

*Кто идет вперед теряет покой,
кто остается на месте теряет себя.*

Уважаемые ученики и их родители!

Данное методическое пособие написано для Вас с целью повышения эффективности подготовки дома и понимания тренировочного процесса во время занятий, в книге подробно представлены технические приемы и разделы, необходимые при сдаче квалификационного экзамена на пояса. Внимательное изучение данного материала позволит приобрести прочные навыки в технических приемах и физических кондиций. Обеспечит стабильный прирост в физическом развитии воспитанника.

Такие разделы как общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), акробатика обязательны для выполнения в том количестве и временном интервале как указано в книге, это позволяет подводить воспитанника к более сложным техническим элементам, которые невозможно продемонстрировать с помощью фотографии (удары в прыжках, акробатические элементы и многое другое). Раздел пхумсе позволяет оценить знания и умения технических элементов (техника выполнения, концентрация, сила и динамика выполнения). Теоретический опрос позволяет во время аттестационного экзамена проверить элементарные знания названий технических элементов, терминов, этикета и необходимых знаний для занятий тхэквондо.

С уважением, ваши тренеры.

«» - к кьёк-па ученик допускается по достижении 12 лет. На разбивание даётся 3 попытки. Размеры досок: 12-14-летних – не менее 1,5см; для 15-17-летних не менее 2см; для 18-летних и старше не менее 2,5см. К кьёк-па руками допускаются ученики, достигшие 15-летнего возраста.*

10 ГЫП - БЕЛЫЙ ПОЯС.
1-ый год обучения, ГНП-1, 7-9 лет.
Первое полугодие.

1. Согисул – стойки:

Моа-соги



положение по команде
«смирно»

Наранхи-соги



ноги на ширине плеч

Хак-дари-соги



стойка на одной ноге
(стойка «журавля»)

Джучум-соги



стойка «наездника»

Ап-куби



передняя низкая стойка
(«согнутый вперёд»)

Ап-соги



передняя высокая стойка
(стойка в один шаг)

Положения:

Пальчаги-джунби, керуги-джунби



одинаковые положения, но имеющие разный смысл: «первое» для демонстрации техники ударов ногами, «второе» для демонстрации спарринговой техники

Джубон-джунби-соги



1 положение для демонстрации пхумсе и базовой техники

2. **Джиругисул** – техника ударов кулаком:

Джумок джируги



прямой удар кулаком

Хан-бон джумок джируги – один удар кулаком.

Ду-бон джумок джируги – два удара кулаком.

Сэт-бон джумок джируги – три удара кулаком.

3. **Пальчаги** – техника ударов ногами:

Ап Оллиги – мах ногой вперед.

Ан Оллиги – мах ногой снаружи вовнутрь.

Баккат Оллиги – мах ногой изнутри наружу.

4. **Традиции и теория:**

По-корейски счет до 10 (хана-1, дуль-2, сэт-3, нэт - 4, дасот- 5, йосот -6,ильгоп - 7, йодуль -8, ахоп - 9,ёль -10).

Исторические корни тхэквондо:

После Корейской войны в 1953 году и установления на Юге государственного режима, который сложно назвать демократическим, возникла явная тенденция к созданию единого корейского боевого искусства, которое могло бы символизировать дух нации. Таково было создано генералом Чой Хонг Хи в 1953 – 1957 гг., отставной генерал-лейтенант был одним из видных мастеров и вложил немало сил в объединение тхэквондо. Новое искусство после долгих споров нарекли тхэквондо, хотя многие отдавали предпочтение названию субак. Большинство иных школ отошло в тень или получило развитие среди корейцев за рубежом. Тхэквондо буквально значит путь ноги и кулака. В 2000 году тхэквондо дебютировало на Олимпийских играх в Сиднее.

Правила поведения в Зале

1. Приветствие залу.
2. Приветствие учителю.
3. Во время тренировки сохранять дисциплину и внимание
4. Прощание с залом, и выход из зала по старшинству поясов.

1. **Согисул** – стойки:

Умение выполнять технические действия руками и ногами с передвижением в стойках.(блоки и удары руками)

2. **Джиругисул**

Джумок бандэ джируги



удар кулаком одноимённым

Джумок баро джируги



удар кулаком разноимённым

Ольгуль, момгон, арэ джумок джируги – умение наносить удары в верхний, средний, нижний уровни соответственно

3. **Пальчаги** – техника ударов ногами:

Демонстрировать удары по фазам и в динамике по воздуху.

ап-паль - впереди стоящей ногой; Тит-паль – сзади стоящей ногой

Ап чаги



прямой удар ногой вперёд

Долио чаги



удар ногой сбоку, боковой удар

4. **Маккисул** – техника блоков:

«Ольгуль макки» – пхальмок ольгуль макки



верхний блок предплечьем

«Момтон ан макки» –
баккат пхальмок момтон ан макки



средний блок предплечьем снаружи вовнутрь
«Арэ макки» – пхальмок арэ макки



нижний блок предплечьем

5. **Акробатика.**

Мост из положения лежа.

Берёзка – стойка на лопатках.

Шпагаты – показать правильное положение.

6. **Общая физическая подготовка (ОФП).**

1. Замок (скобка) 10 раз.

2. Отжимания от пола в упоре лёжа на ладонях, касаясь подбородком пола, ладони на линии груди 5-6 раз.

3. Приседания 40 раз за 40 сек.

4. Бег на месте с высоким подниманием колен за 10 сек не менее 20 раз.

5. Упор присед - упор лежа с прогибом не менее 10 раз за 30 сек.

Знание занимающимися различных групповых игровых упражнений, например: «змейка», «чихарда», «прыжки», «степы» и т.д., по усмотрению тренера-преподавателя.

7. Традиции и теория:

Направления выполнения технических действий:

ап, йоп, долио, нерио, тит, хурио – вперёд, вбок, сбоку, сверху вниз, назад, по кругу. Уровни: аре, момтон, ольгуль – нижний, средний, верхний.

7.1. Духовная культура ученика

1. Уважать своих родителей, учителей и своих товарищей.
2. Быть достойным примером для младших.
3. Быть всегда активным без стеснения и страха выражать свои мысли и задавать вопросы.
4. Не использовать свои знания в корыстных целях и во вред другим.
5. Не останавливаться на достигнутом, постоянно развивать свой разум и тело.
6. Доверять своему учителю и товарищу по тренировке.
7. Быть старательным и настойчивым не только на тренировках, но и в учебе.

7.2. Правила гигиены и этикета

1. Чистая форма (тобок).
2. Сменная обувь.
3. Постриженными на руках и ногах.
4. Девочки: убранные волосы, без косметики и украшений (цепочки, серги, браслеты, часы и т.п.) снимаются перед тренировкой.
5. Соблюдение правил техники безопасности.

7.3. Команды и термины:

Сабум – учитель.

Чарёт – смирно.

Кюне (гённе) – поклон, приветствие.

Пальбакко – смена положения ног.

Диро-дора – разворот на 180 градусов (кругом).

Баро – вернуться в исходное положение.

Сиджак – начать.

