

4 куп (синій пояс)

(4–6 місяців підготовки)

Пхумсе:

- Тегук са чжан (№ 4)

Термінологія: форма тегук са чжан відповідає поняттю *чжин* – ГРОМ (у східній філософії).

- Пхумсе на вибір екзаменованого з 1 по 3.
-

Чагі суль (ап согі):

- Паккат долльо чагі / долльо чагі без опускання ноги (фехтування)

Пересування в стійках з ударами ногами:

1. Комбінація з двох ударів різними ногами
 2. Комбінація з трьох ударів різними ногами:
 - Ап чагі
 - Йоп чагі
 - Момтон долльо чагі
 - Твіт чагі
 - Ольгуль долльо чагі
 - Нерйо чагі
 - Міро чагі
 - Ольгуль паккат долльо чагі
 - Момдольйо хурйо чагі
-

Ханбон кьоругі:

Від момтон чіругі (не менше п'яти варіантів контратаки з використанням технік рук і ніг)

Чжаю кьоругі – вільний спаринг

Патта чагі суль – техніка контратакуючих дій:

Не менше п'яти контратакуючих дій проти твіт чагі

Хосінсуль – техніка самооборони (від захватів за одяг ззаду):

1. Захват за комір ззаду:
 - а) опрокидування в підборіддя
 - б) «рука-ніж»
 - в) викручування зап'ястя
 - г) твіт чагі
 2. Обхват під руками:
 - а) удар у стопу + удар ліктем
 - б) удар у стопу + «рука-ніж»
 - в) викручування пальців + будь-який удар
 3. Обхват поверх рук ззаду:
 - а) удар у стопу + звільнення й удар ліктем
 - б) поліцейський захват
-

Акробатика:

- Переворот уперед
 - Підйом розгином
-

Тестування з фізичної підготовки:

- Віджимання на кулаках
 - Вправи на м'язи живота (кількість разів згідно з віком і статтю спортсмена)
 - Гнучкість (негативний шпагат: поперечний, позадівний)
-

Додатково:

- Знання правил змагань
-

Теоретичні питання

1. **Питання:** Які обов'язки та права спортсмена на змаганнях?

Відповідь: Основні:

- знати й суворо дотримуватися Правил змагань
- бути ввічливим і коректним щодо всіх учасників, суддів і організаторів
- виконувати всі вимоги суддів і представника (капітана) команди
- суворо дотримуватися ритуалу початку й кінця поєдинку (виступу)

2. **Питання:** Які 5 складових фізичного розвитку в ТХЕКВОНДО ви знаєте?

Відповідь:

- зв'язок із навколишньою природою
- випробування себе в різних фізичних умовах
- виконання необхідних для себе вправ
- вживання прийнятної їжі
- необхідний відпочинок

3. **Питання:** Що означає синій колір пояса?

Відповідь: Це колір неба, колір води. Учень прагне відчувати себе частиною природи, частиною всесвіту. У ньому пробуджується бажання творити. Він вивчає як техніку, так і філософію тхеквондо.