

## 6 КУП (ПУРПУРНЫЙ ПОЯС)

(3 МЕСЯЦА ПОДГОТОВКИ)

### **Пхумсе:**

Тэгук и чжан (№ 2). Терминология.

Форма тэгук и чжан соответствует понятию «тхэ» РАДОСТЬ, РАЗРЕШЕНИЕ (в восточной философии)

### **Чаги суль из ап соги:**

Любой удар ногой по выбору аттестационной комиссии из предыдущих купов.

Тубон доллэ чаги (момтон, ольгуль)

Момдоллэ хурё чаги (круговой удар ногой назад с разворотом корпуса)

*Ударная техника ног проверяется по мишени на выбор комиссии.*

### **Чжаю кёруги (свободный спарринг).**

#### **Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее пяти контратакующих действий против доллэ чаги.

#### **Хосинсуль – техника самообороны:**

*Хосинсуль от захвата за запястье:*

1. Блок запястья: а) от прямого захвата запястья  
б) от скрестного захвата запястья
2. Выкручивание запястья: а) от прямого захвата запястья  
б) от скрестного захвата запястья
3. Рука нож после : а) от прямого захвата запястья  
б) от скрестного захвата запястья

#### **Акробатика:**

Кувырок вперед через плечо;

Стойка на руках + кувырок.

#### **Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

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

Гибкость (сидеть в шпагате: поперечный, продольный).

#### **Знание основных положений правил соревнований.**

**Теоретические вопросы:**

**1. Вопрос:** Что означают цвета украинского флага?

*Ответ:* Синий цвет означает небо, желтый – пшеничное поле, символизируя стремление Украины к миру и труду.

**2. Вопрос:** Какой кодекс чести учеников в ТХЭКВОНДО на продвинутой стадии вы знаете?

*Ответ:*

- 1) Уважать друг друга.
- 2) Быть честным.
- 3) Быть терпеливым к окружающим.
- 4) Помогать друг другу.
- 5) Всегда защищать слабого.
- 6) Быть верным самому себе, своей семье.
- 7) Следовать указаниям САБУМа и верить ему.
- 8) Быть верным своему залу.

**3.Вопрос:** Что необходимо помнить, работая в паре?

*Ответ:* 1. Уйти с линии атаки либо опередить противника своей контратакой.

2. Не подставлять противнику спину – это небезопасно, к тому же такое поведение не соответствует принципам ТХЭКВОНДО.

3. Не напрягаться, но и не ослаблять внимание – это может привести к травме или поражению.

**4.Вопрос:** Что означает пурпурный цвет пояса?

*Ответ:* Означает весну, расцветающую природу, начало роста и возможностей.