

5 куп (блакитний пояс)

(4–6 місяців підготовки)

Пхумсе:

- Тегук сам чжан (№ 3)

Термінологія: форма тегук сам чжан відповідає поняттю *і* – ВОГОНЬ, ВИЯВЛЕННЯ (у східній філософії).

Чагі суль:

1. Ап согі:

- Будь-який удар ногою на вибір атестаційної комісії з попередніх купів
- Тубон йоп чагі (момтон, ольгуль)

2. Кьоругі ча со (бойова стійка) – спарингові удари по мішені:

- Йоп чагі
 - Пандаль чагі
 - Твіт чагі
 - Долльо чагі
 - Нерйо чагі
 - Міро чагі
 - Паккат долльо чагі
 - Момдольйо хурйо чагі
 - Момтон тольге пандаль чагі («торнадо» у середній рівень)
 - Наре чагі (двійка, реверси)
-

Чжаю кьоругі – вільний спаринг

Патта чагі суль – техніка контратакуючих дій:

Не менше п'яти контратакуючих дій проти йоп чагі

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

1. Звільнення від захватів за одяг за допомогою ударних технік рук і ніг

2. Блок зап'ястя:
 - а) від захвату за рукав біля ліктя
 - б) від захвату за плече
 - в) від захвату за груди (однією або двома руками)
 3. Викручування зап'ястя:
 - а) від захвату за рукав (кисть)
 - б) від захвату за груди (однією або двома руками)
-

Тестування з фізичної підготовки:

- Віджимання на кулаках
 - Вправи на м'язи живота (кількість разів згідно з віком і статтю спортсмена)
 - Гнучкість (у поперечному шпагаті – лежати на животі; у поздовжньому – лежати на передній нозі)
-

Акробатика:

- Колесо
 - Політ-кувирок
-

Додатково:

- Знання правил змагань
-

Теоретичні питання

1. **Питання:** Які розміри майданчика, на якому проходять змагання?
Відповідь: Для проведення поєдинку виділяється майданчик розміром 8×8 м.
2. **Питання:** Скільки бокових суддів обслуговують змагання на доянгу?
Відповідь: Троє бокових суддів.
3. **Питання:** Які вимоги висуваються до костюмів учасників змагань?
Відповідь: Костюм тхеквондо (добок), що складається з білих штанів і куртки та пояса, відповідного кваліфікації спортсмена, має відповідати вимогам:
 - а) рукави куртки повинні доходити до зап'ястя й повністю закривати накладки на передпліччях;
 - б) довжина куртки має бути такою, щоб повністю закривати пах;
 - в) штанини брюк повинні доходити до гомілковостопного суглоба й повністю закривати накладки на гомілках.Поєдинки проводяться босоніж.

4. **Питання:** Що означає блакитний 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.