

БЕЛЫЙ ПОЯС

История ТХЭКВОНДО

- **Что такое тхэквондо?**

Тхэквондо – путь руки и ноги в прыжке или в полете («Тхэ» – удар ногой, «Квон» - удары руками, «До» - путь)

- **В каком году основано тхэквондо?**

11 апреля 1955 года

- **Основатель тхэквондо?**

Генерал Чой Хонг Хи

- **Что символизирует белый пояс?**

Белый пояс – отсутствие знаний и чистота белой бумаги, с которой ученик начинает свой путь

- **В какой стране образовалось тхэквондо?**

г. Пхеньян (Северная Корея)

Основные термины

До янг – площадка для состязаний

Добок – форма для занятий

Гуп – ученическая степень

Ти – пояс

Чарет – внимание

Чумби – Приготовиться

Щет – вольно

Массоги чумби – приготовиться к спаррингу, бою

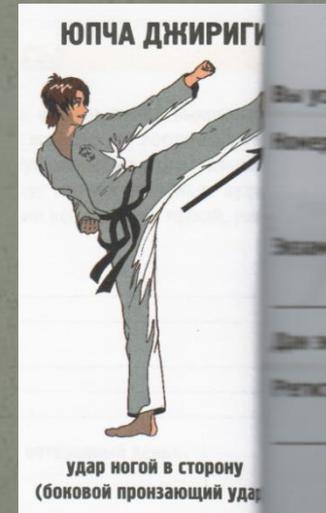
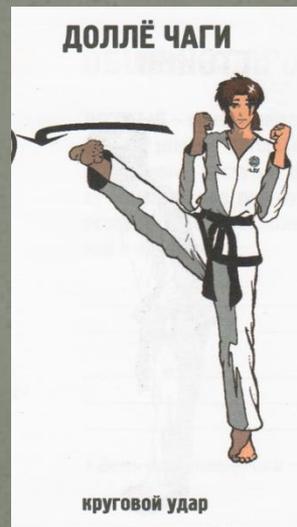
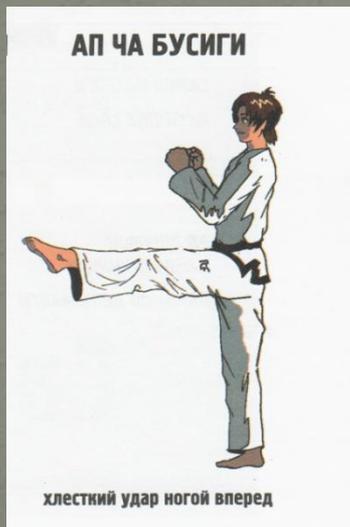
Техника рук

1. **Ап джумок джириги** – удар рукой передней части кулака
2. **Пальмок Маки** – нижний блок предплечьем
3. **Санкаль Маки** – нижний блок ребром ладони
4. **Ан пальмок Маки** – блок внутренней частью предплечья



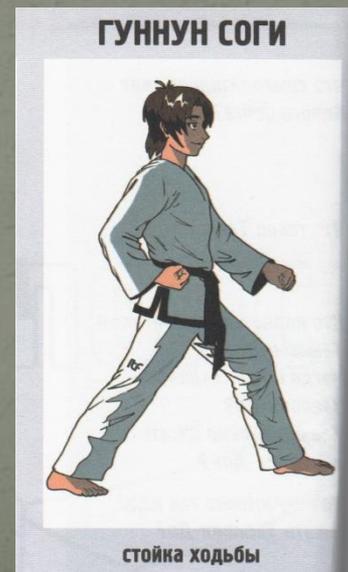
Техника ног

1. **Ап чаги** – прямой удар ногой, подушечками пальцев стопы
2. **Доле чаги** – боковой удар ногой, внешней боковой поверхностью стопы
3. **Юп чаги** – прямой удар ногой в сторону, ребром стопы



Стойки

1. **Муа соги** (чарет) – пятки вместе, носки врозь, руки полусогнуты и направлены по сторонам
2. **Нарани Соги** (чумби)- стопы параллельно друг другу слегка косолапят, между кулаками 5см
3. **Ганун соги** – ширина стойки равна ширине плеч, длина стойки 1,5 ширины плеч, заднее колено прямое, переднее согнуто в перпендикуляр к пятке, задняя стопа по улом 45^* , переднее немного косолапит.



Са джу джириги туль 14 движений (первая часть)



1. Нарани соги
(Чумби)



2. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок чируги
Уровень: Наджундэ



3. Замах на блок бару
маки (левая сверху)



3а. Стойка: Ганун соги
Блок: Пальмок маки
Уровень: Наджундэ



4. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок чируги
Уровень: Каундэ



5. Стойка: Ганун соги
Блок: Пальмок маки
Уровень: Наджундэ



6. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок чируги
Уровень: Каундэ



7. Стойка: Ганун соги
Блок: Пальмок маки
Уровень: Наджундэ



8. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок чируги
Уровень: Каундэ

Вторая часть



9.

9. Нарани соги
(Чумби)



10

10. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок чируги
Уровень: Каундэ



11
(a)

11а. Стойка: Ганун соги
Блок: Пальмок маки
Уровень: Наджундэ



12

12. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок чируги
Уровень: Каундэ



13

13. Стойка: Ганун соги
Блок: Пальмок маки
Уровень: Наджундэ



14

14. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок чируги
Уровень: Каундэ



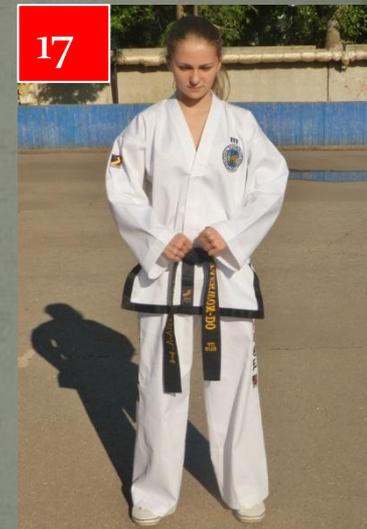
15

15. Стойка: Ганун соги
Блок: Пальмок маки
Уровень: Наджундэ



16

16. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок чируги
Уровень: Каундэ



17

17. Нарани соги
(Чумби)

Саджу маки туль 16 движений (первая часть)



1.

1. Нарани соги
(Чумби)



2.

2. Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



3.

3. Замах на блок АН
пальмок маки



3а

3а Стойка: Ганун соги
Блок: Ан пальмок маки
Уровень: Каундэ



4.

4. Замах на блок
бару маки



4а

4а Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



5.

5. Стойка: Ганун соги
Блок: АН пальмок маки
Уровень: Каундэ



6.

6. Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



7.

7. Стойка: Ганун соги
Блок: Ан пальмок маки
Уровень: Каундэ



8.

8. Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ

Вторая



9. Стойка: Ганун соги
Блок: Ан пальмок маки
Уровень: Каундэ



10 Нарани соги
(Чумби)



11 Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



12 Стойка: Ганун соги
Блок: Ан пальмок маки
Уровень: Каундэ



13 Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



15 Стойка: Ганун соги
Блок: Ан пальмок маки
Уровень: Каундэ



16 Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



17 Стойка: Ганун соги
Блок: Ан пальмок маки
Уровень: Каундэ



18 Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



19 Стойка: Ганун соги
Блок: Ан пальмок маки
Уровень: Каундэ