

7 ГЫП
Желтый пояс с зеленой полосой
Тест № 1

<u>Элемент</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
<u>Из стойки нарани выход в ап куби</u> Баккат макки	Ап куби	Под счет
<u>Из стойки ап соги:</u> Твид чаги Нерио чаги	Ап соги	Под счет
<u>Пхумсэ :</u> Тхэгук иль джан Тхэгук и джан		

Тест № 2

Удары по лапам : Двит чаги, Миро чаги, Нерио

Тест № 3

Теория: Одежда и экипировка в тхэквондо.
Количественные и порядковые корейские числительные.
Принципы тхэквондо: желание, послушание,
упражнение и терпение.
Символы тхэгук и джан.

СФП : Сгибание рук - 30 раз
Пресс - 30 раз
Приседание - 30 раз
Гибкость

7 ГЫП

Желтый пояс с зеленой полосой

Тест № 3

Одежда и экипировка в тхэквондо.

Спортивная форма для занятий тхэквондо называется – **добок**. Форма обеспечивает удобство движений и безопасность проведения тренировок и спортивных поединков. Надевая униформу, мы принимаем на себя определенную общественную роль и обязательство вести себя соответствующим образом.

Добок – состоит из куртки, брюк и пояса.

Тренируются тхэквондисты босиком или в специальных мягких тапочках, не закрывающих голеностопный сустав и позволяющий свободно выполнять удары ногами.

Во время геруги (поединка) спортсмены надевают защитные средства, к которым относятся:

- протектор (**хогу**) - жилет, закрывающий грудь, бока и спину
- шлем (**мори боходэ**) – смягчает удар в голову
- бандаж (**нам сонг боходэ**) – защищает пах
- протекторы на голень (**дари боходэ**) и предплечья (**пхаль боходэ**) – эластичные накладки смягчающие удары.

Количественные и порядковые корейские числительные.

1 – ХАНА	Первый – ИЛЬ
2 – ТУЛЬ	Второй – И
3 – СЭТ	Третий – САМ
4 – НЕТ	Четвертый – СА
5 – ТАСОТ	Пятый – О
6 – ЙОСОТ	Шестой – ЮК
7 – ИЛЬГОП	Седьмой – ЧХИЛЬ
8 – ЙОДОЛЬ	Восьмой – ПХАЛЬ
9 – АХОП	Девятый – КУ
10 – ЙОЛЬ	Десятый – СИП

Тхэквондо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела.

В прошлом мастера придерживались четырех основных принципов, которых придерживаются и современные мастера при обучении учеников искусству тхэквондо:

Желание – сильное и осознанное желание побуждает ученика к получению знаний и творческой активности. Без желания невозможно достичь намеченной цели.

Послушание – является основой для физического и нравственного развития спортсмена через упорный труд, что не возможно без уважения, любви и веры к учителю.

Упражнение – дает возможность при многократном повторении почувствовать свое тело и дать ему правильное развитие. Если не все получается, то необходимо стремиться находить и исправлять ошибки, всегда помня о том, что плохо подготовленный ученик становится обузой для учителя.

Терпение – формирует психику ученика, которая является высшим органом управления телом и всем организмом. Оно дает возможность для освоения необходимых принципов школы, которые надолго откладываются в памяти ученика, отбрасывая все лишнее, что мешает правильному воспитанию.

Все эти принципы необходимы для правильного формирования и объединения духа, ума и тела в единое целое для достижения намеченной цели.

Символы тхэгук и джан.

Символ диаграммы тхэгук и джан означает радость и веселье. Человек в радостном расположении духа (не путать с шутником) внутренне непоколебим, при встрече он своим поведением вселяет в людей отвагу, уверенность в своих силах. Такой человек обладает большой внутренней силой, однако не торопится ее быстро расходовать. Он использует свою силу спокойно, уравновешенно, но энергично.

Тхэгук и джан символизируют наряду с хладнокровием и непоколебимостью также и энергичное проявление приобретенной уверенности ученика. Прогресс в упражнениях дает возможность тренирующемуся обрести уверенную манеру поведения, полную радости и достоинства.