

10 КУП (БЕЛЫЙ ПОЯС)

(1 МЕСЯЦ ПОДГОТОВКИ)

Соги суль - Техника стоек :

Чжунби соги (пёнхи соги)

Моа соги (чарёт соги)

Чжируги суль - техника ударов рукой:

Чжунби соги - ап чжируги

Макки суль - техника блокирующих действий

Чжунби соги - ольгуль макки, момтон ан макки, момтон баккат макки, арэ макки

Чаги суль - техника ударов ногами:

Ап соги муруп ап чиги (прямой удар коленом);

Ап соги с момтон ап чаги (прямой удар)

Ап соги с нэрё чаги (удар сверху вниз)

Чачжинбаль - передвижения в боевой стойке (варианты).

Тестирование по физической подготовке:

Отжимания на кулаках;

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

Примечание:

1. Тестирование производится с учетом возрастных градаций.
2. Женщины всех возрастов и мужчины после 35 лет могут быть освобождены от тестирования.

Теоретические вопросы

1. Вопрос: Что вы изучаете в своей школе?

Ответ: ТХЭКВОНДО.

2. Вопрос: Что такое ТХЭКВОНДО?

Ответ: Корейское боевое искусство и Олимпийский вид спорта.

3. Вопрос: Что означает ТХЭКВОНДО?

Ответ: ТХЭ - "нога", КВОН - "рука" и ДО - "путь", "Путь ноги и руки".

4. Вопрос: Как вы называете своего учителя?

Ответ: САБУМ.

5. Вопрос: Для чего выполняется боевой выкрик (кихап)?

Ответ: Чтобы развить духовную силу, концентрацию и уверенность. Боевой выкрик также является формой психологической атаки и контроля дыхания

6. Вопрос: Что означает поклон в ТХЭКВОНДО?

Ответ: Поклон — это корейская форма приветствия.

7. Вопрос: Почему вы делаете поклон?

Ответ: Чтобы выразить искреннее уважение.

8. Вопрос: Для чего вы занимаетесь ТХЭКВОНДО?

Ответ: Свои варианты ответов.

9. Вопрос: Почему вы сдаете экзамены по ТХЭКВОНДО?

Ответ: Мы сдаем экзамены, чтобы прибавить уверенность, демонстрируя свои знания в напряженной обстановке, а также позволить экзаменатору определить нашу квалификацию.

10. Вопрос: Какие слова и команды на корейском языке обязан знать каждый занимающийся ТХЭКВОНДО.

Ответ:

ЧАРЁТ – внимание;

КЁНЕ– поклон;

ЧЖУНБИ – приготовиться;

СИЧЖАК – начать;

КЫМАН – закончить;

БАРО – вернуться в исходное положение;

СЁ – отдых, вольно;

ТВИРО-ТОРА – поворот назад на 180°;

ДОБОК – одежда для занятий тхэквондо;

ТИ – пояс;

КЁКПА – тест на разбивание;

ПХУМСЕ – формальный комплекс;

КАМ СА ХАМ НИ ДА – спасибо;

САБУМ – тренер, учитель;

ДОЧЖАН – зал для тренировок

ТХЭКВОНДО

11. **Вопрос:** Что означает отсутствие пояса?

Ответ: Это означает целомудрие, пустоту и чистоту помыслов.

12. **Вопрос:** Что означает белый цвет пояса?

Ответ: Это более весомое значение, чем отсутствие пояса и означает готовность получать знания.

13. **Вопрос:** Как правильно завязывать пояс?

Ответ: Завязывая пояс, пояс необходимо следить за тем, чтобы он не перекрутился на талии, узел точно находился по центру, а оба конца были одинаковой длины. Нужно помнить, что часть на которой написаны фамилия и имя, если пояс именной, должна оказаться с левой стороны, а если пояс черно-красный, его нужно повязывать черной стороной вверх. Не следует спешить, когда завязываешь пояс, эта процедура помогает настроиться на тренировочное занятие, а правильно завязанный пояс отличает добросовестного ученика.