

## 5 КУП (ГОЛУБОЙ ПОЯС)

(4-6 МЕСЯЦЕВ ПОДГОТОВКИ)

### Пхумсе:

Тэгук сам чжан (№ 3). Терминология.

Форма тэгук сам чжан соответствует понятию «и» ОГОНЬ, ВЫЯВЛЕНИЕ (в восточной философии).

### Чаги суль.

#### 1. *Ап соги:*

Любой удар ногой по выбору аттестационной комиссии из предыдущих купов.

Тубон йоп чаги (момтон, ольгуль).

#### 2. *Кёруги ча со(боевая стойка)спарринговые удары по мишени:*

Йоп чаги,

Пандаль чаги,

Твит чаги,

Доллэ чаги,

Нэрэ чаги,

Миро чаги,

Баккат доллэ-чаги,

Момдоллэ хурэ чаги,

Момтон тольгэ пандаль чаги  
(«торнадо» в средний уровень).

Нарэ-чаги (двойка, реверсы)

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

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

Не менее пяти контратакующих действий против йоп чаги.

#### **Хосинсуль - техника самообороны:**

*Хосинсуль от захватов за одежду спереди:*

1. Освобождения от захватов за одежду с помощью ударных техник рук и ног.
2. Блок запястья: а) от захвата за рукав у локтя  
б) от захвата за плечо  
в) от захвата за грудь (одной и двумя руками)
3. Выкручивание запястья: а) от захвата за рукав кисть  
б) от захвата за грудь (одной и двумя руками)

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

Отжимания на кулаках;

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

Гибкость (в поперечном шпагате лежать на животе, в продольном – лежать на ноге находящейся впереди).

#### **Акробатика:**

Колесо;

Полет кувырок.

#### **Знание правил соревнований.**

##### **Теоретические вопросы:**

**1.Вопрос:** Какие размеры площадки, на которой проходят соревнования?

*Ответ:* Для проведения поединка на месте соревнований выделяется площадка со сторонами 8х8м.

**2.Вопрос:** Сколько боковых судей обслуживают соревнования на додянге?

*Ответ:* Трое боковых судей.

**3.Вопрос:** Какие требования предъявляются к костюмам участников соревнований?

*Ответ:* Костюм ТХЭКВОНДО (добок), состоящий из брюк и куртки белого цвета и пояса, соответствующего квалификации спортсмена, должны отвечать следующим требованиям:

а) рукава куртки должны доходить до запястья и полностью закрывать накладки на

предплечьях;

б) длина куртки должна быть такой, чтобы полностью закрывать пах;

в) штанины брюк должны доходить до голеностопного сустава и полностью закрывать накладки на голени.

Участники проводят поединок босиком.

**4.Вопрос:** Что означает голубой 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.