Каман – законч

8 ГЫП – ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

1. Согисул – стойки:

Тит-куби



задняя низкая стойка

2. Джиругисул – техника ударов кулаком:

Йоп джумок джируги



удар кулаком вбок

Сэво джумок джируги



удар вертикальным кулаком

Джэчэ джумок джируги



Удар перевернутым кулаком снизу

Дольо джумок джируги



удар кулаком сбоку

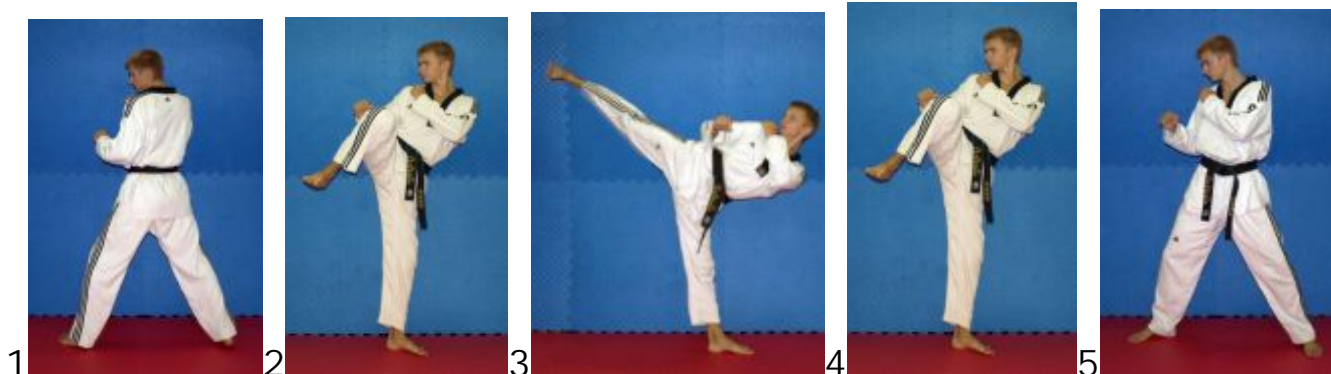
3. **Пальчаги** – техника ударов ногами:

СФП – работа по лапам на скорость в верхний уровень.

10 ударов за 12 сек. Ап - чаги попеременно правой и левой ногой;

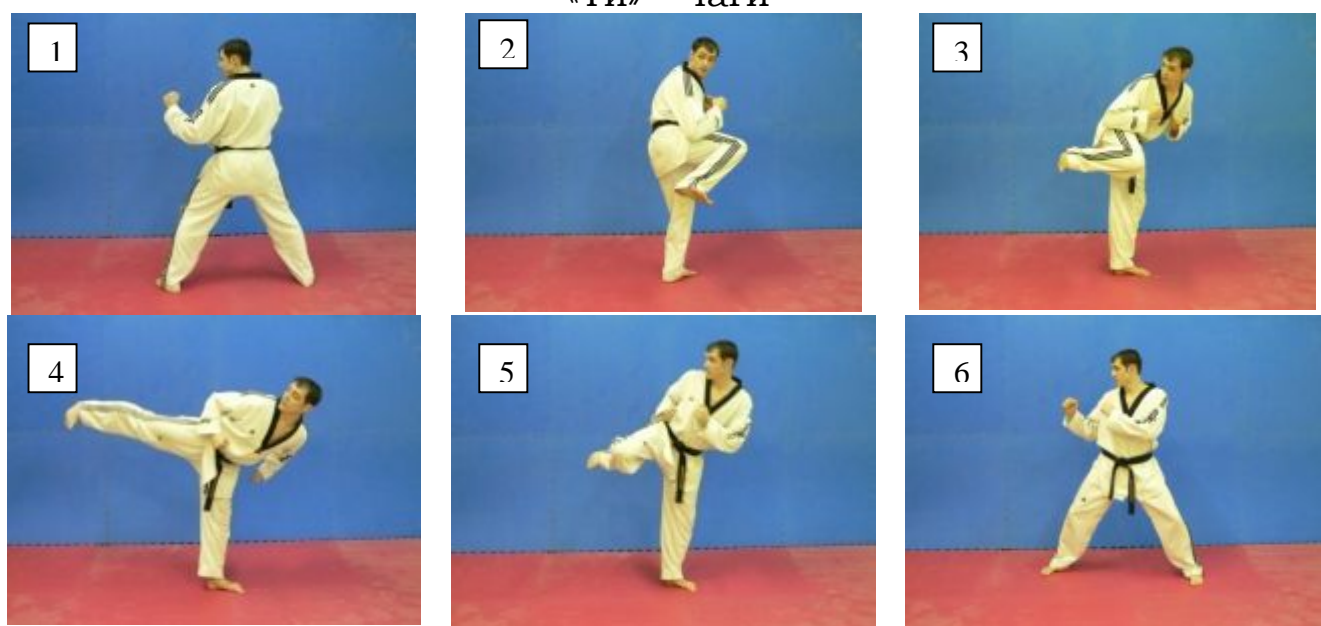
Демонстрировать удары по фазам и в динамике по воздуху.

Йоп чаги



удар ногой вбок, прямой удар

«Ти» – чаги



прямой удар ногой с разворотом.

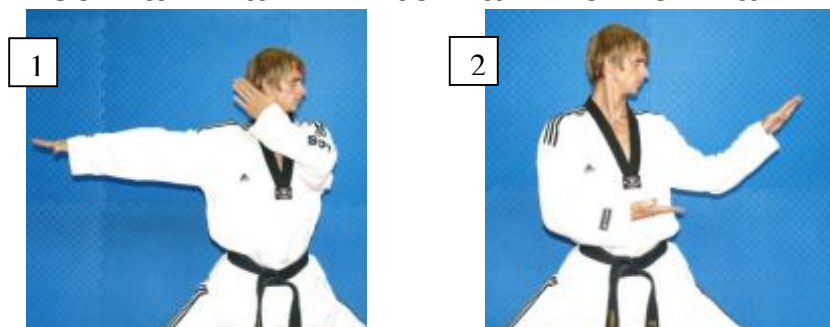
Нерио-чаги



удар ногой сверху вниз

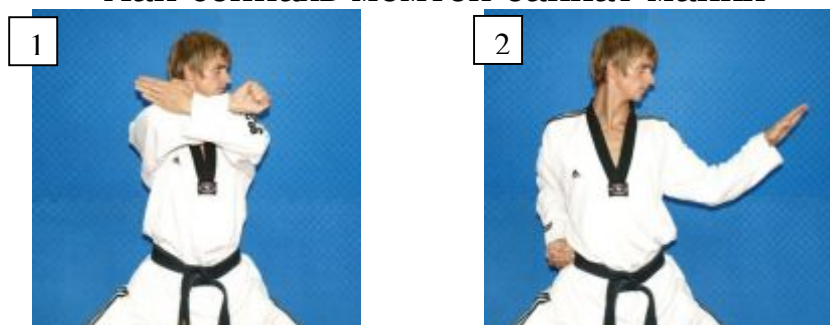
3. **Маккисул** – техника блоков:

«Сонналь макки» – сонналь момтон макки



блок двумя ладонями

«Хан сонналь макки» - Хан сонналь момтон баккат макки



блок одной ладонью изнутри наружу

5. **Пхумсе**:

Тхэгук-иль-джан – объяснить движения пхумсе.

6. **Хосинсул** – техника самообороны:

Демонстрация в паре блоков от ударов в нижний, средний и верхний уровни в джучум-соги.

7. **Акробатика.**

1. Кувырок вперёд.
2. Кувырок вперёд, через правое и левое плечо.
3. Мост из положение стоя.
4. Стойка на руках у стены.

