**7 ГЫП**

***(Желтый пояс с зеленой полосой)***

**ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ */пумсэ/*:**

 **- ТХЭГУК-ИЛЬ-ДЖАН; (TAEGEUK – 1 – JANG)**

**СТОЙКИ:**

**1. MOA – SEOGI (МОА СОГИ) -** *Стойка ступнями вместе;*

 **2. NARANHI – SEOGI (НАРАНХИ СОГИ) *-*** *Стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;*

 **3. PYONHI – SEOGI (ПЕНХИ-СОГИ) *-*** *Стойка со ступнями на ширине плеч носки врозь;*

 **4. JUCHUM – SEOGI (ДЖУЧУМ-СОГИ) *-*** *Низкая стойка, ступни параллельно на расстоянии в две* *ширины плеч;*

**5. AP – SEOGI (АП –СОГИ) *-*** *Передняя высокая стойка;*

**6. AP – KUBI (АП-КУБИ) *-*** *Длинная передняя стойка;*

7. **ДВИТ-КУБИ (DWIT-KUBI) -** *Задняя стойка с согнутым коленом;*

**ТЕХНИКА РУК (Удары):**

1.  ***-* МОМТОН – ДЖИРУГИ; (MOMTONG – JIREUGI) *:***

 ***-- Ханбон джируги – одиночный удар кулаком;***

 ***-- Дубон джируги – двойной удар кулаком ( слева или справа);***

 ***-- Себон джируги – тройной удар кулаком ( последний удар выполняется в верхний уровень);*** *Удар кулаком выполняется в стойке* **ДЖУЧУМ-СОГИ;**

2.  ***-* МОМТОН БАРО ДЖИРУГИ; (MOMTONG BARO JIREUGI )-***Удар кулаком разноименный с выдвинутой вперед ногой;* ***Выполняется в стойке* АП КУБИ;**

 3**. *-* МОМТОН БАНДЕ ДЖИРУГИ; (MOMTONG BANDAE JIREUGI) *–*** *Удар кулаком одноименный с выдвинутой вперед ногой;* ***Выполняется в стойке* АП КУБИ;**

 4. - **СОННАЛЬ МОКЧИГИ; (SONNAL MOK CHIGI) -** *Удар ребром руки;*

 ***Выполняется в стойке* АП СОГИ;**

**ТЕХНИКА РУК (Блоки):**  ***Выполняется в стойке* АП КУБИ;**

 1. - **АРЕ МАККИ;** **(ARAE MAKKI)** *– Защитный блок нижнего уровня;*

 2. - **МОМТОН АН МАККИ; (MOMTONG АN MAKKI) *-*** *Защитный блок среднего уровня;*

 3. - **ОЛЬГУЛЬ МАККИ;** **(OLGUL MAKKI) *-*** *Защитный блок верхнего уровня;*

4. - **ГОДУРЕО МОМТОН – МАККИ;** **(KODUREO MOMTONG – MAKKI)**

**ТЕХНИКА НОГ:**  ***Техника ударов ногами выполняется из стойки ДВИТ-КУБИ ;***

1. - **АП – ЧАГИ; (AP – CHAGI)** - *Прямой удар вперед подушкой стопы;*

2.- **ДОЛЛИО – ЧАГИ; (DOLLYO – CHAGI) *-*** *Круговой удар;*

3.- **ЙОП – ЧАГИ; (YOP – CHAGI) *–*** *Удар ногой в сторону;*

**ОФП :** 1. *Отжимание на кулаках – 30 раз;*

 2. *Пресс (подъем туловища из положения лежа на спине) – 35 раз;*

 3. *Шпагаты (поперечный, продольный);*

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ :** 1. Что такое таэквондо?

 2. Уровни тела и их названия?

 3. Что обозначает цвет пояса занимающегося таэквондо?

 4. Для чего необходима растяжка (гибкость) в таэквондо?

 5. Счет по корейски от 1 до 10 ?

 6. Что означает поклон в таэквондо?

**Видео техники выполнения на YouTube:**

7 ГЫП – <https://youtu.be/GGNZTIjaAAo?list=PLSVQGFxRkCSgQWQe_V1NSxHQuRrvTzQLi>

TAEGEUK-1 – <https://youtu.be/TtWFVJyLxTw>