

EESTI TAEKWON-DO LIIT

TAEKWON-DO KLUBI KWON

СБОРНИК

ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

6

Г6П



КОХТЛА-АРВЕ

2016



ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНА

/ 15 € + 10 € /

Туть:	До Сан	Возраст	Пометки:
	Вон Хьё		
Техника ног:	Тидора йоп чаги		Каунде
	Тидора нерио чаги		Нопунде
Спарринг:	Самбо массоги с партнёром		
	1 раунд 2 мин		Ноги
	1 раунд 2 мин		Свободный
Физо:	приседание	7-10	(30-30-30-3)
	отжимание	11-13	(40-40-40-5)
	пресс	14-17	(50-50-50-8)
	подтягивание	18-35	(60-60-60-10)
Теория:	Все что выше		
	+ знание стоек, блоков и ударов		
	+ знание туть Вон Хьё		
	+ что обозначает зелёный пояс?		

ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ - ТУЛЬ

/ тули, снятые с разных ракурсов находится на диске, приложенном к сборнику /

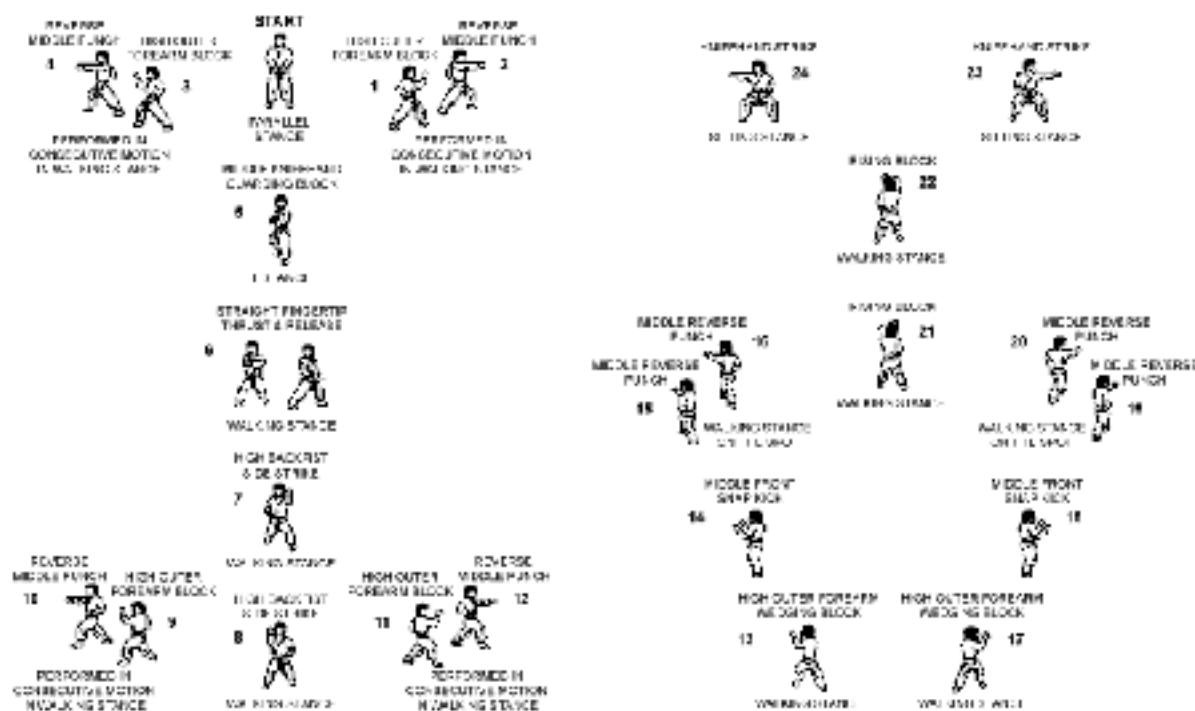
Туль:	До Сан	Возраст	Пометки:
	Вон Хьё		

ДО-САН

Название туль является псевдонимом известного патриота Ахн Чанг-Хо (1876-1938 гг.). Включение в туль 24 двигательных действия символизируют годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи..