5. Страховка назад – из положения упора приседа.

8. ОФП.

1. Замок (скобка) 12-14 раз за 20сек.

2. Отжимания от пола в упоре лёжа на ладонях, касаясь подбородком пола, ладони на линии груди 8-10 раз за 20сек.

3. Складка, в положении стоя (ноги вместе), удержание 30 сек. в максимальном наклоне.

4. Выпрыгивания вверх из положения упора присед с прогибом в «звездочку» 10 раз.

5. Упор присед - упор лежа с прогибом 8-10 раз за 10 сек.

6. Со ступа подъем коленей поочередно правое, левое 20 раз за 10 сек.

7. Со ступа подъем коленей подряд два раза правое, затем два раза левое 20 раз за 10 сек.

8. Выполнение ап-чаги поочередно правой и левой ногой 10-12 ударов за 10 сек.

9. Выполнение ап-чаги поочередно по два раза правой и два раза левой ногой 10-12 ударов за 10 сек.

6. Традиции и теория:

Кихап (выкрик) – значение и умение применять.

Гып – ученическая степень (с 10 по 1 гып).

Пум – детская (до 15 лет) мастерская степень (с 1 по 3 пум).

Дан – мастерская степень (с 1 по 10 дан).

Гып и Дан. В начале пути, до приобретения первого дана, ученик проходит десять вступительных шагов - гып. По мере освоения очередного гыпа меняется цвет пояса ученика. И если первый пояс ученика белый (что символизирует чистоту помыслов), то затем его последовательно сменяют желтый, синий, красный. За это время обучающийся постигает базовую технику (сначала обыкновенные удары, затем удары в прыжке) и осваивает принятые в тхэквондо ритуалы (учится правильно носить форму, завязывать пояс, приветствовать старших и т. д. Черный пояс, цвет которого обозначает достоинство, носят мастера от первого дана и выше. Присвоение и повышение данов находится исключительно в компетенции Куккивона. Тот, кто хочет пройти в Куккивоне экзамен на присвоение первого или получение более высокого дана, должен представить рекомендацию мастера, имеющего квалификацию не ниже 4-го дана, который полностью отвечает за готовность своего протеже к экзамену. Но прежде, чем обратиться непосредственно в Куккивон, соискатель дана должен пройти практический тест в любом зале или клубе перед своим инструктором, либо перед местной аттестационной комиссией.

Следует отметить некоторые особенности аттестации детей до 15-ти лет. Хотя начинать свои занятия тхэквондо дети могут в любом возрасте, к первой аттестации, к первой аттестации они допускаются не ранее достижения десяти лет. После прохождения гыпа и сдачи соответствующего практического теста ребятам этой возрастной группы присваиваются, не даны, а пумы - с 1-го по 3-й. После 15-ти лет эти пумы (снова подтвержденные соответствующими тестами), могут быть заменены на взрослые даны - также с 1-го по 3-й, но пока этот возрастной рубеж не пройден, цвет пояса ученика, имеющего пум - черно-красный. Даны же, начиная с 4-го, могут присваиваться только тем, кому уже исполнилось 18 лет. Ведь для овладения любой ступенью мастерства в тхэквондо требуется не только опыт, но и определенный стаж занятий, который также регламентируется правилами Куккивона. Так для получения 1-го пума он должен составлять не менее года.

7 ГЫП – ЖЁЛТО-ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС.

1. **Чигисул** – техника хлещущих ударов:

Дынг джумок чиги



удар тыльной стороной кулака.

2. **Маккисул** – техника блоков:

«Баккат пхальмок макки»

баккат пхальмок момтон баккат макки



блок в средний уровень изнутри наружу, предплечьем со стороны мизинца

3. **Чигисул** - техника хлещущих ударов:

Сонналь ан чиги - «сонналь мок чиги»



удар ребром ладони со стороны мизинца, с наружи во внутрь.

3. **Пальчаги** – техника ударов ногами:

3.1. Все изученные удары ногами по лапам.

Демонстрировать удары по фазам и в динамике по воздуху.

Сэво ан чаги – удар ногой сбоку, «вертикальной» стопой со стороны большого пальца.

«Торн» (т्यों тирро дора) долио чаги – боковой удар ногой с разворотом через спину (на 180 градусов).

Миру-чаги



толкающий, прямой удар ногой

Ап-хурио чаги и ти хурио чаги



круговой удар ногой.

3.2. СФП – работа по лапам на скорость в верхний уровень.

10 ударов за 12 сек.

– долио-, нерио- чаги попеременно правой и левой ногой;

10 ударов за 10 сек.

– долио- чаги сзади стоящей ногой, левой и затем правой по 10 каждой.

3.3. Передвижения.

Демонстрация одиночных и 2-х шаговых степов вперёд: шаг, смена, подскок, 2-х шаговый, шаг через спину, торн-степ

4. Пхумсе:

Тхэгук-и-джан – объяснить движения пхумсе.

(1 по требованию комиссии).

5. Акробатика.

Демонстрация всех акробатических элементов сдаваемых на предыдущие степени. Кувырки назад через правое и левое плечо; Страховки на правый и левый бок из положения стоя; Выполнение прямого шпагата – носки вверх.

6. Хосинсул:

Хан-бон керуги – одношаговый спарринг:

Демонстрация в паре блоков от ударов в нижний, средний и верхний уровни с одиночным контратакующим действием.

8. ОФП.

1. Поочередное скручивание туловища к правой и левой ноге согнутой в колене 40 раз за 30 сек.

2. Отжимания от пола в упоре лёжа на ладонях, касаясь подбородком пола, ладони на линии груди 10-12 раз за 30сек.

3. Выпрыгивания вверх с подъемом коленей до касания руки напарника выше пояса 10 раз за 20сек.

4. Упор присед, упор лежа с прогибом, упор присед выпрыгивание вверх в звездочку 4-5 раз за 10 сек.

5. В упоре лежа смена положения ног - стопа между ладонями 15 раз за 10 сек.

6. Подтягивание на турнике 5 раз факультативно, для сдачи через гып обязательно.

7. Бег 500м.

7. Традиции и теория:

Понятия о морально-волевых качествах (храбрость, смелость, решительность, сила воли, терпение и т.д.).

Разделы изучаемые в тхэквондо:

1) Пхумсе – базовые технические комплексы;

2) Керуги – спортивный спарринг;

3) Хосинсул – техника самообороны;

4) Кьёк-па – техника разбивания предметов;

Практический тест на аттестации включает четыре основных элемента. Во-первых, проводится **спарринг (керуги)** между кандидатом и обладателем того дана (гыпа), на который он претендует. Во-вторых, демонстрируется **кьёк-па** - разбивание твердых предметов, демонстрирующими удары такой силы, которую невозможно применить против людей без серьезного риска для них. В-третьих, по программе это выполнение **пхумсе** (комплексы формальных упражнений) и в-четвертых **хосенсул** это техника самозащиты.

Всего три типа базовых комплексов: пхумсе-тхэгук, полги и высшие пхумсе: Коре, Кымган, Тэбэк, Пьёнвон, Сипджин, Джитай, Чонвон, Хансу, Илё. Но поскольку комплексы тхэгук и Полги, используемые для тестирования на ранних уровнях, подразделяются каждый на 8 составных частей, своего рода минипумсе, общее число пхумсе составляет 25. Они различаются не только по сложности, но и по числу движений - от 19-ти до 35-ти. Все их названия имеют глубокий смысл и являются, в основном, древними или буддийскими, а рисунок движений в этих комплексах таков, что при их выполнении на полу как бы выписывается символ, сходный с названием соответствующего пхумсэ. Так, например, все восемь комплексов пхумсе тхэгук, что значит Великий Предел, имеют начертание иероглифа ван, что значит король или правитель.

