



ЭКЗАМЕН: ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС

Стоимость экзамена: 15 EUR + 10 EUR

- 1) Тули (Do-San tul, Won-Hyo tul, Sambo matsogi с партнёром)
- 2) Теория (новые вопросы + все, пройденные ранее)
- 3) Техника ног
- 4) Специальная прыжковая техника
- 5) Спарринг
- 6) Силовой тест
- 7) Физическая подготовка

Теория

Вопросы и ответы

1) Что означает Won-Hyo туль?



Ответ: Won Hyo туль был назван в честь монаха который в 686 году до н.э. ознакомил династию Silla с Буддизмом..

2) Что означает зелёный пояс?

Ответ: Зелёный цвет символизирует растение, которое прорастает из земли, точно как умения ученика начинает развиваться. Зелёный – это цвет цветущей природы. На этом уровне учитель видит, как из маленького семя науки выросло маленькое дерево, которое ещё не окрепло, но дало ростки для дальнейшего развития.

3) Что означает синий пояс в Таэквон-до?

Ответ: синий пояс говорит о том, что его владелец силен как молодое дерево, которое является «носителем физического и морального роста» в бесконечное синее небо, символизируя нескончаемую технику Таэквон-до.

4) Основные приёмы

NIUNJA SO SONKAL NOPUNDE ANURO TAERIGI

(Правосторонняя стойка)



(Левосторонняя стойка)





6 КУР ЭКЗАМЕН

GOJUNG SO AP JOOMUK KAUNDE JIRUGI

(Правосторонняя стойка)



(Левосторонняя стойка)



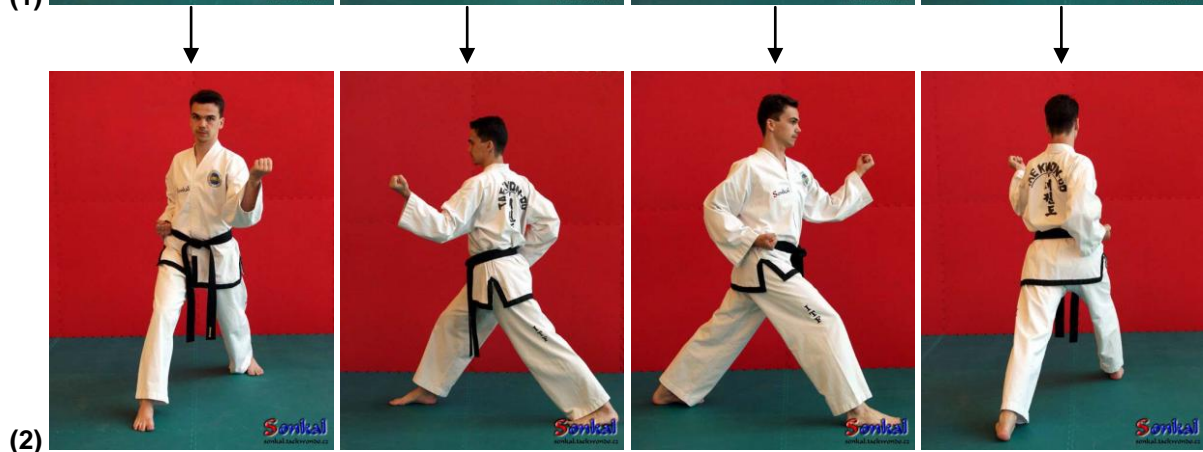
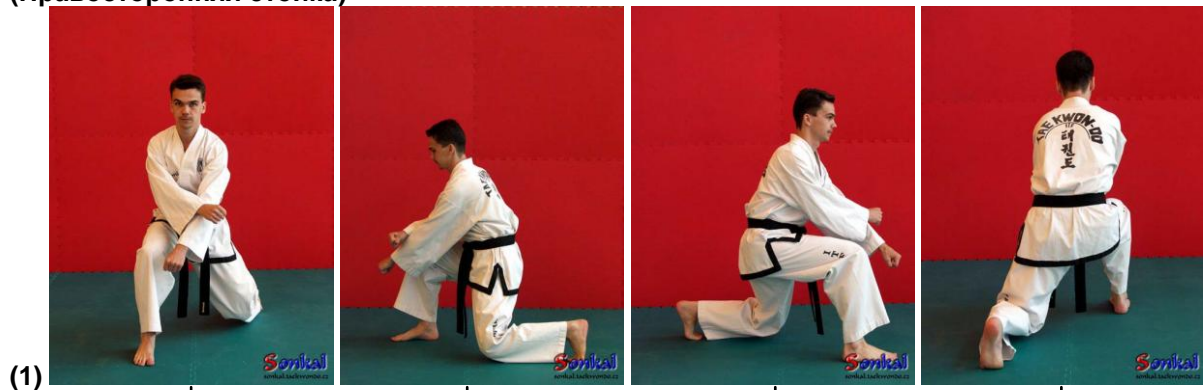
ПОЛОЖЕНИЯ НОГ:

