

## 7 КУП (ЗЕЛЕНЬКИЙ ПОЯС)

(3 МЕСЯЦА ПОДГОТОВКИ)

### **Пхумсе:**

Тэгук или чжан (№ 1). Терминология

Форма тэгук или чжан соответствует понятию «кеон» НЕБО, ТВОРЧЕСТВО (в восточной философии).

### **Чаги суль из ап соги:**

Любой удар ногой по выбору аттестационной комиссии из предыдущих купов.

Ольгуль баккат доллэ чаги (йоп хурё чаги) (круговой удар пяткой в голову).

*Дополнительно ударная техника ног проверяется по мишени.*

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

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

Не менее пяти контратакующих действий против пандаль чаги.

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

*Хосинсуль от захвата за запястье:*

1. Освобождение с вертикальным ударом ( локтем снизу в челюсть ) ребром ладони сверху в голову + ап чаги
2. Освобождение с диагональным ударом в шею ребром ладони изнутри + доллэ чаги
3. Освобождение с ударом локтем в солнечное сплетение +йоп чаги
4. Освобождение с горизонтальным ударом в шею ребром ладони + твит чаги
5. Удар ребром ладони свободной руки в предплечье противника, затем удар в шею ребром ладони + подсечка

#### **Акробатика:**

Кувырок вперед и назад.

#### **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:** Какие пять духовных принципов существуют в ТХЭКВОНДО?

*Ответ:*

- 1) Учтивость;
- 2) Честность;
- 3) Настойчивость;
- 4) Самоконтроль;
- 5) Упорство

**2. Вопрос:** Почему необходимо практиковать базовую технику и ПХУМСЕ?

*Ответ:* ПХУМСЕ и базовую технику необходимо практиковать для достижения координации, ловкости и искусности в ТХЭКВОНДО. Отработка этих разделов ТХЭКВОНДО формирует уверенность и концентрацию.

**3. Вопрос:** Почему необходимо практиковать мачё-кёруги (условный поединок)?

*Ответ:* Такой вид поединка нужно отрабатывать для того, чтобы развить навыки эффективных атак и защиты, контроля дыхания, дистанции, точности, скорости и реакции.

**4. Вопрос:** Почему необходима растяжка в ТХЭКВОНДО?

*Ответ:* Растяжка создает гибкость, способствует появлению ловкости и хорошему самочувствию. В ТХЭКВОНДО гибкость позволяет развить большую силу и скорость выполняемых техник, а также расширить диапазон поражаемых участков тела противника.

**5. Вопрос:** Что означает зеленый цвет пояса?

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