

9 куп (жовтий пояс)

(2 місяці підготовки)

Чіругі суль і маккі суль у пересуванні:

1. Ап согі – момтон панде чіругі
2. Ап согі – аре маккі
3. Ап согі – момтон ан маккі
4. Ап согі – момтон паккат маккі
5. Ап согі – ольгуль маккі

Чагі суль у пересуванні:

1. Ап согі – ап чагі (ольгуль і момтон)
2. Ап согі – нерйо чагі
3. Ап согі – пандаль чагі (удар ногою під кутом 45° знизу)
4. Ап согі – момтон долльо чагі (круговий удар ногою в середній рівень)
5. Ап согі – біторо чагі (круговий удар зсередини назовні)

Чачжинбаль – пересування в бойовій стійці (варіанти).

Чжаю кьоругі – безконтактний вільний спаринг (використовуючи тільки техніку ніг).

Патта чагі суль – техніка контратакуючих дій:

Не менше п'яти контратакуючих дій проти ап чагі.

Тестування з фізичної підготовки:

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

Теоретичні питання

1. **Питання:** Які рівні людського тіла ви використовуєте для атаки й захисту?
Відповідь: Верхній (ольгуль), середній (момтон) і нижній (аре).
2. **Питання:** Чим створюється сила удару?
Відповідь: Сила створюється вагою й швидкістю у поєднанні з розслабленням і впевненістю.

3. **Питання:** Що показує колір пояса?

Відповідь: Колір пояса учня – це показник його кваліфікації.

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

Відповідь: Схід сонця та готовність здобувати знання. Уособлює початок шляху, який належить пройти учневі.

5. **Питання:** Чому ви контролюєте дихання?

Відповідь: Щоб розвинути духовну силу, витривалість, терпіння й зберегти гарне самопочуття.

6. **Питання:** Які три основні базові принципи ТХЕКВОНДО потрібно пам'ятати?

Відповідь: Правильний погляд; хороший баланс; гучний, сильний бойовий вигук (кіхап).