<p>GOJANG SOGI (фиксация стойки). Распределение тяжести = 50%-50% Направляющая нога = первая нога. Пальцы обеих ног направлены на 150 вовнутрь.</p>	<p>GUBURYO JUNBI SOGI (стойка, подготавливающая к удару). Распределение тяжести = 100% - 0% Направляющая нога = нога, на которую распределена тяжесть.</p>

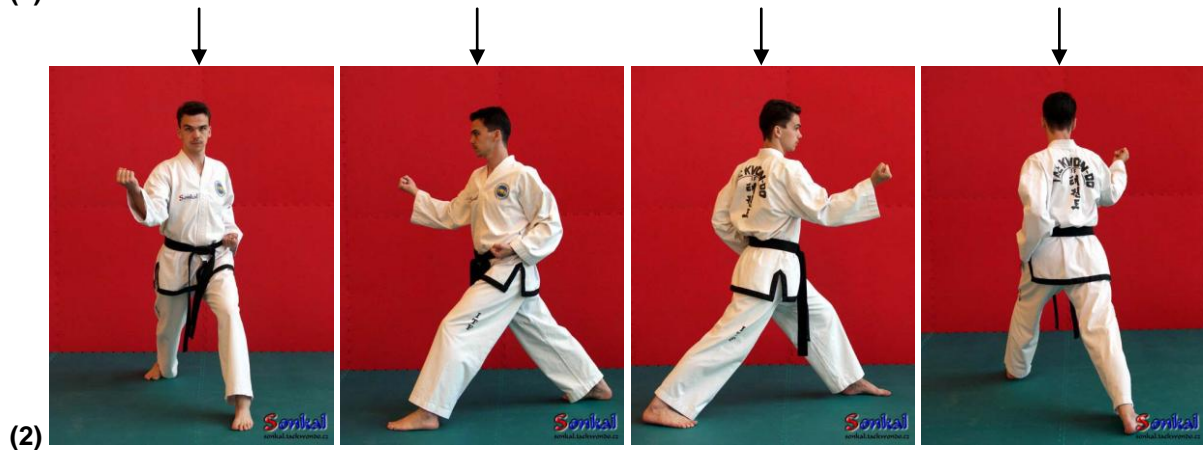
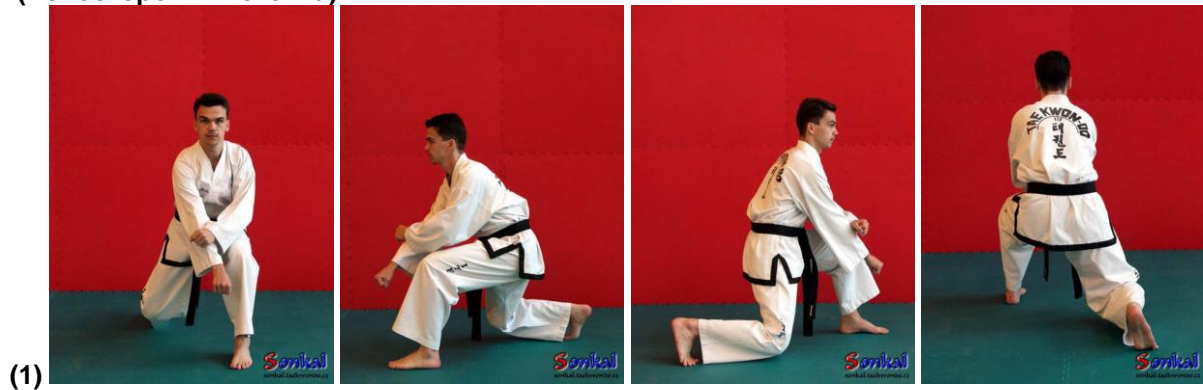
GUBURYO JUNBI SOGI A**(Правосторонняя стойка)****(Левосторонняя стойка)****KAUNDE YOPCHA JIRUGI****(Правосторонняя стойка)****(Левосторонняя стойка)**

GUNNUN SO AN PALMOK DOLLIMYO MAKGI

(Правосторонняя стойка)



(Левосторонняя стойка)





6 KUP ЭКЗАМЕН

NAJUNDE APCHA BUSIGI (руки: an palmok dollimyo makgi)

(Правосторонняя стойка)



(Левосторонняя стойка)



Техника ног

Тидора ёп чаги
Тидора нерё чаги
Коро чаги с передней ноги
+ 1 удар с предыдущих программ

Sparring

2 раунда

2 минуты

(только ноги, свободный)

Spetsiaalne hüppetehnika

Тимио нопи ап чаги

Jõutest

Ёп чаги

Füüsiline ettevalmistus

Приседание	40	Раз
Отжимания	40	Раз
Пресс	40	Раз
Подтягивание	4	Раза