

1 КУП (ТЕМНО-КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

(6 МЕСЯЦЕВ ПОДГОТОВКИ)

Пхумсе:

Тэгук чиль чжан (№ 7). Терминология.

Форма тэгук чиль чжан соответствует понятию «кан» ГОРА (в восточной философии).

Пхумсе по выбору экзаменатора с 1 по 6.

Чаги суль:

Любая базовая техника ударов ногами.

Любая спаринговая комбинационная техника ударов ногами, проверяется на лапах.

Твио чаги суль (техника ударов ногами в прыжке):

Твио ап чаги;

Твио доллё чаги;

Твио йоп чаги;

Твио твит чаги;

Твио мом доллё хурё чаги

Ханбон кёруги:

От момтон чжируги (не менее пятнадцати вариантов контратак с использованием техники рук, ног, ударов ногами в прыжке, нескольких ударов ногами без постановки ударной ноги, а также комбинаций перечисленных техник.

Чжаю кёруги (свободный спарринг).**Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее десяти контратакующих действий против одиночной атаки ногой (любой удар).

Хосинсуль – техника самообороны.

Хосинсуль от ударов ножом:

1. против угрозы ножом спереди с близкой дистанции:
 - а) выкручивание запястья (с выбиванием ножа)
 - б) блок локтя внутрь прямой руки (с выбиванием ножа)
2. против угрозы ножом спереди с дальней дистанции (дистанция удара ногой)
 - а) выбивание ножа ударом ногой – пандаль чаги + любой удар ногой;
 - б) выбивание ножа ударом ногой – битуро чаги + любой удар ногой;
3. Против удара сверху: а) уход в сторону + удар ногой
б) блок + рука нож
4. Против удара снизу: а) уход в сторону + удар ногой
б) рука нож
5. против удара сбоку: а) уход в сторону + удар ногой
б) рука нож

Кёк па (разбивание):

Любая техника рукой или ногой из ранее изученных.

Акробатика:

На выбор экзаменатора.

Тестирование по физической подготовке:

Отжимания на кулаках;

Упражнение на мышцы брюшного пресса. (количество раз в соответствии с возрастом и полом спортсмена).

Знание правил соревнований и оказания первой медицинской помощи.**Теоретические вопросы**

1. Вопрос: Почему последователи ТХЭКВОНДО практикуют медитацию?

Ответ: Последователи ТХЭКВОНДО практикуют медитацию для получения духовной энергии (Ки). Медитация помогает достигнуть более глубокого внутреннего созерцания и

большого познания себя, чувства покоя и расслабленности. Эта безмятежность может стать привычкой даже в случае большого стресса. В этом состоянии разум чист от эмоций, отчаяния; поддерживается самоконтроль, и собственные действия становятся более четкими. Медитация позволяет также создать концентрированные действия, когда это необходимо.

2. Вопрос: Что означает корейский флаг?

Ответ: Корейский флаг символизирует глубокую мысль, философию и мудрость Востока. Флаг именуется ТЭГЫК КИ. ТЭГЫК - значит "истоки всего существующего во Вселенной". Круг в центре флага пропорционально делится на красную часть (Ян) и голубую (Юм) горизонтальной буквой "S". Эти две противоположные части выражают дуализм (двойственность) космоса: огонь и воду, день и ночь, тьму и свет, небеса и землю, бытие и небытие и т.д. Это баланс сил природы и гармония. Здесь отражено учение о двух природных сущностях человека – 5 физической и духовной.

3. Вопрос: Какова история создания ТХЭКВОНДО?

Ответ: ТХЭКВОНДО – название боевого искусства, созданного и развиваемого в Корее на протяжении 2000 лет. Его истоки находят свое начало в глубоком прошлом. Независимо от того, где люди жили, они развивали свое искусство борьбы, чтобы добывать пищу и защищать себя от врагов, включая диких животных.

В 37 году до н.э. на полуострове, сейчас известном как Корея, были три королевства: Когурье, Пэкче и Силла, в которых развивалось боевое искусство ТЭККЁН – предшественник ТХЭКВОНДО.

Наиболее выдающийся вклад в развитие ТХЭКВОНДО внесли, элитные офицерские корпуса, названное ХВА РАН ("Цветок юности"). Это была военно-социальная организация молодежи из знатных кругов. Посредством суровой тренировки ХВА РАН готовил храбрых командиров. Их обучали боевому искусству, учили быть образцом культурного, рыцарского воина – они были надеждой нации. ТХЭКВОНДО – это духовное продолжение ХВА РАН. Первый учебник по боевому искусству был написан в 1790 г. и имел название МУЙЕ ДОБО ТОНЧЖИ. Самостоятельно развиваемое в Корее ТХЭКВОНДО в последние годы стало наиболее уважаемым национальным видом спорта, и сейчас, его практикуют более чем в 120 странах. В 1988 г. ТХЭКВОНДО было представлено на Летних Олимпийских играх в Сеуле. ТХЭКВОНДО – это искусство самообороны и вид спорта, где на научной основе подобраны самые эффективные и действенные движения.

4. Вопрос: Что означает коричневый цвет пояса?

Ответ: Означает землю и горы, развитие мощной основы в технике и характере. Это дерево, которое крепко стоит на земле несмотря ни на что.

5. Вопрос: Что означает черный цвет пояса?

Ответ: Черный цвет объединяет в себе все цвета. Символизирует наиболее глубокие и прочные знания, суммирование всех предыдущих уровней подготовки. Это мудрость и мастерство.