6 ГЫП - ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС.

1. **Чиругисул, чигисул** - техника проникающих, хлещущих ударов:

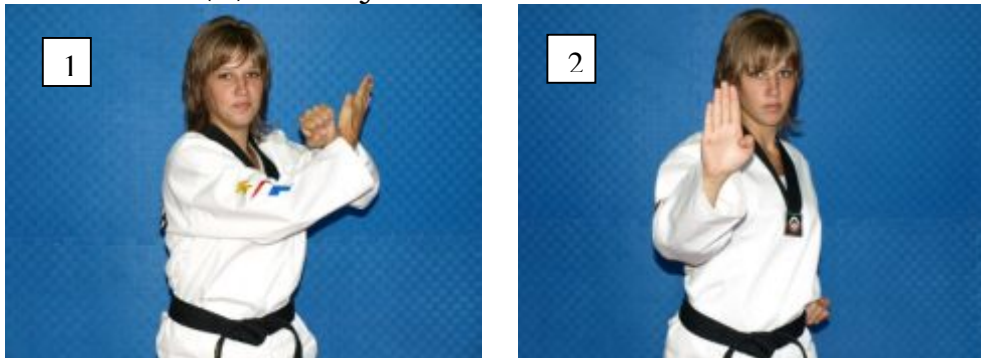
Джебирум сонналь мок чиги



двойной блок удар: блок – сонналь ольгуль макки одноимённой рукой, удар – сонналь ан макки противоположной рукой

2. **Маккисул:**

Джебирум хан-сонналь макки



блок одной ладонью в стойке ап-куби, противоположной впереди стоящей ноге, с поворотом плеч

Батансон макки



блок основанием ладони (сбив)

3. **Пальчаги:**

Торн, миру-чаги, сево-ан-чаги и хурио-чаги – демонстрация ударов по лапам. Комбинации из двух ударов в связке, состоящие из ранее изученных демонстрировать по воздуху: ап-, долио-, йоп-, нерио-, ти- чаги.

3.1. СФП – работа по лапам на скорость в верхний уровень.

10 ударов за 10 сек.:

– долио-чаги впереди стоящей ногой;

– нерио-чаги впереди стоящей ногой;

10 ударов за 15 сек.:

– доли-чаги сзади стоящей ногой и шаг назад;

– долио-чаги парымбаль одной ногой;

3.2. Передвижения.

Демонстрация одиночных степов назад и в стороны: съезд, отскок, сайд, смена назад, угловой.

4. Пхумсе:

Тхэгык-сам-джан – объяснить движения пхумсе.

(1-2 по требованию комиссии).

5. Хосинсул. Хан-бон керуги – одношаговый спарринг.

Демонстрировать защиту и контратаку от удара кулаком в верхний и средний уровни и от удара ногой в нижний уровень с применением уже изученных ударов и блоков (по 2-3 на каждый уровень).

5.1. Бокс.

Демонстрация по воздуху: прямого, бокового и нижнего ударов с «передней» и «задней» руки.

6. Акробатика.

Демонстрация всех акробатических элементов сдаваемых на предыдущие степени. Кувырок назад; Колесо, демонстрировать с обеих рук;

Выполнение 2-х любых шпагатов.

7. ОФП.

1. Подтягивание на турнике 7 раз или отжимания от пола в упоре лёжа на ладонях, касаясь подбородком пола, ладони на линии груди 15 раз за 30 сек.

2. Не менее 10 раз за 10 сек «Казачек»

3. Выпрыгивание в скобку до касания руками пальцев ног 10 раз подряд.

4. Выпрыгивание в скобку ноги врозь до касания руками пальцев ног 10 раз подряд.

5. Выпрыгивание на одной вынос колена выше пояса с касанием ладони напарника и с приземлением на эту же ногу по 10 раз с каждой ноги.

6. Упор лежа нога в сторону, поочередная смена ног 10 раз за 10 сек.

7. Бег 1000м.

8. Кьек па – разбивание предметов.*

Йоп-чаги – ап паль и тит паль.

9. Керуги.

Вольный поединок 1 раунд по 1,5мин. в лёгкий контакт. Цель поединка демонстрация техники керуги или работа на попадание в противника с максимальной эффективностью по действующим правилам тхэквондо ВТФ.

Участие в любых открытых соревнованиях по тхэквондо ВТФ.

10. Традиции и теория.

Знание названия частей тела участвующих в атаке и защите по-корейски:

джумок, дынг джумок, мэ джумок, ан (баккат) пхальмок, палькуп, муруп, ап (тит) чук, сонналь, дынг сонналь, батансон.

История федераций тхэквондо:

После посещения генералом Чой Хонг Хи КНДР в 1972 году, в условиях глубокой идеологической конфронтации между Севером (КНДР) и Югом (Южной Кореи), его обвинили в государственной измене, и он был вынужден эмигрировать в Канаду. Будучи руководителем ИТФ - Международной Федерации Таеквон-до, он перенес туда же, в город Торонто, центр ее деятельности. Однако большинство школ и инструкторов сохранили верность не ему, а сеульскому руководству, образовавшему после его эмиграции ВТФ - Всемирную Федерацию Тхэквондо. Чтобы подчеркнуть разницу между ИТФ и ВТФ, последняя создала новые комплексы формальных упражнений. В 1990 году произошел новый раскол. Штаб-квартира ИТФ переехала из Торонто в Вену (Австрия), а оставшиеся мастера в Торонто в 1990 году основали Глобальную Федерацию Тхэквондо (GTF) во главе с Пак Дзюнтэ.

5 ГЫП – ЗЕЛЁНО-СИНИЙ ПОЯС.

1. Согисул:

Коа-соги – положение со скрещенными ногами.

2. Чигисул:

Пхалькуп чиги – удары локтём

Пхалькуп пьоджок чиги



«удара локтём в захвате» – удар локтём в ладонь



Пхалькуп-долио-чиги



удар локтём сбоку

Пхалькуп-ольо-чиги



удар локтём снизу вверх

Пхалькуп-йоп-чиги



удар локтём вбок

Пхалькуп-тит-чиги



удар локтём назад

Мэ джумок чиги



удар основанием кулака, со стороны мизинца

3. Пхумсе.

Тхэгык-са-джан – объяснить движения пхумсе.

(1-3 по требованию комиссии).

4. Пальчаги.

Комбинация из трёх ударов по воздуху, использовать все пройденные удары ногами.

Комбинации из двух ударов в связке по лапам, использовать все пройденные удары ногами.

4.1. СФП – работа по лапам на скорость в верхний уровень.

10 ударов за 15 сек.:

– долио-чаги: со съездом задней, пада, с отскоком-передней

4.2. Передвижения.

Демонстрация одиночных ударов со степом вперед, назад и в стороны.

Комбинированные ступы.

Демонстрация спарринга в паре без ударов на степе – повтор за напарником всех его движений.

5. Хосинсул. Бокс.

