

## 9 КУП (ЖЕЛТЫЙ ПОЯС) (2 МЕСЯЦА ПОДГОТОВКИ)

### **Чжируги суль и макки суль в передвижении:**

1. Ап соги - момтон пандэ чжируги.
2. Ап соги - арэ макки
3. Ап соги - момтон ан макки
4. Ап соги - момтон баккат макки
5. Ап соги - ольгуль макки.

### **Чаги суль в передвижении:**

1. Ап соги ап чаги (ольгуль и момтон);
2. Ап соги нэрё чаги;
3. Ап соги пандаль чаги (удар ногой под углом 45° снизу);
4. Ап соги с момтон доллё чаги. (круговой удар ногой в средний уровень);
5. Ап соги битуро чаги (круговой удар изнутри-наружу).

### **Чачжинбаль - передвижения в боевой стойке (варианты).**

**Чжаю кёруги (бесконтактный свободный спарринг, используя только технику ног).**

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

Не менее пяти контратакующих действий против ап чаги.

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

Отжимания на кулаках;

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

### **Теоретические вопросы:**

**1. Вопрос:** Какие уровни человеческого тела вы используете для атаки и защиты?

**Ответ:** Верхний (ольгуль), средний (момтон) и нижний (арэ).

**2. Вопрос:** Чем создается сила удара?

**Ответ:** Сила создается весом и скоростью в сочетании с релаксацией и уверенностью.

**3. Вопрос:** Что показывает цвет пояса?

**Ответ:** Цвет пояса занимающегося — это показатель его квалификации.

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

*Ответ:* Восход солнца и готовность получать знания. Олицетворяет начало пути, который предстоит пройти ученику.

**5. Вопрос:** Почему вы контролируете дыхание?

*Ответ:* Чтобы развить духовную силу, выносливость, терпение и сохранить хорошее самочувствие.

**6. Вопрос:** Какие три основных базовых принципа ТХЭКВОНДО необходимо помнить?

*Ответ:* Правильный взгляд; хороший баланс; громкий, сильный боевой выкрик (кихап).