

2 КУП (СВЕТЛО-КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС) (6 МЕСЯЦЕВ ПОДГОТОВКИ)

Пхумсе:

Тэгук-юк-джан (№ 6). Терминология.

Форма тэгук-юк-джан соответствует понятию «кам» ВОДА (в восточной философии).

Пхумсе по выбору экзаменатора с 1 по 5.

Чаги суль:

Любая базовая техника ударов ногами.

Любая спаринговая техника ударов ногами, проверяется на лапах.

Ханбон кёруги:

От момтон чжируги (не менее десяти вариантов контратак с использованием техники рук, ног, ударов ногами в прыжке, а также нескольких ударов ногами без постановки ударной ноги).

Чжаю кёруги (свободный спарринг).

Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:

Не менее пяти контратакующих действий против тольгэ чаги («торнадо»).

Хосинсуль - техника самообороны.

Хосинсуль от ударов ногами:

- 1) От ап чаги: а) уход с линии атаки с прихватом ноги и подсечка (2 варианта ухода: внутрь и наружу)
б) сайд степ с прихватом ноги и подсечка (2 варианта)
- 2) От доллё чаги: а) уход внутрь с прихватом ноги и подсечка.
б) удар в пах на опережение .
- 3) От йоп чаги: а) уход за спину и удар (йоп чаги) в подколенный сгиб опорной ноги.
б) сайд степ с прихватом ноги и подсечка (2 варианта)

Кёк па (разбивание):

Паро-чжируги;

Доллё-чаги.

Акробатика:

Полет кувырок в длину и в высоту.

Тестирование по физической подготовке:

Отжимания на кулаках;

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

Знание правил соревнований.

Теоретические вопросы.

1. Вопрос: Какова структура Украинской федерации ТХЭКВОНДО (WTF)?

Ответ: Украинская федерация ТХЭКВОНДО подразделяется на областные и городские федерации, действующие по согласованному плану работы с руководством Национальной федерации ТХЭКВОНДО (WTF).

2. Вопрос: На какой Олимпиаде ТХЭКВОНДО было представлено как вид спорта?

Ответ: ТХЭКВОНДО было представлено на Олимпийских играх в Сеуле в 1988 году.

3. Вопрос: Какие соревнования проводятся в рамках WTF и ETU?

Ответ: Чемпионаты мира, чемпионаты Европы, всевозможные международные турниры и национальные первенства.

4. Вопрос: Почему используется разбивание предметов в подготовке спортсмена в ТХЭКВОНДО?

Ответ: Техника разбивания предметов используется, чтобы развить концентрацию, силу и точность удара, а также для того, чтобы действенным способом проверить эффективность различных техник ТХЭКВОНДО.

5. Вопрос: Когда МОК принял решение о включении ТХЭКВОНДО (WTF) в программу Олимпийских игр?

Ответ: В октябре 1994 года.

6. Вопрос: Что означает коричневый цвет пояса?

Ответ: Означает землю и горы, развитие мощной основы в технике и характере. Это дерево, которое крепко стоит на земле несмотря ни на что.