

9 гыш
Белый пояс с желтой полосой
Тест № 1

Элемент

Стойка

Выполняем под счет
(начиная с левой руки):

Арэ макки
Ан – макки
Ольгуль макки

Нарани соги
Нарани соги
Нарани соги

Джумок - джируги
Дубон джируги
Самбон джируги

Джучум соги
Джучум соги
Джучум соги

Из стойки нарани выходим
под счет в ап соги:

Баро джируги
Бандэ джируги

Ап соги
Ап соги

Из стойки ап соги:

Ап чаги

Ап соги

ТЕСТ №2

Удары по лапам:

Ап чаги, чумок с дальней
руки

Теория :

Тхэквондо как средство самозащиты и вид спорта.

Этикет.

Основные правила поведения, которыми должны руководствоваться тхэквондисты в тренировочном процессе.

СФП :

Сгибание рук	- 20 раз
Пресс	- 20 раз
Приседание	- 20 раз
Гибкость	

9 гып Белый пояс с желтой полосой

Тест № 3

Тхэквондо как средство самозащиты и вид спорта.

Возникнув как средство самозащиты, тхэквондо превратилось в своеобразную систему самосовершенствования, оттачивающую разум человека и воспитывающую в нем высокую нравственность.

Тело для тхэквондиста является оружием, он способен атаковать и отражать нападение противника кулаками, локтями, коленями, ногами и другими частями тела. Но основное внимание уделяется разнообразной работе ног.

Тхэквондо доступно каждому, потому что оно делает возможным развивать психологические, физические и умственные способности человека, а так же воспитывать силу воли, самодисциплину и боевой дух.

Современное тхэквондо – это любительский вид спорта, имеющий всемирный статус и сохраняющий тенденции боевого искусства. Им сегодня занимаются более 80 млн. человек в 207 странах мира. Тхэквондо изучают как учебный предмет в школах и колледжах многих стран, оно стало неотъемлемой частью тренировок в вооруженных силах.

Устав, правила соревнований и аттестационных тестов тхэквондо отвечают требованиями международного любительского, олимпийского вида спорта.

Этикет.

В этических нормах тхэквондо содержится множество понятий о человеческом достоинстве, на основе которых у занимающихся воспитываются необходимые нравственные качества. Высокий уровень этики необходимо соблюдать как внутри, так и за пределами своего клуба.

На протяжении многих десятилетий в тхэквондо сложились свои особые правила поведения.

Основные правила поведения, которыми должны руководствоваться тхэквондисты в тренировочном процессе.

1. В тхэквондо спортсмены приветствуют друг друга поклоном («кённе») и рукопожатием. Приветствие поклоном начинается с позиции ступни вместе, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак. Спина прямая, взгляд направлен вперед. После принятия исходного положения осуществляется поклон (туловище наклоняется вперед на 15 градусов, голова – на 45 градусов). При поклоне взгляд опускать вниз. После поклона принимается исходное положение.
Рукопожатие, а также прием и передачу любого предмета инструктору или своему товарищу необходимо производить двумя руками и с «кённе».
2. При входе в тренировочный зал необходимо делать «кённе» и приветствовать национальные флаги, положив ладонь правой руки на грудь слева, напротив сердца, повернувшись лицом к флагам.
3. Войдя в зал, тхэквондист должен сделать «кённе» сначала тренеру (инструктору), а затем остальным ученикам.
4. Во время тренировок нужно выполнять следующие правила:
 - перед началом тренировки необходимо построиться в линию, после чего выполняется приветствие национальным флагам и «кённе» тренеру (инструктору);
 - когда тренер входит в зал, ученикам следует приветствовать его стоя. Ученик первый увидевший тренера, дает команду «Чариот» занимающимся, после чего спортсменам необходимо прекратить движения, сидящим следует встать. Затем, когда все приняли стойку «смирно» (чариот), подается команда «кённе» и тхэквондисты делают поклон тренеру;
 - во время тренировочных занятий, входя и выходя из зала, ученики должны обращаться к тренеру (инструктору) используя слова уважения, вне зависимости от разницы в возрасте;
 - перед обращением к тренеру (инструктору) ученикам следует сначала сделать «кённе»;
 - говоря с тренером или любым обладателем черного пояса, необходимо принимать позу внимания;

- поклон необходимо совершать, когда тхэквондист приглашает своего партнера провести совместную тренировку или вызывает на схватку. По окончании схватки или тренировки спортсмены также делают «кённе» друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники.

5. Когда тхэквондист выходит из зала, необходимо приветствовать национальные флаги, после чего выполнить «кённе» (приветствовать место занятий для тхэквондо).