Количество движений - 24.

DO-SAN

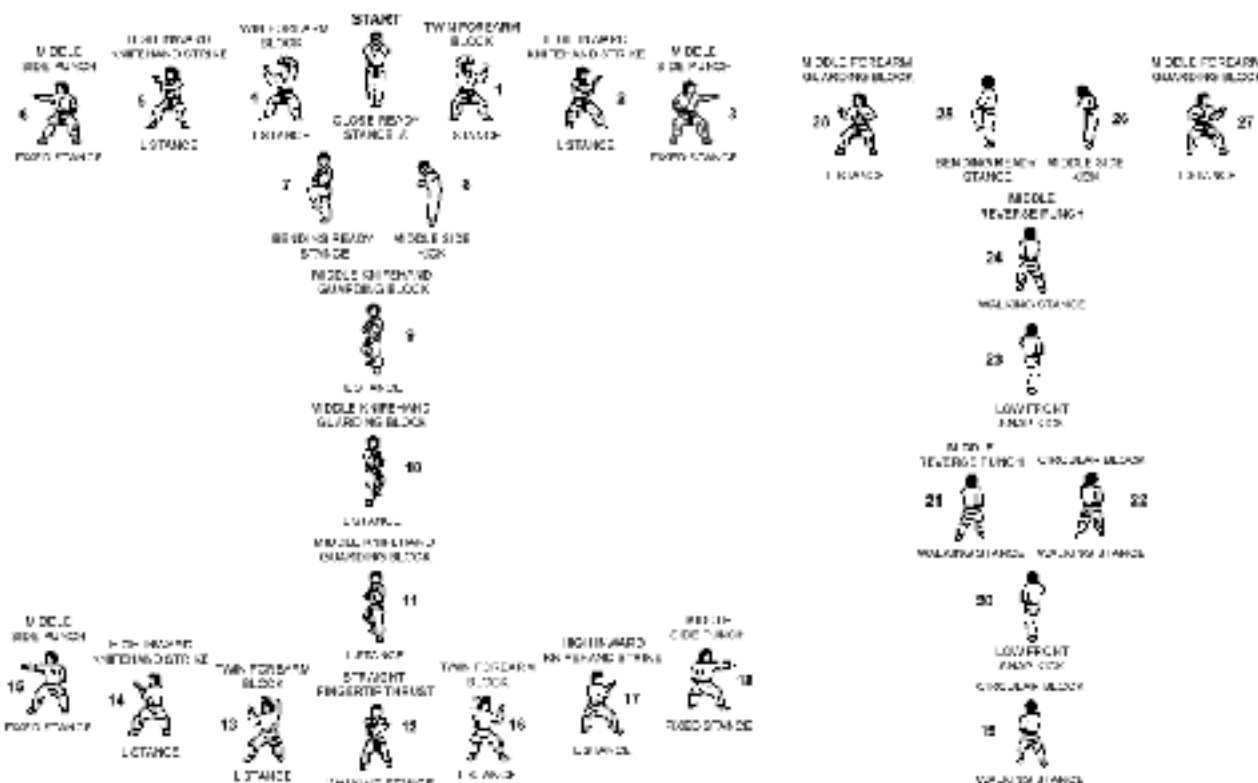


ВОН-ХЁ

Туль назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до н.э. династию Силла с буддизмом.

Количество движений - 28.

WON-HYO



ПРАВИЛА ПРИЕМА ВИДА ПРОГРАММЫ:

Каждый туль оценивается отдельно, затем выводится средний балл.

