

8 КУП (ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС) (3 МЕСЯЦА ПОДГОТОВКИ)

Чжируги суль и макки суль в передвижении:

1. Ап куби с момтон пандэ чжируги.
2. Ап куби с арэ макки
3. Ап куби с момтон ан макки
4. Ап куби с момтон баккат макки
5. Ап куби с ольгуль макки.

Чаги суль из ап соги:

1. Ольгуль сево ан чаги (круговой вертикальный удар ногой в голову внутрь);
2. Ольгуль сево баккат чаги (круговой вертикальный удар ногой в голову наружу);
3. Ольгуль пандаль чаги (удар ногой в лицо под углом 45° снизу);
4. Ап паль монтон йоп чаги (боковой удар ногой на среднем уровне передней ногой);
5. Ап паль ольгуль йоп чаги (боковой удар ногой на верхнем уровне передней ногой);
6. Ольгуль доллё чаги (круговой удар в голову);
7. Твит чаги (прямой удар пяткой назад с поворотом, нога ставится после удара вперед).

Чачжинбаль - передвижения в боевой стойке.

Чжаю кёруги (бесконтактный свободный спарринг).

Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:

Не менее пяти контратакующих действий против нерё чаги.

Хосинсуль - техника самообороны:

Хосинсуль от захвата за запястье:

1. Освобождение от прямого захвата запястья наружу и внутрь.
2. Освобождение от скрестного захвата запястья наружу и внутрь.
3. Освобождение от захвата за обе руки наружу и внутрь + удар ногой
4. Освобождение от захвата запястья любой руки и любой удар ногой 3 варианта:
 противник тянет вперед;
 противник тянет в сторону;
 противник атакует запястье сзади и тянет назад.

Акробатика:

Страховки;

Падения в четыре стороны.

Тестирование по физической подготовке:

Отжимания на кулаках;

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

Гибкость (растяжка в шпагате).

Теоретические вопросы:

1.Вопрос: Как посчитать по-корейски до 10?

Ответ:

Корейский счет:

1 - хана

2 - туль

3 - сэт

4 - нэт

5 - тасот

6 - йосот

7 - ильхоп

8 - йодоль

9 - ахоп

10 - йоль

Древнекитайский счет:

1 - иль

2 - и;

3 - сам;

4 - са;

5 - о;

6 - юк;

7 - чиль;

8 - паль;

9 - ку;

10 - сип.

2.Вопрос: Какие принципы необходимо помнить, выполняя ПХУМСЕ?

Ответ:

1. Обе руки действуют одновременно: одна рука, вращаясь, идет вперед, в то же время другая рука, вращаясь, идет назад.
2. Прямая линия: рука должна двигаться к цели по прямой линии.
3. Сила бедер и туловища: каждый блок или удар кулаком должен быть сделан, используя силу вращения бедер.

3.Вопрос: Почему нужно контролировать себя во время учебного спарринга не наносить контактные удары?

Ответ: Это нужно делать, чтобы продемонстрировать ментальную дисциплину и свой физический самоконтроль. Это сложнее, чем нанести контактный удар. В учебном спарринге такой контроль необходим, чтобы не нанести травму партнеру, а только показать ему его слабые места, при этом развивая свою реакцию.

4.Вопрос: Что означает оранжевый цвет пояса?

Ответ: Также как и желтый цвет, оранжевый означает восход солнца, готовность ученика идти по пути обретения знаний в тхэквондо.