Демонстрация по боксёрским лапам: прямого, бокового и нижнего ударов с «передней» и «задней» руки.

Демонстрация по воздуху комбинаций из 2-х ударов руками: прямой передней и задней; боковой передней и задней; нижний, боковой и боковой, нижний передней и задней.

Защита от прямого переднего и заднего при перемещении в стойке боу.

6. Акробатика.

Демонстрация всех акробатических элементов сдаваемых на предыдущие степени.

Длинный кувырок вперед (через препятствие);

Подъем разгибом или кувырок подъем разгибом;

Страховка при падении вперед;

Выполнение трех шпагатов.

7. ОФП.

Все упражнения выполняются в течении 15 сек. без пауз со скоростью ниже максимальной на треть, т.е. с интенсивностью 60-70% от максимума, между упражнениям отдых 60-90сек.

1. Ап-чаги по очереди правой и левой ногами в степе.

2. Упор присед упор лёжа встать в стойку стоя.

3. Долио-чаги вправо и влево в степе.

4. В упоре лёжа смена положения ног - стопа между ладонями.

5. Упор лёжа нога в сторону, поочередная смена ног.

6. Выпрыгивания вверх из положения упор-присед и обратно приседание в упор-присед.

7. Отжимания от пола в упоре лёжа на ладонях, касаясь подбородком пола, ладони на линии груди.

8. Сгибания и разгибания туловища к согнутым в коленях ногам и разгибание, не касаясь пола ни ногами, ни спиной из положения сидя на полу.

9. «Казачек» с постановкой обеих ног.
10. Отжимания от пола в упоре лёжа на ладонях, касаясь подбородком пола, ладони на линии груди.
11. Сгибания туловища по очереди к согнутой в колене правой и левой ноге, не касаясь пола ни ногами, ни спиной из положения сидя на полу.
12. Степ в наклоне.
13. Бег на месте с высоким подниманием коленей.
14. Бег 2000м.

8. Къек па.

Ап чаги.*

9. Керуги.

Вольный поединок 1 раунд по 1,5мин. в лёгкий контакт. Цель поединка демонстрация техники керуги или работа на попадание в противника с максимальной эффективностью по действующим правилам тхэквондо ВТФ. Или иметь 3 разряд по тхэквондо ВТФ керуги.

10. Традиции и теория.

Знание команд применяемых в керуги.

История Куккивона. В качестве символа ВТФ наиболее известен Куккивон - Академия Тхэквондо и Палата Государственной техники в Сеуле. Открытие Куккивона, произошедшее 30 ноября 1972 году, окончательно завершило процесс объединения школ тхэквондо, ибо был создан единый центр, решающий следующие пять основных задач: официальное присвоение данов и выдачу сертификатов, как собственно студентам Куккивона, так и представителям национальных ассоциаций, входящих в состав ВТФ; подготовку инструкторов и популяризацию тхэквондо во всем мире; исследование и развитие техники тхэквондо; ведение хроники рекордов тхэквондо; издание учебников и учебных пособий; выпуск учебно-методических видеофильмов; техническую помощь как ВТФ, так и другим организациям, связанным с тхэквондо. Это огромный центр, в котором находится штаб-квартира ВТФ. Там в 1973 году был проведен 1-й чемпионат мира, на следующий день по окончании которого, была официально основана Всемирная Федерация Тхэквондо (WTF) во главе с Ким Ун Юном, это произошло 28 мая 1973 года.

4 ГЫП - СИНИЙ ПОЯС.

1. Маккисул:

Пхальмок-арэ-хэчо-макки



Нижний блок двумя руками

Ан-пхальмок-момнтон-хэчо-макки



блок в средний уровень изнутри наружу двумя руками

Баккат-пхальмок-хэчо-макки



блок в средний уровень изнутри наружу, предплечьем со стороны мизинца двумя руками

Сонналь-арэ-хэчо-макки



нижний блок ребром ладони одновременно двумя руками

2. Пхумсе.

Тхэгык-о-джан – объяснить движения пхумсе.

(1-4 по требованию комиссии).

3. Пальчаги.

Пальчаги сет-бон дари – комбинации из трёх ударов в связке, состоящие из ранее изученных, демонстрировать в воздух по неподвижно стоящему противнику.

Комбинации из двух ударов использовать все ранее изученные удары - первый удар в атаку или контратаку, второй удар во выбору напарника (атака, контратака, навстречу в сторону)

3.1. СФП – работа по лапам на скорость в верхний уровень.

10 ударов за 15 сек.:

– нерио-чаги сзади стоящей ногой и шаг назад;

– нерио-чаги парымбаль одной ногой;

– нерио-чаги с отскоком-съездом передней;

– нерио-чаги пада или на опережение сзади стоящей ногой.

3.2. Передвижения.

Демонстрация спарринга в паре без ударов на степе – удержание дистанции.

Демонстрация спарринга в паре на степе с имитацией ударов.

4. Хосинсул. Бокс.

Демонстрация комбинаций из 2-х ударов руками по боксёрским лапам: прямой передней и задней; боковой передней и задней; нижний, боковой и боковой, нижний передней и задней. Все комбинации демонстрировать с «раздёргиванием», ложными показками и защитными движениями.

Демонстрация по воздуху комбинации из 3-х ударов руками: два прямых передней и прямой задней – 112; три прямых разными – 121; два боковых передней и боковой задней – 112; три боковых разными – 121; нижний, боковой и нижний – 121; боковой, нижний и боковой - 121.

Защита от бокового и нижнего переднего и заднего при перемещении в стойке боу.

5. Акробатика.

Демонстрация всех акробатических элементов сдаваемых на предыдущие степени.

Рондат, демонстрировать с правой и левой стойки;

Кувырок из стойки на руках;

Стойка на руках 5-6 сек или не менее 5-6 шагов на руках.

6. ОФП.

1. Отжимания от пола с хлопком из упора лёжа на ладонях 5 раз за 5 сек.

2. Не менее 10 раз за 10 сек «Казачек» с постановкой обеих ног.

3. Выпрыгивание в скобку до касания рук напарника выше бедер 10 раз.

4. Выпрыгивание в скобку ноги врозь до касания рук напарника выше бедер 10 раз.

5. Выпрыгивание на одной ноге и выносом колена выше пояса до касания ладони напарника и с приземлением на эту же ногу 10 раз с каждой ноги.
6. Из упора лежа выброс ног вверх в прогиб назад 5-7 раз.
7. Бег 2-3 круга по 200м с отдыхом 5-10мин.

7. Кьек па – разбивание предметов.

Тьо йоп чаги – демонстрировать в прыжке по лапе, не менее чем через 3 (для девушек и женщин не менее чем через 2) сидячих на коленях человек.*

8. Керуги.

Вольный поединок 1 раунд по 1,5мин. в лёгкий контакт. Цель поединка демонстрация техники керуги или работа на попадание в противника с максимальной эффективностью по действующим правилам тхэквондо ВТФ. Или иметь 3 разряд по тхэквондо ВТФ керуги.

9. Традиции, теория и судейство.

Начисление штрафных очков по правилам спортивного спарринга тхэквондо ВТФ.

3 ГЫП – СИНЕ-КРАСНЫЙ ПОЯС.