Критерии оценки:

Туль оценивается по пяти положениям:



- техническое содержание: (-1 балл за каждую неправильную технику)
- сила; (от 1 балла до 5 баллов)
- баланс; (от 1 балла до 5 баллов)
- контроль дыхания; (от 1 балла до 5 баллов)
- ритм; (от 1 балла до 5 баллов)

Каждое положение оценивается отдельно по 10 бальной шкале. Затем путём сложения оценок за каждое положение и деление их на 5 выводится средний балл.

Максимальное количество баллов 10.

Проходной балл 7.

ТЕХНИКА НОГ

Техника ног:	Тидора йоп чаги	Каунде
	Тидора нерио чаги	Нопунде

1/ Каундэ тора юп чаги



2/ Нопундэ тора нэрё чаги



Бьется с разворота, с дальней ноги.



ПРАВИЛА ПРИЕМА:

Каждый удар оценивается отдельно по 10 бальной шкале, затем выводится средний балл.

Оценивается:

- 1 Микро фиксация (мини остановка) и фиксация (остановка) в конечной точке удара.
- 2 Быстрый возврат ноги в вынос после нанесения удара.
- 3 Правильный вынос перед осуществлением удара и возврат в него.
- 4 В каждом ударе должна быть хорошо видна ударная поверхность стопы.
- 5 Равновесие (не допускаются подскоки и падение в стойку из-за потери равновесия).
- 6 Правильный возврат в стойку без спешки.
- 7 Правильное нанесение удара по высоте (наджунде, каунде, нопунде).

Все удары наносятся согласно базовой технике.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

Каждый вид удара оценивается отдельно, затем выводится средний балл.

Максимальное количество баллов 10.

Проходной балл 7.

СПАРРИНГ

Спарринг:	Самбо массоги с партнёром		
	1 раунд 2 мин		Ноги
	1 раунд 2 мин		Свободный

САМБО МАССОГИ

Главная цель — ознакомление занимающихся с выбором правильной техники атаки и блокирования (главным образом атаки **руками**), направленной в **среднюю** или **верхнюю** секцию, а также против ударов ногами, направленных в **нижнюю** секцию тела.

Существуют две разновидности спарринга на 3 шага: в **одном** и **двух** направлениях:

1. В одном направлении.

Атакующие действия сопровождаются шагами только вперед а защитные — шагами только назад.

2. В двух направлениях

Атакующие и защитные действия выполняются при передвижении как вперед, так и назад.

Для проведения спарринга на 3 шага из правильной стойки правильными движениями:

- Партнеры должны быть примерно одинакового роста. И в таком случае партнеры должны действовать из одинаковой стойки.
- Если рост партнеров **неодинаков**—это должно компенсироваться используемой стойкой. Например, более высокий партнер принимает **нюнча соги**, второй, как более низкий—**гуннун соги**.

NB! Если рост партнеров отличается сильно, то лучше выполнять упражнения самостоятельно.

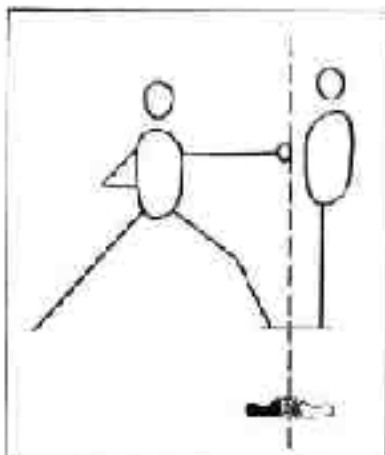
При описании спарринга на 3 шага в данном справочнике приведены атакующие и защитные действия, направленные только в среднюю секцию тела. В процессе тренировки должны отрабатываться атакующие и блокирующие действия, направленные в верхнюю и нижнюю секции тела.

