

10 куп (білий пояс)

(1 місяць підготовки)

Согі суль – техніка стійок:

- Чжунбі согі (пхьонхі согі)
- Моа согі (чарьот согі)

Чиругі суль – техніка ударів рукою:

- Чжунбі согі – ап чиругі

Маккі суль – техніка блокуючих дій:

- Чжунбі согі – ольгуль маккі, момтон ан маккі, момтон паккат маккі, аре маккі

Чагі суль – техніка ударів ногами:

- Ап согі муруп ап чігі (прямий удар коліном)
- Ап согі з момтон ап чагі (прямий удар)
- Ап согі з нерйо чагі (удар зверху вниз)

Чачжинбаль – пересування в бойовій стійці (варіанти).

Тестування з фізичної підготовки:

- Віджимання на кулаках
- Вправи на м'язи живота (кількість разів згідно з віком і статтю спортсмена)

Примітка:

1. Тестування проводиться з урахуванням вікових градацій.
 2. Жінки всіх вікових груп і чоловіки після 35 років можуть бути звільнені від тестування.
-

Теоретичні питання

1. **Питання:** Що ви вивчаєте у своїй школі?
Відповідь: ТХЕКВОНДО.
2. **Питання:** Що таке ТХЕКВОНДО?
Відповідь: Корейське бойове мистецтво й олімпійський вид спорту.
3. **Питання:** Що означає ТХЕКВОНДО?
Відповідь: ТХЕ – «нога», КВОН – «рука», ДО – «шлях», тобто «шлях ноги й руки».

4. **Питання:** Як ви називаєте свого вчителя?

Відповідь: Сабум.

5. **Питання:** Для чого виконується бойовий вигук (кіхап)?

Відповідь: Для розвитку духовної сили, концентрації й упевненості. Бойовий вигук також є формою психологічної атаки й контролю дихання.

6. **Питання:** Що означає поклон у ТХЕКВОНДО?

Відповідь: Поклон – це корейська форма привітання.

7. **Питання:** Чому ви робите поклон?

Відповідь: Щоб висловити щире шанування.

8. **Питання:** Для чого ви займаєтеся ТХЕКВОНДО?

Відповідь: Власні варіанти відповідей.

9. **Питання:** Чому ви складаєте іспити з ТХЕКВОНДО?

Відповідь: Щоб здобути впевненість, демонструючи знання в напруженій атмосфері, а також дати екзаменатору можливість визначити нашу кваліфікацію.

10. **Питання:** Які слова й команди корейською мовою зобов'язаний знати кожен, хто займається ТХЕКВОНДО?

Відповідь:

- Чарьот – увага
- Кьонне – поклон
- Чжунбі – приготуватися
- Січжак – почати
- Киман – закінчити
- Баро – повернутися у вихідне положення
- Сьо – відпочинок, вільно
- Твіро-тора – поворот назад на 180°
- Добок – одяг для занять тхеквондо
- Ті – пояс
- Кьокпа – тест на розбивання
- Пхумсе – формальний комплекс
- Камса хамніда – дякую
- Сабум – тренер, учитель
- Дочжан – зал для тренувань тхеквондо

11. **Питання:** Що означає відсутність пояса?

Відповідь: Це означає цнотливість, порожнечу й чистоту думок.

12. Питання: Що означає білий колір пояса?

Відповідь: Це більш значуще, ніж відсутність пояса, і означає готовність здобувати знання.

13. Питання: Як правильно зав'язувати пояс?

Відповідь: Пояс не повинен перекручуватися на талії, вузол має бути чітко посередині, а обидва кінці – однакової довжини. Якщо пояс іменний – частина з прізвищем та ім'ям має бути зліва. Якщо пояс чорвоно-чорний – чорна сторона має бути зверху. Не слід поспішати: процедура допомагає налаштуватися на тренування, а правильно зав'язаний пояс відрізняє сумлінного учня.