

КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТХЭКВОНДО (ИТФ)



Кемеровская региональная общественная организация
650066, г. Кемерово
ИНН 4205218069 КПП 420501001
ОГРН 1114200000353
тел.: +7 (3842) 59-74-74 e-mail: kuzbass.itf@mail.ru
+7 902 757-47-47 сайт: iftkuzbass.ru



Памятка по аттестации учеников секций Кемеровской Областной Федерации ТХЭКВОНДО (ИТФ) на синий пояс

1. Общая физическая подготовка

- Отжимание - 30 раз;
- Подтягивание - больше 5 раз;
- Приседание - 40 раз;
- Пресс – 35;
- Шпагат.

2. Туль

- Сажу-чируки
- Сажу-макки
- Чхон-зи
- Тан-гун
- То-сан
- Вон-хё
- Юль-гок
- Чун-гын

3. Техника ударов ноги

Апчхаги, тольёчхаги, епчхаги, нэрёчхаги, корочхаги, твичхаги, твимёапчхаги, твимётольёчхаги, твимёепчхаги, твимётора, тольёчхаги (в прыжке 360 ° тольёчхаги)

4. Матссоги (спарринг)

- Самбоматссоги (трехшаговый спарринг);
- Ибоматссоги (двухшаговый спарринг);
- Панджаюматссоги (полусвободный спарринг).

5. Теория

- Что такое тхэквондо?
- Кто основал тхэквондо?
- Что означает Чхонзи Тангун Тосан Вонхё Юльгок Чунгын?
- Чхон-зи – Это слово переводится, как «рай земной» 19 движений
- Тан-гун – Туль назван в честь Дан-Гуна – легендарного основателя Корей (2333 г. До н.э.) 21 движений
- То-сан – Название туля является псевдонимом корейского патриота Ан Чван Хо (1876 - 1938) 24 движений
- Вон-хйо – Туль назван в честь монаха, познавшего в 686 г. до н.э. династию Силла с буддизмом. 28 движений.

- Йул-гок – Название туля является псевдонимом великого философа и учителя Йул (1536-1584) 38 движений
- Зун-гун – туль назван в честь патриота Ан Чун Гуна, убившего первого японского генерала правителя Кореи Хиро Буми Ито, способствовавшего захватку Кореи Японией.32 движений

6. 5 принципов тхэквондо

- моральность
- честность
- настойчивость
- самообладание
- непоколебимость духа

7. Счёт до 10-ти, по-корейски.

8. Команды на корейском языке:

| | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Чарет (смирно) | Кенрэ (поклон) | |
| Чунби (приготовились) | Сизак (начали) | |
| Моёт (построились) | Кыман (стоп) | Хьюсик |
| (перерыв) | Паро(вольно) | Добокджондон |
| (поправить форму) | Шиёт (вольно) | Назындэ (на уровне пояса) |
| Каындэ (на уровне плеч) | Нопындэ (на уровне глаз) | |

9. Обращение к инструкторам:

1. Сасонгним (Грант мастер 9-ой Дан)
2. Сахьенним (мастер с 7-ого по 8-ой Дан)
3. Сабомнним (инструктор с 4-ого по 6-ой дан)

10. Названия движений тули.

- Соги - стойки (коннын-соги, ниынза-соги, купрё-соги, аннын-соги, твипаль-соги);
- Макки - блоки (сонкаль-дэпи-макки, санпальмок-макки, анпальмок-макки, пальмокчукьё-макки, тупальмокмиро-макки, нопындэ-кёчха-макки)
- Чируки - удар (апчумок-чируки, сонкаль-ёп-тэрики).