Диаграмма направления

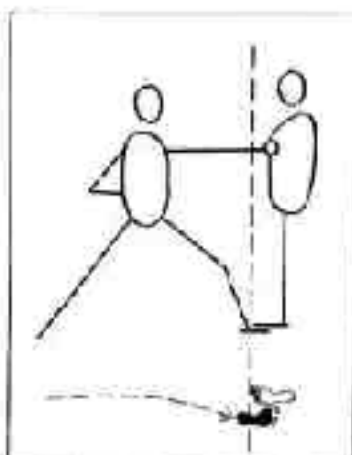


Упражнения начинают выполняться с условием, что партнёры (X и Y) располагаются на линии А-В лицом друг к другу.

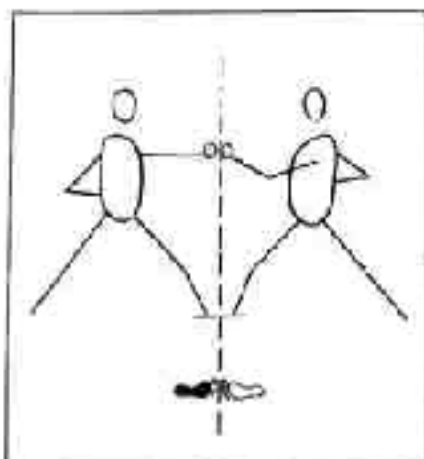
X и Y должны располагаться на правильной дистанции, т. к. от нее зависят точность стойки и действий.



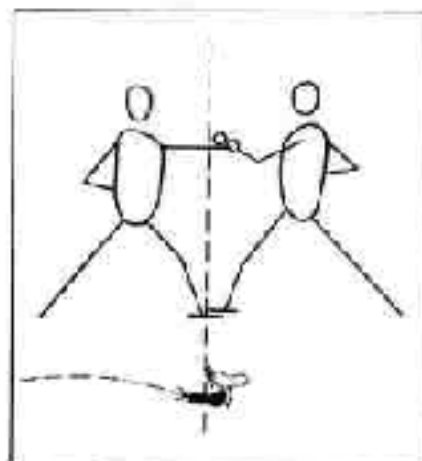
Удар не достиг цели, так как стопа атакующего не заступила за передний край стопы защищающегося.



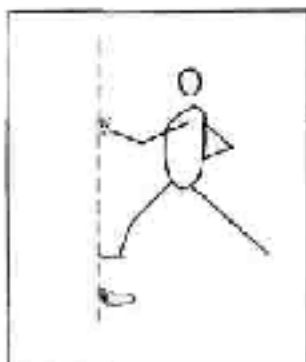
Стопа атакующего заступила за передний край стопы атакующего наполовину и удар достиг цели.



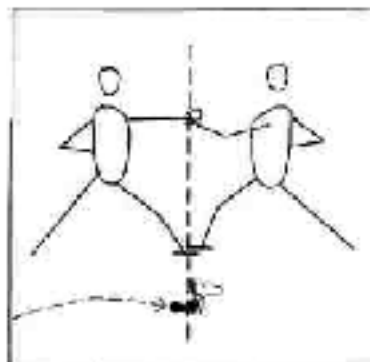
НЕПРАВИЛЬНО Тело защищающегося подано вперед.



ПРАВИЛЬНО выполнен блок в результате того, что стопа защищающегося заступила за передний край стопы атакующего наполовину.

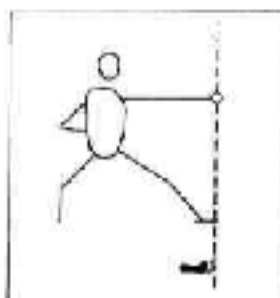


Сенгаль йоп макки

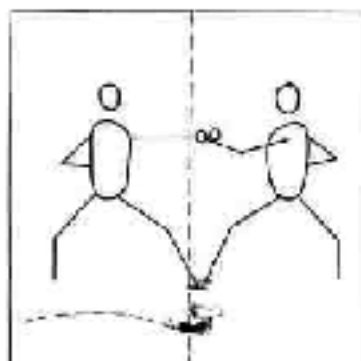


Блокирование выполнено правильно в результате того, что стопа блокирующего заступила за передний край стопы атакующего меньше чем половиной.

