

EESTI TAEKWON-DO LIIT

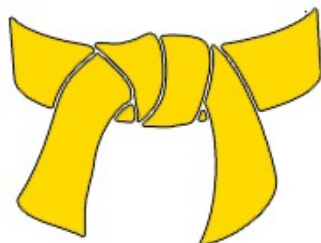
TAEKWON-DO KLUBI KWON

СБОРНИК

ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

8

ГЫП



КОХТЛА-АРВЕ

2016



ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНА

/ 10 € + 10 € /

Туль:	Чон Джи		Пометки:
	Дан Гун		
Техника ног:	Йоп чаги с передней ноги		Каунде
	Ануро нерио чаги		Нопунде
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 тулей (Чон Джи, Дан Гун)		
	+ предписание ученику		
	+ что обозначает желтый пояс?		

ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ - ТУЛЬ

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

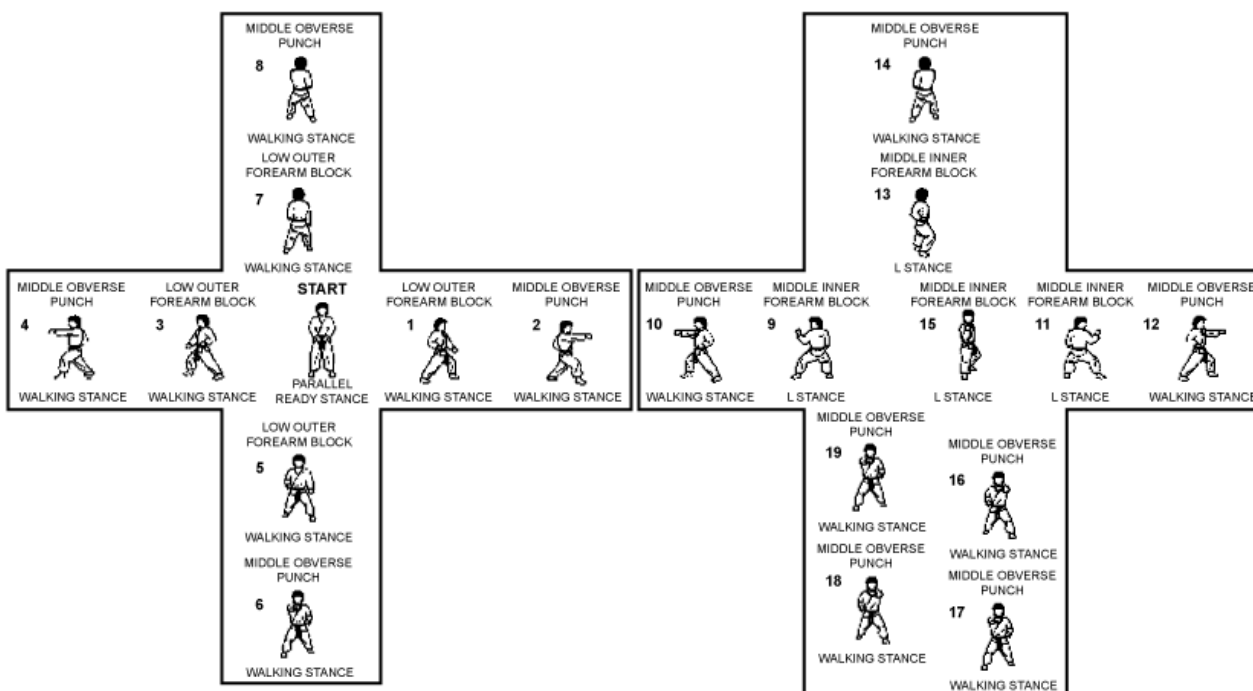
Туль:	Чон Джи		Пометки:
	Дан Гун		

ЧОН-ДЖИ

Это слово переводится как «рай земной». На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение человечества. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая символизирует Землю, а вторая – Небеса.

Количество движений - 19.

CHON-JI



ДАН-ГУН

Туль назван в честь Дангуна - родоначальника корейской нации и основателя тангунской Кореи, существовавшей в 2333 г. до нашей эры.

Количество движений - 21.

DAN-GUN



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:	Йоп чаги с передней ноги	Каунде
	Ануро нерио чаги	Нопунде

1/ Каундэ юп чаги с передней ноги



2/ Нопундэ анро нэрэ чаги



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.

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 тулей (Чон Жи, Дан Гун)		
	+ предписание ученику		
	+ что обозначает желтый пояс?		

1. Как переводится Дан-Гун туль?

Ответ: Туль назван в честь Дангуна – родоначальника корейской нации и основатель дангунской Кореи, существовавшей в 2333 г. До нашей эры.

2. Что обозначает жёлтый пояс?

Ответ: Жёлтый пояс – это маленькое семечко знаний, и только от ученика зависит будет ли почва плодородна, и даст ли семечко всходы.

3. Предписание ученику.

Ответ: - Никогда не уставать учиться. Хороший ученик может учиться везде и в любое

время. В этом секрет успеха.

- Хороший ученик готов на жертвы ради своего боевого искусства и инструктора.

- Всегда быть хорошим примером для младших учеников.

- Всегда быть преданным, никогда не критиковать инструктора, применяемые

способы обучения и само таеквон-до.

- Изучать и стараться использовать показанный инструктором приём.

- Помнить, что поведение ученика за пределами спортзала отражается на боевом

искусстве и на инструкторе.

- Если ученик освоил новые приёмы из другой школы, а инструктор возражает

против их применения, ученик должен отказаться от них,
либо заниматься там,

где он выучил эти приёмы.

- Никогда не проявлять неуважение к инструктору. Хотя
ученику позволительно

не соглашаться с инструктором, он должен сначала
выполнять задание, а

обсуждать все вопросы позже.

- Всегда быть активным, не стесняясь задавать вопросы.

- Никогда не предавать инструктора.

4. Сколько движений в Дан-Гун туль?

Ответ: В Дан-Гун туле 21 элемент.

5. Гуннун Со Ап Джумок Нопундэ Баро Чируги.



6. Ниунца Со Сонкаль Каунде Деби Макки.



7. Ниунца Со Сан Пальмок Макки.



8. Гуннун Со Бакат Пальмок Чукё Макки.



9. Ниунца Со Сонкаль Каунде Йоп Териги.





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

санбё 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