

4 КУП (СИНИЙ ПОЯС)

(4-6 МЕСЯЦЕВ ПОДГОТОВКИ)

Пхумсе:

Тэгук-са-чжан (№ 4). Терминология.

Форма тэгук-са-чжан соответствует понятию «чжин» ГРОМ (в восточной философии).

Пхумсе по выбору экзаменуемого с 1 по 3.

Чаги суль.

Ап соги:

Бакат доллэ чаги /доллэ чаги не опуская ноги (фехтование).

Передвижения в стойках с ударами ногами:

1. С комбинацией из двух ударов разными ногами.
2. С комбинацией из трёх ударов разными ногами:

Ап чаги;

Йоп чаги;

Момтон доллэ чаги;

Твит чаги;

Ольгуль доллэ чаги;

Нэрё чаги;

Миро чаги;

Ольгуль баккат доллэ чаги;

Момдоллэ хурё чаги.

проводящим и обслуживающим соревнования;

- выполнять все требования судей и представителя (капитана) команды;
- строго соблюдать ритуал начала и конца поединка (выступления).

2. Вопрос: Какие 5 составляющих физического развития ТХЭКВОНДО вы знаете?

Ответ: 1) связь с окружающей природой;

2) опробование себя в различных физических условиях;

3) выполнение необходимых для себя упражнений;

4) потребление приемлемой пищи;

5) необходимый отдых.

3. Вопрос: Что означает синий цвет пояса?

Ответ: Это цвет неба, цвет воды. Ученик старается ощутить себя частью природы, частью вселенной. Пробуждает в себе желание творить. Изучает как технику, так и философию тхэквондо.