Павло чирупи

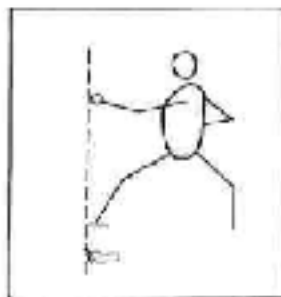


Ньюнда со нунда чирупи и макки



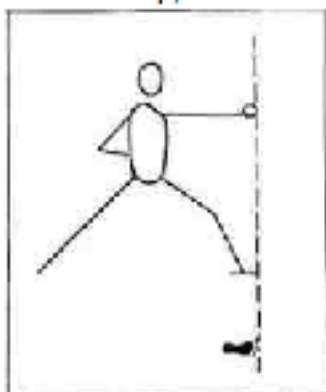
Правильно выполнено блокирование в результате того, что стопа защищающегося заступила за передний край атакующего на половину стопы.

Пальмак



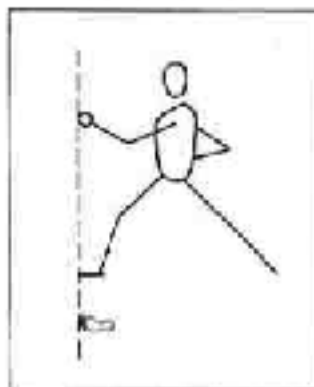


Ап чируги



Кулак в момент удара должен располагаться на одной вертикальной линии с пальцами на передней ноге.

Пальмок Йоп макки



Как и в ап чируги, так и в этом движении в момент блокирования кулак должен располагаться на одной вертикальной линии с пальцами на передней ноге.

Типичная процедура спарринга на три шага А. Без соперника

Передвижение в одном направлении: X — атакует

По команде: «Самбо масоги чунби!»

(Приготовиться к спаррингу на три шага!)" : Из чарёт соги двигая правую ногу назад (в направлении А диаграммы) переходим в стойку куннун соги, выполняя низкий блок (назундэ пальмок макки) с помощью левой руки. С завершением этого движения нужно крикнуть "Кихап!" в знак готовности.

По команде «Си чжак! (Начали!)»

1. Выполняем чируги с помощью правого ап чумок в направлении В с переходом в правую (правая нога впереди) куннун соги, сделав шаг правой ногой в направлении В.





2. Выполняет чируги в направлении В с помощью левого чумок с переходом в левую куннун соги в направлении В. сделав шаг в направлении В левой ногой.
3. Повторить описанное в пункте 1.

По команде «Куман! (Стоп!)»

Возвращается в нарани чунби соги в направлении В. сделав шаг правой ногой назад.

Передвижение в одном направлении: X — защищается

По команде "Самбо масоги чунби!":

Отвечает криком "Кихап!" в знак готовности атакующему, оставаясь в прежнем положении нарани чунби соги в направлении В.

По команде «Сичжак!":

1. Выполняет йоп макки левым пальмок в направлении В с переходом в левую куннун соги в направлении В, сделав шаг правой ногой в направлении А,
2. Выполняет йоп макки правым пальмок в направлении В с переходом в правую куннун соги в направлении В, сделав шаг левой ногой в направлении А.
3. Йоп макки левым пальмок в направлении В с переходом в левую куннун соги в направлении В, сделав шаг правой в направлении А, Сразу же после блока выполняет чируги правым чумок в направлении В. оставаясь в прежней стойке.



3. По команде «Гуман!»;

Возвращается в нарани чунби соги в направлении В. сделав шаг правой вперед.

В ДАННОМ РАЗДЕЛЕ НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ БЛОКИ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ ПОЯСУ. ТО ЖЕ САМОЕ СПРАВЕДЛИВО И ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

ПРАВИЛА ПРИЕМА:

Оценивается по двум видам спарринга по 10 бальной шкале, затем выводится средний балл.

