

1 куп (темно-коричневий пояс)

(6 місяців підготовки)

Пхумсе:

- Тегук чиль чжан (№ 7)

Термінологія: форма тегук чиль чжан відповідає поняттю *кан* – ГОРА (у східній філософії).

- Пхумсе на вибір екзаменатора з 1 по 6.
-

Чагі суль:

- Будь-яка базова техніка ударів ногами
 - Будь-яка спарингова комбінаційна техніка ударів ногами (перевіряється на лапах)
-

Твіо чагі суль (техніка ударів ногами у стрибку):

- Твіо ап чагі
 - Твіо долльо чагі
 - Твіо йоп чагі
 - Твіо твіт чагі
 - Твіо мом долльо хурйо чагі
-

Ханбон кьоругі:

Від момтон чіругі (не менше 15 варіантів контратак із використанням технік рук, ніг, ударів ногами у стрибку, кількох ударів ногами без постановки ударної ноги, а також комбінацій цих технік)

Чжаю кьоругі – вільний спаринг

Патта чагі суль – техніка контратакуючих дій:

Не менше 10 контратакуючих дій проти одиночної атаки ногою (будь-який удар)

Хосінсуль – техніка самооборони (від ударів ножем):

1. Проти загрози ножем спереду з близької дистанції:
 - а) викручування зап'ястя (з вибиванням ножа)
 - б) блок ліктя всередину прямої руки (з вибиванням ножа)
 2. Проти загрози ножем спереду з дальньої дистанції (дистанція удару ногою):
 - а) вибивання ножа ударом ногою – пандаль чагі + будь-який удар ногою
 - б) вибивання ножа ударом ногою – біторо чагі + будь-який удар ногою
 3. Проти удару згори:
 - а) відхід убік + удар ногою
 - б) блок + «рука-ніж»
 4. Проти удару знизу:
 - а) відхід убік + удар ногою
 - б) «рука-ніж»
 5. Проти удару збоку:
 - а) відхід убік + удар ногою
 - б) «рука-ніж»
-

Кьокпа (розбивання):

Будь-яка техніка рукою або ногою з раніше вивчених

Акробатика:

На вибір екзаменатора

Тестування з фізичної підготовки:

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

Додатково:

- Знання правил змагань і надання першої медичної допомоги
-

Теоретичні питання

1. **Питання:** Чому послідовники тхеквондо практикують медитацію?
Відповідь: Для отримання духовної енергії (кі). Медитація допомагає досягти глибшого внутрішнього споглядання, пізнання себе, відчуття спокою й розслаблення.

Це безтурботність, яка стає звичкою навіть під час сильного стресу. У такому стані розум вільний від емоцій і відчаю; підтримується самоконтроль, а дії стають чіткішими. Медитація також дозволяє створювати сконцентровані дії, коли це необхідно.

2. **Питання:** Що означає корейський прапор?

Відповідь: Корейський прапор символізує глибоку думку, філософію й мудрість Сходу. Він називається *Тегиккі*. «Тегик» означає «витоки всього існуючого у Всесвіті». Коло в центрі прапора поділене на червону частину (Ян) і синю частину (Юм) горизонтальною літерою «S». Ці дві протилежні частини виражають дуалізм космосу: вогонь і воду, день і ніч, темряву й світло, небеса й землю, буття й небуття тощо. Це баланс сил природи й гармонія. Тут відображене вчення про дві природні сутності людини – фізичну та духовну.

3. **Питання:** Яка історія створення тхеквондо?

Відповідь: Тхеквондо – бойове мистецтво, яке розвивалося в Кореї протягом понад 2000 років. Його витоки сягають глибокої давнини. Люди розвивали мистецтво боротьби, щоб добувати їжу та захищати себе від ворогів і диких тварин. У 37 р. до н.е. на Корейському півострові існували три королівства – Когурьо, Пекче й Сілла, де розвивалося бойове мистецтво *теккьон* – попередник тхеквондо. Найбільший внесок у розвиток тхеквондо зробили елітні офіцерські корпуси *Хва Ран* («Квітка юності») – військово-соціальна організація молоді знатного походження. Завдяки суворим тренуванням *Хва Ран* готували хоробрих командирів, які ставали прикладом культурних і лицарських воїнів – надією нації. Тхеквондо – духовне продовження *Хва Ран*. Перший підручник із бойового мистецтва був написаний у 1790 р. і мав назву *Мує добо тончжі*. Згодом тхеквондо стало найшанованішим національним видом спорту, який нині практикують більш ніж у 120 країнах світу. У 1988 р. воно було представлено на Літніх Олімпійських іграх у Сеулі. Тхеквондо – це мистецтво самооборони та вид спорту, де на науковій основі підібрані найбільш ефективні й дієві рухи.

4. **Питання:** Що означає коричневий колір пояса?

Відповідь: Він означає землю й гори, розвиток міцної основи в техніці та характері. Це дерево, яке міцно стоїть на землі попри все.

5. **Питання:** Що означає чорний колір пояса?

Відповідь: Чорний колір об'єднує всі кольори. Він символізує найглибші та найміцніші знання, підсумок усіх попередніх рівнів підготовки. Це мудрість і майстерність.