

8 куп (оранжевий пояс)

(3 місяці підготовки)

Чіругі суль і маккі суль у пересуванні:

1. Ап кубі з момтон панде чіругі
2. Ап кубі з аре маккі
3. Ап кубі з момтон ан маккі
4. Ап кубі з момтон паккат маккі
5. Ап кубі з ольгуль маккі

Чагі суль з ап согі:

1. Ольгуль сево ан чагі (круговий вертикальний удар ногою в голову всередину)
2. Ольгуль сево паккат чагі (круговий вертикальний удар ногою в голову назовні)
3. Ольгуль пандаль чагі (удар ногою в обличчя під кутом 45° знизу)
4. Ап паль момтон йоп чагі (боковий удар ногою на середньому рівні передньою ногою)
5. Ап паль ольгуль йоп чагі (боковий удар ногою на верхньому рівні передньою ногою)
6. Ольгуль долльо чагі (круговий удар у голову)
7. Твіт чагі (прямий удар п'яткою назад із поворотом, після удару нога ставиться вперед)

Чачжинбаль – пересування в бойовій стійці.

Чжаю кьоругі – безконтактний вільний спаринг.

Патта чагі суль – техніка контратакуючих дій:

Не менше п'яти контратакуючих дій проти нерйо чагі.

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

1. Звільнення від прямого захвату зап'ястя назовні та всередину
2. Звільнення від схрещеного захвату зап'ястя назовні та всередину
3. Звільнення від захвату за обидві руки назовні та всередину + удар ногою
4. Звільнення від захвату зап'ястя будь-якої руки й будь-який удар ногою (3 варіанти):
 - супротивник тягне вперед;
 - супротивник тягне вбік;
 - супротивник атакує зап'ястя ззаду й тягне назад.

Акробатика:

- Страховки
 - Падіння в чотири сторони
-

Тестування з фізичної підготовки:

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

Теоретичні питання

1. **Питання:** Як порахувати корейською до 10?

Відповідь:

Корейський рахунок:

- 1 – хана
- 2 – туль
- 3 – сєт
- 4 – нєт
- 5 – тасот
- 6 – йосот
- 7 – ільхоп
- 8 – йодоль
- 9 – ахоп
- 10 – йоль

Давньокитайський рахунок:

- 1 – іль
 - 2 – і
 - 3 – сам
 - 4 – са
 - 5 – о
 - 6 – юк
 - 7 – чіль
 - 8 – паль
 - 9 – ку
 - 10 – сип
-

2. **Питання:** Які принципи потрібно пам'ятати, виконуючи пхумсе?

Відповідь:

1. Обидві руки діють одночасно: одна рука, обертаючись, іде вперед, у той самий час інша – назад
 2. Пряма лінія: рука повинна рухатися до цілі по прямій лінії
 3. Сила стегон і тулуба: кожен блок чи удар кулаком має виконуватися із використанням сили обертання стегон
3. **Питання:** Чому потрібно контролювати себе під час навчального спарингу й не наносити контактні удари?
- Відповідь:** Щоб продемонструвати ментальну дисципліну й власний фізичний самоконтроль. Це складніше, ніж завдати контактного удару. У навчальному спарингу такий контроль необхідний, щоб не травмувати партнера, а лише показати його слабкі місця, розвиваючи при цьому власну реакцію.
4. **Питання:** Що означає оранжевий колір пояса?
- Відповідь:** Так само, як і жовтий колір, оранжевий означає схід сонця, готовність учня йти шляхом здобування знань у тхеквондо.