

2 куп (світло-коричневий пояс)

(6 місяців підготовки)

Пхумсе:

- Тегук юк чжан (№ 6)

Термінологія: форма тегук юк чжан відповідає поняттю *кам* – ВОДА (у східній філософії).

- Пхумсе на вибір екзаменатора з 1 по 5.
-

Чагі суль:

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

Ханбон кьоругі:

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

Чжаю кьоругі – вільний спаринг

Патта чагі суль – техніка контратакуючих дій:

Не менше п'яти контратакуючих дій проти тольге чагі («торнадо»)

Хосінсуль – техніка самооборони (від ударів ногами):

1. Від ап чагі:
 - а) вихід із лінії атаки з перехопленням ноги й підсічкою (2 варіанти: усередину та назовні)
 - б) сайд-степ із перехопленням ноги й підсічкою (2 варіанти)
 2. Від долльо чагі:
 - а) вихід усередину з перехопленням ноги й підсічкою
 - б) удар у пах на випередження
 3. Від йоп чагі:
 - а) вихід за спину й удар (йоп чагі) у підколінний згин опорної ноги
 - б) сайд-степ із перехопленням ноги й підсічкою (2 варіанти)
-

Кьокпа (розбивання):

- Паро чіругі
 - Долльо чагі
-

Акробатика:

- Політ-кувирок у довжину й у висоту
-

Тестування з фізичної підготовки:

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

Додатково:

- Знання правил змагань
-

Теоретичні питання

- Питання:** Яка структура Української федерації тхеквондо (WTF)?
Відповідь: Вона поділяється на обласні й міські федерації, що працюють за узгодженим планом із керівництвом Національної федерації тхеквондо (WTF).
- Питання:** На якій Олімпіаді тхеквондо було представлено як вид спорту?
Відповідь: На Олімпійських іграх у Сеулі 1988 року.
- Питання:** Які змагання проводяться в рамках WTF і ETU?
Відповідь: Чемпіонати світу, чемпіонати Європи, міжнародні турніри й національні першості.
- Питання:** Чому використовується розбивання предметів у підготовці спортсмена в тхеквондо?
Відповідь: Щоб розвинути концентрацію, силу й точність удару, а також перевірити ефективність різних технік тхеквондо на практиці.
- Питання:** Коли МОК прийняв рішення про включення тхеквондо (WTF) у програму Олімпійських ігор?
Відповідь: У жовтні 1994 року.
- Питання:** Що означає коричневий колір пояса?
Відповідь: Він означає землю й гори, розвиток потужної основи в техніці та характері. Це дерево, яке міцно стоїть на землі попри будь-які обставини.