1. Согисул:

Бом-соги



стойка «тигра»

Бо-джумок



«завёрнутый» кулак

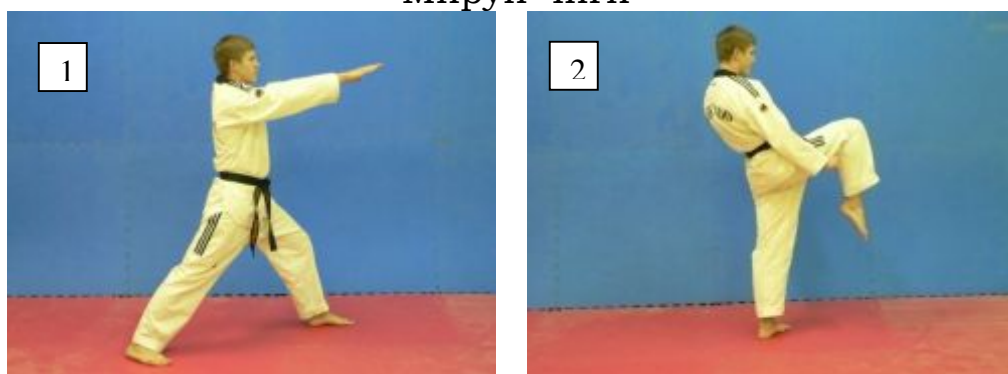
2. Джиругисул:

Джумок четтари джэчэ джируги



двойной удар кулаками снизу (одновременно два нижних удара кулаком).

3. Чигисул – техника хлещущих ударов Мируп-чиги



Удар коленом

4. **Маккисул** – техника блоков:

Отгоро-аре- макки



Нижний блок двумя руками, перекрещенными в запястьях

Отгоро-ольгуль-макки



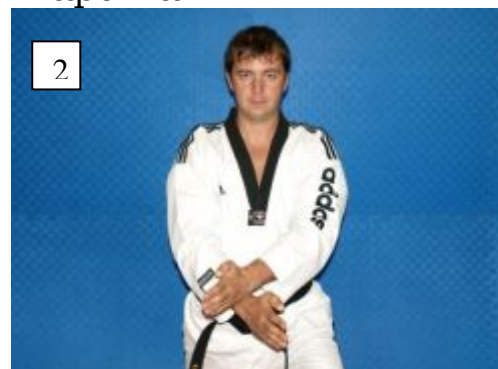
Верхний блок двумя руками, перекрещенными в запястьях

Отгоро-сонналь-ольгуль-макки



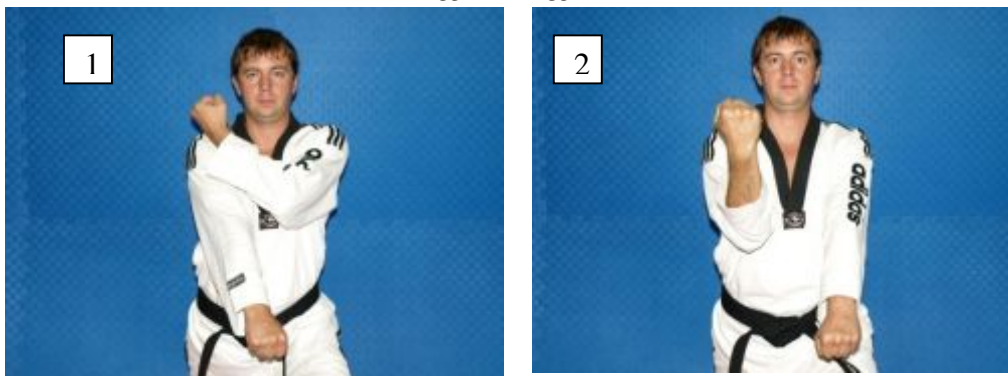
Верхний блок двумя руками перекрещенными в запястьях,
выполняемый ребром ладони

Отгоро-сонналь-аре-макки



Нижний блок двумя руками перекрещенными в запястьях,
выполняемый ребром ладони

Гави макки



Двойной блок. Один момтон баккат, другой арэ макки

4. Пхумсе.

Тхэгык-юк-джан – объяснить движения пхумсе.
(1-5 по требованию комиссии).

5. Пальчаги.

Техника нанесения с «разножки» - поднятие одной ноги и без её опускания в прыжке нанесение ударов с опорной ноги – демонстрировать по воздуху: ап-, долио-, нерио-, ти-, хурио- чаги.

5.1. СФП – Работа по лапам в тройках на скорость в верхний уровень.

15 ударов за 20 сек.:

- долио-чаги с проскоком (против сближения);
- долио-чаги задней ногой со сменой.
- миру-чаги парымбаль (уровень момтон).

Работа по лапам в парах на скорость в средний уровень.

10 ударов за 15 сек.:

- ти-чаги с места разными ногами;
- ти-чаги навстречу разными ногами.

5.2. Передвижения.

Демонстрация спарринга в паре степ-керуги, без контактно.

6. Хосинсул. Бокс.

Демонстрация по боксёрским лапам комбинации из 3-х ударов руками: два прямых передней и прямой задней – 112; три прямых разными – 121; два боковых передней и боковой задней – 112; три боковых разными – 121; нижний, боковой и нижний – 121; боковой, нижний и боковой – 121. Все комбинации демонстрировать с «раздёргиванием», ложными показами и защитными движениями.

Демонстрация защиты от противника, атакующего по очереди прямыми, боковыми и нижними ударами и комбинациями из выше перечисленных ударов по раундам 3 по 2 мин.

7. Акробатика.

Демонстрация всех акробатических элементов сдаваемых на предыдущие степени.

Кувырок назад, выход в стойку на руки и курбет;

Переворот вперед;

Колесо на одной руке, демонстрировать с обеих рук.

8. ОФП.

Все упражнения выполняются в течении 20 сек. без пауз со скоростью ниже максимальной на треть, т.е. с интенсивностью 60-70% от максимума, между упражнениям отдых 60-90сек.

1. Ап-чаги по очереди правой и левой ногами в степе.

2. Упор присед упор лёжа встать в стойку стоя.

3. Долио-чаги вправо и влево в степе.

4. В упоре лежа смена положения ног - стопа между ладонями.

5. Два ап-чаги вперёд и два долио-чаги вправо и влево в степе по очереди правой и левой ногами.

6. Упор лежа нога в сторону, поочередная смена ног.

7. Выпрыгивания вверх из положения упор-присед и обратно приседание в упор-присед.

8. Отжимания от пола в упоре лёжа на ладонях, касаясь подбородком пола, ладони на линии груди.

9. Сгибания и разгибания туловища к согнутым в коленях ногам и разгибание, не касаясь пола ни ногами, ни спиной из положения сидя на полу.

10. «Казачек» с постановкой обеих ног.

11. Отжимания от пола в упоре лёжа на ладонях, касаясь подбородком пола, ладони на линии груди.

12. Сгибания туловища по очереди к согнутой в колене правой и левой ноге, не касаясь пола ни ногами, ни спиной из положения сидя на полу.

13. Степ в наклоне.

14. Бег на месте с высоким подниманием коленей.

15. Бег 3000м.

9. Къек па:

Момдолио тит чаги.*

10. Керуги.

Вольный поединок 1 раунд 2мин. в лёгкий контакт. Цель поединка демонстрация техники керуги или работа на попадание в противника с максимальной эффективностью по действующим правилам тхэквондо ВТФ. Или иметь 2 разряд по тхэквондо ВТФ керуги.

11. Традиции, теория и судейство.

