

6 куп (пурпуровий пояс)

(3 місяці підготовки)

Пхумсе:

- Тегук і чжан (№ 2)

Термінологія: форма тегук і чжан відповідає поняттю *тхе* – РАДІСТЬ, ДОЗВІЛ (у східній філософії).

Чагі суль з ап согі:

- Будь-який удар ногою на вибір атестаційної комісії з попередніх купів
 - Тубон долльо чагі (момтон, ольгуль)
 - Момдолльо хурйо чагі (круговий удар ногою назад із розворотом корпусу)
 - Ударна техніка ніг перевіряється по мішені на вибір комісії
-

Чжаю кьоругі – вільний спаринг

Патта чагі суль – техніка контратакуючих дій:

Не менше п'яти контратакуючих дій проти долльо чагі

Хосінсуль – техніка самооборони (від захвату за зап'ястя):

1. Блок зап'ястя:
 - а) від прямого захвату зап'ястя
 - б) від схрещеного захвату зап'ястя
 2. Викручування зап'ястя:
 - а) від прямого захвату зап'ястя
 - б) від схрещеного захвату зап'ястя
 3. «Рука-ніж»:
 - а) від прямого захвату зап'ястя
 - б) від схрещеного захвату зап'ястя
-

Акробатика:

- Кувинок уперед через плече
- Стояння на руках + кувинок

Тестування з фізичної підготовки:

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

Додатково:

- Знання основних положень правил змагань
-

Теоретичні питання

1. **Питання:** Що означають кольори українського прапора?

Відповідь: Синій колір означає небо, жовтий – пшеничне поле, символізуючи прагнення України до миру й праці.

2. **Питання:** Який кодекс честі учнів у ТХЕКВОНДО на просунутій стадії ви знаєте?

Відповідь:

1. Поважати одне одного
2. Бути чесним
3. Бути терплячим до оточуючих
4. Допомогати одне одному
5. Завжди захищати слабкого
6. Бути вірним самому собі й своїй родині
7. Дотримуватися вказівок Сабума й довіряти йому
8. Бути вірним своєму доянгу

3. **Питання:** Що необхідно пам'ятати, працюючи в парі?

Відповідь:

1. Уникати лінії атаки або випереджати супротивника контратакою
2. Не підставляти спину супротивнику – це небезпечно й суперечить принципам ТХЕКВОНДО
3. Не перенапружуватися, але й не втрачати уваги – це може призвести до травми чи поразки

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

Відповідь: Він означає весну, розквіт природи, початок росту й можливостей.