Одно, двух, трёх, полусвободный спарринг и самооборона.

Оценивается:

1 Правильность выполнения элементов.

2 Сила.

3 Быстрота.

4 Концентрация.

5 Реальность.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.!!

Спортивный спарринг.

Оценивается:

1 Техническое содержание (разнообразие атак и хорошая защита).

2 Быстрота перемещения.

3 Физическое состояние.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах (от 1 балла до 2 баллов).

Максимальное количество баллов 10. Проходной балл 7.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физподготовка:	приседание	7-10 лет	(30-30-30-3) раз (20-20-20-2) раз (10-10-10-1) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов
	отжимание	11-13 лет	(40-40-40-5) раз (30-30-30-3) раз (20-20-20-1) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов
	пресс	14-17 лет	(50-50-50-8) раз (40-40-40-6) раз (30-30-30-4) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов
	подтягивание	18-35 лет	(60-60-60-10) раз (50-50-50-8) раз (40-40-40-6) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов
		35+ Ветераны	(30-30-30-5) раз (20-20-20-3) раз (10-10-10-1) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов

ПРАВИЛА ПРИЕМА:

Приседание.

- 1 Ноги на ширине плеч.
 - 2 Руки за головой.
 - 3 Спина при приседаниях прямая.
 - 4 При приседаниях пятки не отрываются от пола.
 - 5 Присесть минимум до угла 90 градусов.
- Упражнение выполняется под счёт.
За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

Отжимание.

- 1 Руки на ширине плеч параллельно друг другу.
- 2 Сгибание и разгибание рук происходит по полной амплитуде.



3 Ноги на ширине плеч.

4 Корпус и таз находятся на одном уровне.

Упражнение выполняется под счёт.

Начиная, с 18 лет отжимаются на кулаках.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

Пресс.

1 Руки скрещены на плечах.

2 Колени согнуты.

3 Ступни ног на полу.

Упражнение выполняется под счёт.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

Подтягивание.

Достать подбородком линии турника.

ТЕОРИЯ

Теория:	Все что выше		
	+ знание стоек, блоков и ударов		
	+ знание туля Вон Хьё		
	+ что обозначает зелёный пояс?		

1.Что обозначает зелёный пояс?

Ответ. Зелёный пояс – первый росточек в познании Таеквон-до становится деревом. Оно

хоть ещё не окрепшее, но уже даёт первые зелёные всходы, давая надежду на дальнейшее развитие.

2.Что обозначает Вон-Хё туль?

Ответ. Туль назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до нашей эры династию

Силла с буддизмом.

3.Сколько движений в Вон-Хё туль?

Ответ. В Вон-Хё туль 28 движений.

4.Моа Чунби Соги А.



5.Губурё Чунби Соги А.



6.Ниунца Со Сонкаль Нопунде Ануро Териги.



7. Годжун Со Каунде Ап Джумок Чируги.



8. Гуннун Со Банде Каунде Ап Джумок Чируги.



9. Гуннун Со Пальмок Доллимё Макки.



10. Ниунца Со Пальмок Каунде Деби Макки.



11. Каунде Йопча Чируги.



12. Наджунде Апча Бусиги.





ПРАВИЛА ПРИЕМА:

Каждому экзаменуемому задаётся 5 вопросов. За каждый правильный ответ он получает 2 балла. Максимальное количество баллов 10.

Проходной балл 7.

Для того, чтобы продолжить сдачу экзамена за туль и теорию экзаменующийся должен набрать минимум 14 баллов. Если он не набирает этот минимум, то до дальнейшей сдачи экзамена не допускается.