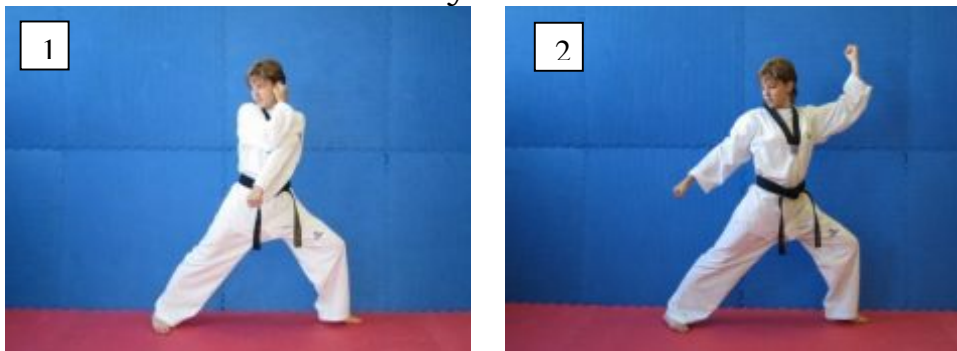
Понятие нокаута и нокдауна.

Понятие тактики: раунда, поединка и соревнования.

2 ГЫП - КРАСНЫЙ ПОЯС.

1. Маккисул:

Осантуль макки



блок двумя руками: один арэ макки, другой баккат
пхальмок ольгуль баккат макки

2. Пхумсе.

Тхэгык-чиль-джан – объяснить движения пхумсе.
(1-6 по требованию комиссии).

3. Пальчаги.

Тью долио-чаги и Тью нерио-чаги – демонстрировать в прыжке по лапе, расположенной на высоте вытянутой руки сдающего.

Техника нанесений двух ударов в одном прыжке – модумбаль и с переступом – дубальдан – «двойка»: ап-ап, миру-тит, долио-долио (нерио, тит, хурио), ти (хурио) – долио, торн-ти (хурио) – демонстрировать сзади стоящей и спереди стоящей ноги – по лапам в парах, необходимо попасть и правой и левой ногой.

3.1. СФП – Работа по лапам в парах на скорость в верхний уровень.

15 ударов («двоек») за 20 сек.:

– «двойка» два долио-чаги в прыжке с впереди стоящей ноги с разных стоек (корпус-голова);

10 ударов («двоек») за 20 сек.:

– «двойка» два долио-чаги в прыжке задней+съезд с одной стойки (корпус-голова).

4. Хосинсул. Бокс.

Демонстрация вольной работы по боксёрским лапам руками 2 мин. и руками и ногами 2 мин.

Демонстрация защиты от противника атакующего любыми ударами и сериями ударов с одиночным контратакующим действием (ударом) в течении 2-х мин.

5. Акробатика.

Демонстрация всех акробатических элементов сдаваемых на предыдущие степени.

Акробатическая дорожка: Кувырок вперед, кувырок подъем разгибом, переворот вперед, кувырок из стойки на руках.

6. ОФП.

1. Отжимания от пола с хлопком из упора лёжа на ладонях 10 раз за 10 сек.
2. Прыжки с поворотом на 720 градусов (два оборота) 10 прыжков.
3. Выпрыгивание в скобку до касания рук напарника на высоте не ниже уровня солнечного сплетения 10 раз.
4. Выпрыгивание в скобку ноги врозь до касания рук напарника на высоте не ниже уровня солнечного сплетения 10 раз.
5. Выпрыгивание с одной ноги и выносом колена на высоту не ниже уровня солнечного сплетения до касания ладони напарника и с приземлением на эту же ногу 10 раз с каждой ноги.
6. Выпрыгивания вверх, в прогиб с касанием руками до стоп сзади из положения упор присед руки за головой 10 раз без пауз.
7. Бег 4-6 кругов по 400м с отдыхом 5-10мин.

7. Къек па.

Тьо нерио чаги – на высоте вытянутой руки.*

8. Керуги.

Вольный поединок 1 раунд 2мин. в средний контакт. Цель поединка демонстрация техники керуги или работа на попадание в противника с максимальной эффективностью по действующим правилам тхэквондо ВТФ. Или иметь 1 разряд по тхэквондо ВТФ керуги.

9. Традиции, теория и судейство.

Принципы тхэквондо

Почтительность / вежливость

Почтительность является неписанным законом, рекомендованным древними учителями и мудрецами востока для совершенствования человека и для построения более гармоничного общества. Формируя свой характер, все занимающиеся тхэквондо должны практиковать следующие проявления почтительности, включая их в тренировочный процесс как его обязательные элементы:

1. Развивать дух взаимоуважения и быть вежливым.
2. Избавляться от своих дурных привычек и мириться с дурными привычками других людей.
3. Поддерживать вокруг себя атмосферу справедливости и гуманизма.
4. Общаясь с людьми, вести себя в соответствии с принятыми у них правилами этикета.
5. Уважать положение других людей и признавать их достоинства.
6. Вести себя с другими честно и открыто.

Настойчивость / терпение

Древние говорили: «настойчивость приводит к очищению и совершенству». «тот, кто будет стократно настойчив, обеспечит мир своему дому». Один из секретов становления мастера - терпеливое и настойчивое преодоление всех трудностей. Счастье и удача чаще всего достаются настойчивым людям. Для того чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и настойчиво ее добиваться. *Конфуций говорил: "кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом".*

Самообладание / самоконтроль

Самообладание чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьезным последствиям для обоих соперников. Неуживчивость внутри коллектива часто является проявлением плохого самоконтроля.

Лао цзы говорил: "сильный тот, кто победил себя, а не другого".

1 ГЫП – КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС.

1. Согисул.

Тон милги джунби – положение джунби с поднятыми вверх ладонями на уровне подбородка, направленными кончиками пальцев друг к другу под 45 градусов.

2. Джиругисул, чигисул, чиругисул.

Агисон чиги – удар ребром ладони по шее, со стороны сустава указательного пальца.

Муруп кокки – удар основанием ладони по колену в захвате.

Пьон-сонкыт-сэво-чируги – удар кончиками пальцев, ладонью вверх.

Любые техники из пройденных ранее по требованию комиссии.

3. Маккисул.

Сонналь баккат чиги – удар ребром ладони со стороны мизинца изнутри наружу.

Любые техники из пройденных ранее по требованию комиссии.

4. Пхумсе.

Тхэгык-паль-джан – объяснить движения пхумсе.

(1-7 по требованию комиссии).

5. Пальчаги.

Вольная работа по лапам в течении 45 сек. в верхний уровень.

5.1. СФП – Работа по лапам в тройках на скорость в верхний уровень.

15 ударов за 20 сек.:

– ти-чаги с шагом, в средний уровень;

– торн с места, в верхний уровень;

– хурио-чаги с шагом, в верхний уровень.

6. Хосинсул.

Освобождение от захвата за руки, шею, ворот и волосы.

6.1. Бокс.

Демонстрация защиты от противника атакующего любыми ударами и сериями ударов с контратакующими действиями (ударом) 1 раунд 2 мин.

Вольный поединок по правилам бокса в средний контакт 2 раунда по 2 мин.

Если претендент на пояс имеет КМС по тхэквондо, то он может быть освобожден от сдачи раздела хосинсул и бокс по решению аттестационной комиссии.

7. Акробатика.

