Значение тыля «ЧИ-САН».

«Чи» – означает «Земля» и представляет основание ГТФ. «Сан» – означает «Небо» и представляет дух ГТФ. 24 движения комплекса символизируют 24 часа в сутках, время, когда мы учимся, общаемся, прозреваем. Диаграмма символизирует четыре стороны света – Север, Юг, Запад и Восток. Соединяя в единое целое Чи-Сан, мы соединяем «Небо» и «Землю» для создания невидимой силы которая будет жить вечно.



2. Значение тыля «ДО-САН».

Название тыля, является псевдонимом известного патриота Ахн Чанг Хо (1876-1938 гг.). Включение в тыль 24-х движений, символизируют годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.



3. Счет по корейски.

- 1 – Хана
- 2 – Туль
- 3 – Сэт
- 4 – Нэт
- 5 – Дасот
- 6 – Йосот
- 7 – Ильгоп
- 8 – Йодоль
- 9 – Ахоп
- 10 – Йоль.