СЛОВАРИК

Общие термины

до джанг - тренировочный зал, площадка для состязаний

до бок - форма для занятий

гып - ученическая степень

дан - мастерская степень

сонбё ним - старший ученик

бусабум ним - помощник инструктора (1-3 дан)

сабум ним - инструктор (4-6 дан)

сахьюнг ним - мастер (7-8 дан)

сасонг ним - грандмастер (9 дан)

сон – рука, руки

баль - нога, ноги

соги - стойка

макги - блок

чаги - удар ногой

джириги - пробивающий удар

тэйриги - рубящий удар

тульги - колющий удар

орун, вэн - право, лево

ап, еп, двит - вперед, в сторону, назад

ан, баккат - внутренний, наружный



ануро, бакуро - внутрь, наружу

нэрё, оллё - вниз, вверх

баро - прямой (одноименный), **бандэ** - обратный (разноименный)

наджундэ, каундэ, нопундэ - нижняя, средняя, верхняя части тела

дора - поворот

доллё - по дуге, по кругу

санг - двойной

дарibuлиги - растягивающее упражнение (шпагат)

юльтонг - "волна" (принцип движений в Таэквон-До)

хим - концентрация движения, мощь

туль - технические комплексы

массоги - спарринг

тэк ги - специальная техника

верёк - состязание в силе удара

кихап - "освобождение энергии" - крик, сопровождающий движение

Команды

муёт - построиться

нарани - выровняться

чарёт - смирно (принять стойку "Чарёт соги")

кюнэ - поклон

сёт - вольно (принять стойку "Нарани соги")



джунби – приготовиться

си джак – выполнять

дащи - повторить

кёсок - продолжать

гуман - закончить

гёдэ - поменять

баро - прямо (вернуться в исходное положение)

бандэро - обратно, в другую сторону

уро (чаро, двиро) дора - повернуться направо (налево, кругом)

апро (двиро) кат - вперёд (назад) марш

апро (двиро) кат - вперёд (назад) марш

анджёт - сесть

иро сот - встать

добок чондон - поправить форму

хана, дуль, сэт, нэт, дасот, ёсот, ильгоп, ёдуль, ахоп, ёль - счет от 1-го до 10-ти по-корейски

Ударные и блокирующие части тела

джумок - кулак

ап джумок - передняя часть кулака

йоп джумок - боковая часть кулака

дунг джумок - тыльная часть кулака

сонкаль - ребро ладони со стороны мизинца

сонкальдунг - ребро ладони со стороны большого пальца

сонкут - кончики пальцев

пальмок - предплечье

бальмок – голень

сонбадак - ладонь

бальбадак - подошва

ан (баккат) пальмок - внутренняя (внешняя) часть предплечья

апкумчи - подушечка пальцев ноги

двитчук - пятка со стороны голени

двиткумчи - пятка со стороны подошвы

балькаль - наружный край стопы

балькаль дунг - внутренний край стопы

бальдунг - подъем стопы

муруп - колено

Стойки

нарани соги - "параллельная" стойка

чарёт соги - стойка "смирно"

аннун соги - стойка "всадника"

гуннун соги - стойка "ходьбы" (шага)

нюнджа соги - L-образная стойка

джунби соги - стойка "готовности"

Удары руками



баро джириги - прямой удар

бандэ джириги - обратный (разноименный) удар

олле джириги- удар снизу вверх

сонкаль тейриги-удар ребром ладони

сан сонкут тульги - удар кончиками пальцев, ладонь вертикально

Удары ногами

апча бусиги – передний удар

йопча джириги - удар в сторону (боковой удар)

доллё чаги - круговой удар

гуро чаги - удар захлестом голени наружу

нэрё чаги (ануро, бакуро) - удар сверху вниз (замахом внутрь, замахом наружу)

Махи ногами

апча оллиги - мах вперед

йопча оллиги - мах в сторону

двитча оллиги - мах назад

бидуро ча оллиги – мах наружу

Защиты (блоки)



наджундэ макги - защита нижней части тела

каундэ макги - защита средней части тела

нопундэ макги - защита верхней части тел

дэби макги - блок, при котором вторая рука защищает туловище

чукё макги - верхний блок

санг макги - двойной блок