Демонстрация всех акробатических элементов сдаваемых на предыдущие степени.

Акробатическая дорожка: Кувырок назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках курбет, длинный кувырок вперед, колесо через одну руку. Или любое сальто.

8. ОФП.

Все упражнения выполняются в течении 25-30 сек. без пауз со скоростью ниже максимальной на треть, т.е. с интенсивностью 60-70% от максимума, между упражнениям отдых 60-90сек.

1. Ап-чаги по очереди правой и левой ногами в степе.
2. Упор присед упор лёжа встать в стойку стоя.
3. Долио-чаги вправо и влево в степе.
4. В упоре лежа смена положения ног - стопа между ладонями.
5. Два ап-чаги вперёд и два долио-чаги вправо и влево в степе по очереди правой и левой ногами.
6. Упор лежа нога в сторону, поочередная смена ног.
7. Выпрыгивания вверх из положения упор-присед и обратно приседание в упор-присед.
8. Отжимания от пола в упоре лёжа на ладонях, касаясь подбородком пола, ладони на линии груди.
9. Сгибания и разгибания туловища к согнутым в коленях ногам и разгибание, не касаясь пола ни ногами, ни спиной из положения сидя на полу.
10. «Казачек» с постановкой обеих ног.
11. Отжимания от пола в упоре лёжа на ладонях, касаясь подбородком пола, ладони на линии груди.
12. Сгибания туловища по очереди к согнутой в колене правой и левой ноге, не касаясь пола ни ногами, ни спиной из положения сидя на полу.
13. Долио-чаги парымбаль вправо и влево в степе.
14. Нерио-чаги парымбаль вправо и влево в степе.
15. Степ в наклоне.
16. Бег на месте с высоким подниманием коленей.
17. Бег 4000м.

9. Къек па.

Момдолио хурио чаги, джумок джируги.*

10. Керуги.

Вольный поединок 3 раунда по 1мин. со сменой напарника в полный контакт. Цель поединка демонстрация техники керуги или работа на попадание в противника с максимальной эффективностью по действующим правилам тхэквондо ВТФ. Или иметь 1 разряд по тхэквондо ВТФ керуги.

11. Традиции, теория и судейство.

Умение секундировать.

1 ДАН / ПУМ – чёрный / чёрно-красный пояс.

1. Маккисул.

Сантуль-макки - блок «гора» двойной блок ольгуль ан макки и ольгуль бакат макки.

Кымган макки - двойной блок пхальмок аре макки и ольгуль макки.

Кымган-момтон-макки - двойной блок ан пхальмок момтон баккат макки и пхальмок ольгуль макки.

Хан-дыннг-сонналь-баккат-макки - блок ладонью изнутри наружу со стороны большого пальца, одной рукой.

Дыннг-сонналь-баккат-макки - блок ладонью изнутри наружу со стороны большого пальца, двумя ладонями.

Дыннг-сонналь-баккат-хечо-макки - блок в средний уровень изнутри наружу ладонью со стороны большого пальца двумя руками.

Любая техника по требованию комиссии с 10 по 1 гып.

2. Согисул, джиругисул, чигисул, чиругисул.

Батансон чиги – удар основанием ладони.

Любая техника по требованию комиссии с 10 по 1 гып.

Участники национальных первенств или чемпионатов могут быть освобождены от сдачи разделов №1 и №2 по решению аттестационной комиссии.

3. Пхумсе.

Пумсе Корё – объяснить движения пхумсе.

(1-8 по требованию комиссии).

4. Пальчаги.

Техника нанесения трёх и более ударов в одном прыжке по воздуху – ап-ап-ап, долио-долио-долио, долио-долио-нерио, долио-долио-ти, хурио-долио-хурио, торн-хурио, ап-йоп-долио.

Вольная работа по лапам в парах 3X30 сек. в верхний уровень.

4.1. СФП – Работа по лапам в тройках на скорость.

15 ударов за 20 сек.:

- ти-чаги с шагом, в средний уровень;
- торн с места, в верхний уровень;
- хурио-чаги с шагом, в верхний уровень.
- долио-чаги с проскоком (против сближения);
- миру-чаги парымбаль (уровень момтон);
- нерио-чаги парымбаль;

Работа по лапам в парах на скорость в средний и верхний уровни.

15 ударов («двоек») за 20 сек.:

- «двойка» два долио-чаги в прыжке с впереди стоящей ноги с разных стоек (корпус-голова);

10 ударов («двоек») за 20 сек.:

- «двойка» два долио-чаги в прыжке задней+съезд с одной стойки (корпус-голова).

10 ударов за 15 сек.:

- ти-чаги навстречу разными ногами.
 - нерио-чаги сзади стоящей ногой и шаг назад;
 - нерио-чаги с отскоком-съездом передней;
 - нерио-чаги пада или на опережение и смена вперед.
 - долио-чаги: со съездом, пада, с отскоком-съездом;
 - доли-чаги сзади стоящей ногой и шаг назад;
 - долио-чаги парымбаль одной ногой;
- 10 ударов за 10 сек.:
- нерио-чаги впереди стоящей ногой;
 - долио-чаги впереди стоящей ногой.

5. Хосинсул. Хан-бон керуги – с применением бросков (4-6 различных варианта), имитация самообороны от ножа, и палки.

5.1. Кикбоксинг. Вольный поединок по правилам кикбоксинга в средний контакт 2 мин.

6. Акробатика.

Кувырок из стойки на руках, подъем разгибом, колесо, рондат, кувырок назад с выходом в стойку на руках курбет, переворот вперед длинный кувырок вперед. Или любое сальто.

8. Къек па.

Силовое разбивание доски толщиной 3-4см по согласованию с аттестационной комиссией.

Спецтехника тхэквондо по согласованию с аттестационной комиссией (Для мужчин – 540 хурио; миру-ти-чаги двойка через 2 чел., две доски. Для женщин – ти-чаги в прыжке через 3 чел. сидячих; разножка хурио)

9. Керуги.

Вольный поединок 3 раунда по 2мин. со сменой напарника в полный контакт. Цель поединка демонстрация техники керуги или работа на попадание в противника с максимальной эффективностью по действующим правилам тхэквондо ВТФ. Или иметь КМС по тхэквондо ВТФ керуги.

10. Традиции и теория.

О философии тхэквондо. Что такое тхэквондо? Философия тхэквондо вобрала в себя основы традиционного корейского мировосприятия. Ее можно назвать путь воды, вода способна принимать любую форму. Налитая в круглый сосуд, она становится круглой, налитая в квадратный - квадратной. В сосуществовании воды с окружающей средой и ее податливости можно увидеть качества гибкости и мягкости. Вода всегда стремится вниз. Человек может познать качества воды, ставя Себя ниже других вместо того, чтобы противопоставлять себя им. Такая черта, как стекание вниз, в человеке может рассматриваться как скромность. В то же время мощный водяной поток может снести крепчайшую скалу своей пугающей силой. Эти естественные черты воды должны войти в плоть и кровь каждого тхэквондиста. Методика преподавания тхэквондо для сдающих на ДАН.

«» - к къёк-па ученик допускается по достижении 12 лет. На разбивание даётся 3 попытки. Размеры досок: 12-14-летних – не менее 1,5см; для 15-17-летних не менее 2см; для 18-летних и старше не менее 2,5см. К къёк-па руками допускаются ученики, достигшие 15-летнего возраста.*