

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 зеленый пояс

1. Общая физическая подготовка

- Отжимание - 25 раз.
- Подтягивание - больше 3 разов
- Приседание - 35 раз
- Пресс - 30

2. Туль

- Чхон-зи
- Тан-гун
- То-сан
- Вон-хё

3. Техника ударов ноги

Апчхаги, тольёчхаги, епчхаги, твимёапчхаги, твимётольёчхаги, твимёепчхаги

4. Матссоги (спарринг)

Самбоматссоги (трехшаговый спарринг)
Ибоматссоги (двухшаговый спарринг)

5. Теория

Что такое тхэквондо?

Кто основал тхэквондо?

Что означает Чхонзи Тангун Тосан Вонхё?

То-сан - это псевдоним корейского патриота Ан Чван Хо (1876 - 1938) 24 движений

Вон-хё - это монах, который ввел буддизм в династию Силла в 686 г. 28 движений

5 принципов тхэквондо

- моральность
- честность
- настойчивость
- самообладание
- непоколебимость духа

Считать до 10-ти по-корейски

Команды на корейском языке

Чарет (смирно) кенрэ (поклон) чунби (приготовились) сизак (начали) моёт (построились) кыман (стоп)

хьюсик (перерыв) паро(вольно)

Сахьенним (мастер с 7-ого по 8-ой Дан) Сабомнним (инструктор с 4-ого по 6-ой дан)

Названия движений Вон-хьё туль

Соги - стойки (коннын-соги, ниынза-соги, купрё-соги)

Макки - блоки (сонкаль-дэпи-макки, санпальмок-макки анпальмок-макки)

Чируки - удар (апчумок-чируки, сонкаль-ёп-тэрики)