



С  
Т  
У  
П  
И  
Н  
О

**Аносенко**

# Что такое ТХЭКВОНДО

- Тхэквондо это-вид спорта в котором два спортсмена устраивают бой под названием спарринг.
- Тхэквондо появилось в Корее.
- Отличие этого спорта от каратэ бокса и так далее в том что в тхэквондо чаще всего бьют ногами.
- Слово тхэквондо складывается из трех слов тхэ-нога,квон-рука,до-искусство, путь к ТХЭКВОНДО



# Базовая техника ТХЭКВОНДО



Состоит из :

- Блоков
- Ударов кулаком
- Ударов ногами
- Ударов пальцами
- Прочих ударов



# Пхумсэ

Это строгие упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным движениям, в точно установленной последовательности и представляющие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем.







# Керуги (спарринг)

- **Спарринг**, представляющий собой свободный поединок, проводимый согласно правилам, разработанным Всемирной Федерацией ТХЭКВОНДО.
- **Оценка:** За удар ногой в среднюю зону и зону головы без поворота туловища - 1 балл, а за удар в ту же зону с поворотом туловища - 3 балла. За удар без поворота туловища — 3 балла, а с поворотом 4 балла. Удары руками выполняются только в среднюю зону и оцениваются в 1 балл





# Система поясов в ТХЭКВОНДО



В тхэквондо пояса условно разделяются на «цветные» (к которым относится и белый) и «черные». Цветным поясам соответствуют 10 «гыпов» от 10-го до 1-го

Уровень	Иллюстрация	Пояс
10 гып		Белый пояс
9 гып		Бело-жёлтый пояс
8 гып		Жёлтый пояс
7 гып		Жёлто-зелёный пояс
6 гып		Зелёный пояс
5 гып		Зелёно-синий пояс
4 гып		Синий пояс
3 гып		Сине-красный пояс
2 гып		Красный пояс
1 гып		Красно-черный
1 дан		Чёрный



# Мои достижения

