

**6 ГЫШ**  
**Зеленый пояс**  
**Тест № 1**

| <b><u>Элементы</u></b>  | <b><u>Стойка</u></b>                     | <b><u>Направление</u></b> |
|---|--|---------------------------|
| <b><u>Из стойки нарани выход в твид куби:</u></b><br>Хан сональ                                 | Твид куби                                | Под счет                  |
| <b><u>Из стойки ап соги:</u></b><br>Ёп чаги<br>Ап-Хурио чаги<br>Еп-Хурио чаги<br>Тон-Дольо чаги | Ап соги<br>Ап соги<br>Ап соги<br>Ап соги | Под счет                  |

**Пхумсэ (под счет):** Тхэгук сам джан  
Тхэгук и джан  
Тхэгук иль джан

**Тест № 2**

**Удары по лапам:** Ап-Хурио чаги, Тон-Дольо чаги, Ёп чаги

**Ханбон геруги :**

| <b><u>Атака</u></b>                                      | <b><u>Защита</u></b>                              | <b><u>Контратака</u></b>                        |
|--|---|---|
| Дольо чаги<br>Момтон баро джируги<br>Момтон баро джируги | Хансонналь макки<br>Хансоль макки<br>Баккат макки | Дальо чаги<br>Сонналь мок чиги<br>Бандэ джируги |

**Керуги :** 1 раунда по 1 минуте – в полной экипировке

**Тест № 3**

**Теория:** Геруги. Хосинсул. Пхумсэ. Къекпа.  
Символы Тхэгук сам джан.

**СФП:** Сгибание рук - 35 раз  
Пресс - 35 раз  
Приседание - 35 раз  
Гибкость

**6 гып**  
**Зеленый пояс**  
**Тест № 1**

**Геруги. Хосинсул. Пхумсэ. Къекпа.**

**Геруги** – свободная борьба (или спарринг). Это бой по правилам, дающим возможность максимально использовать богатый арсенал ударов ногами, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость, выносливость, характер, волю к победе. Геруги – основа спортивного тхэквондо в настоящее время, именно это направление тхэквондо было определено как олимпийский вид спорта.

Боевое направления тхэквондо – **Хосинсул** (самооборона). Принцип, на котором оно базируется, позволяет любому одолеть более крупного и сильного противника. Уйти с линии атаки. Использовать мощь и инерцию противника, знать физиологию человека (основные болевые точки, направление сгиба суставов и др.), - вот чем необходимо владеть, чтобы противостоять одному, а то и более нередко вооруженным нападающим.

Любое боевое искусство Востока дает возможность увеличить свое мастерство, выполняя строго определенные, присущие каждому уровню подготовки, комплексы базовых движений. В тхэквондо они называются **Пхумсэ**. Смыслом их тоже является бой, но бой с тенью, поединок с самим собой, что намного тяжелее, чем схватка с реальным противником.

Комбинации пхумсэ обучают приемам, но, что самое главное, способствуют развитию максимальной концентрации в бою. А это особенно важно, когда бой ведется против двух, трех и более человек.

Многие элементы пхумсэ не только полезны для искусства боя тхэквондо, но и необходимы, так как они могут быть использованы в близких к реальным ситуациям, особенно в области самообороны.

Выполняя пхумсэ, ученик должен демонстрировать эффективные, хорошо выраженные формы. Выступление должно быть проникнуто боевым духом (убедительность, живость, способность имитации боя). Все движения и связки между движениями должны быть легко узнаваемыми.

Очень часто этот вид тхэквондо используют на показательных выступлениях и, конечно, он входит в программу экзаменов при сдачи на гыпы и даны. Отдельно по пхумсэ проводятся Чемпионаты и Первенства Европы и мира.

**Къекпа** наряду с пхумсэ является еще одной частью тхэквондо, в которой упор делается на совершенно определенные приемы с проявлением максимальных силовых возможностей организма. При испытании силы удара деформируется эффективность приемов тхэквондо посредством разрушения досок или черепицы отработанными приемами рук и ног.

Для удачного выполнения силовых приемов необходимы не только техника, быстрота и сила, но и точность, сконцентрированность. Внутренняя мобилизация вводит исполнителя в такое состояние, которое позволяет сконцентрировать все свои силы в одну единственную точку – точку удара.

**Символы тхэгук сам джан.**

Знак тхэгук сам джан – пламя. В результате развития цивилизации человеку удалось укротить огонь. Он светит людям в темноте и прогоняет страх, дает тепло и чувство безопасности. Когда солнце светит на безоблачном небе, в нас пробуждается вера и надежда. Разрушающая же страсть вырывающегося из бушующего вулкана огня вселяет в нас страх и ужас.

Таким образом, выбранный знак символизирует стремление тхэгук сам джан направить страсть в плодотворную стезю. Глубоко сокрытый в каждом из нас огонь должен быть подконтролен разуму и воле, служить им, а не бессмысленному разрушению.

Тхэгук сам джан, подобно пламени огня, очень подвижно и разнообразно и поэтому требует от учеников постоянного внимания.