

7 куп (зелений пояс)

(3 місяці підготовки)

Пхумсе:

- Тегук іль чжан (№ 1).

Термінологія: форма тегук іль чжан відповідає поняттю *кеон* – НЕБО, ТВОРЧИСТЬ (у східній філософії).

Чагі суль з ап согі:

- Будь-який удар ногою на вибір атестаційної комісії з попередніх купів
 - Ольгуль паккат долльо чагі (йоп хурйо чагі) – круговий удар п'яткою в голову
 - Додатково – перевірка ударної техніки ніг по мішені
-

Чжаю кьоругі – вільний спаринг

Патта чагі суль – техніка контратакуючих дій:

Не менше п'яти контратакуючих дій проти пандаль чагі

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

1. Звільнення з вертикальним ударом (ліктем знизу в щелепу) + удар ребром долоні зверху в голову + ап чагі
 2. Звільнення з діагональним ударом у шию ребром долоні зсередини + долльо чагі
 3. Звільнення з ударом ліктем у сонячне сплетіння + йоп чагі
 4. Звільнення з горизонтальним ударом у шию ребром долоні + твіт чагі
 5. Удар ребром долоні в передпліччя супротивника, потім удар у шию ребром долоні + підсічка
-

Акробатика:

- Кувирок уперед і назад
-

Тестування з фізичної підготовки:

- Віджимання на кулаках

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

Додатково:

- Знання основних положень правил змагань
-

Теоретичні питання

1. **Питання:** Які п'ять духовних принципів існують у ТХЕКВОНДО?

Відповідь:

1. Учтивість
2. Чесність
3. Наполегливість
4. Самоконтроль
5. Упорство

2. **Питання:** Чому потрібно практикувати базову техніку й пхумсе?

Відповідь: Пхумсе й базова техніка необхідні для досягнення координації, спритності й майстерності в ТХЕКВОНДО. Відпрацювання цих розділів формує впевненість і концентрацію.

3. **Питання:** Чому потрібно практикувати матчо-кьоругі (умовний поєдинок)?

Відповідь: Такий поєдинок потрібен для розвитку навичок ефективних атак і захисту, контролю дихання, дистанції, точності, швидкості й реакції.

4. **Питання:** Чому необхідна розтяжка в ТХЕКВОНДО?

Відповідь: Розтяжка створює гнучкість, сприяє спритності та гарному самопочуттю. У ТХЕКВОНДО гнучкість дозволяє розвинути більшу силу й швидкість технік, а також розширює діапазон уражуваних зон тіла супротивника.

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

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