

4 КУП (СИНИЙ ПОЯС)

(4-6 МЕСЯЦЕВ ПОДГОТОВКИ)

Пхумсе:

Тэгук-са-чжан (№ 4). Терминология.

Форма тэгук-са-чжан соответствует понятию «чжин» ГРОМ (в восточной философии).

Пхумсе по выбору экзаменующегося с 1 по 3.

Чаги суль.

An sogn:

Бакат доллё чаги /доллё чаги не опуская ноги (фехтование).

Передвижения в стойках с ударами ногами:

1. С комбинацией из двух ударов разными ногами.
2. С комбинацией из трёх ударов разными ногами:

Ап чаги;

Йоп чаги;

Момтон долллё чаги;

Твит чаги;

Ольгуль долллё чаги;

Нэрё чаги;

Миро чаги;

Ольгуль баккат долллё чаги;

Момдоллё хурё чаги.

Ханбон кёруги:

От момтон чжируги (не менее пяти вариантов контратаки с использованием техник рук и ног)

Чжаю кёруги (свободный спарринг).

Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:

Не менее пяти контратакующих действий против твид чаги.

Хосинсуль – техника самообороны:

Хосинсуль от захватов за одежду сзади:

1. Захват за воротник сзади: а) опрокидывание в подбородок;
б) рука нож ;
в) выкручивание запястья;
г) твит чаги.
2. Обхват под руками : а)удар в стопу +удар локтем;
б) удар в стопу +рука нож;
в) выкручивание пальцев + любой удар.
3. Обхват поверх рук сзади: а) удар в стопу +освобождение и удар локтем;
б) полицейский захват.

Акробатика:

Переворот вперед,

Подъем разгибом.

Тестирование по физической подготовке:

Отжимания на кулаках;

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

Гибкость (отрицательный шпагат: поперечный, продольный).

Знание правил соревнований.

Теоретические вопросы:

1. **Вопрос:** Каковы обязанности и права спортсмена на соревнованиях?

Ответ: Основные из них это:

- знать и строго соблюдать Правила соревнований;
- быть вежливым, корректным по отношению ко всем участникам, судьям и лицам,

проводящим и обслуживающим соревнования;

– выполнять все требования судей и представителя (капитана) команды;

– строго соблюдать ритуал начала и конца поединка (выступления).

2. Вопрос: Какие 5 составляющих физического развития ТХЭКВОНДО вы знаете?

Ответ: 1) связь с окружающей природой;

2) опробование себя в различных физических условиях;

3) выполнение необходимых для себя упражнений;

4) потребление приемлемой пищи;

5) необходимый отдых.

3. Вопрос: Что означает синий цвет пояса?

Ответ: Это цвет неба, цвет воды. Ученик старается ощутить себя частью природы, частью вселенной. Пробуждает в себе желание творить. Изучает как технику, так и философию тхэквондо.