

Разделы базовой техники

Белый пояс с

желтой нашивкой

ОФП	Нак-поп	Акробатика	Квон-поп	Пальчаги	Хонсинсуль	Кхируги	Оружие
Сгибание и разгибание рук в упоре 1 подход 10 раз	Кувырок вперед	Вертикальная стойка на голове с упором рук в пол	Одиночный прямой удар рукой (кулаком)	Одиночный прямой удар ногой (миро чаги)	Освобождение при одноименном захвате за запястье. Вниз, в сторону, вверх	-	-
Приседание 1 подход 10 раз	Кувырок назад	Стойка на руках и ногах в прогибе «мостик»		Одиночный круговой удар ногой (тиго чаги)	Освобождение при разноименном захвате за запястье. Вниз, в сторону, вверх		
подъем туловища из положения лежа 1 подход 10 раз	Страховка в падении вперед на грудь с прогибом	Переворот боком с упором на две руки «колесо»					
Из положения полный присед выпрямление но с прогибом в спине и сбор ног в положение полный присед	«мягкая» страховка-кувырок вперед, ноги в скрест						

(лягушка) 1 подход 10 раз							
Желтый пояс							
Сгибание и разгибание рук в упоре 1 подход 20 раз	Страховка при падении вправо- влево	Ходьба на руках (не менее трех, четырёх шагов)	Одиночный боковой удар рукой (кулаком)	Одиночный прямой удар ногой (ап-чаги)	Освобождение при одноименном захвате за запястье. Воздействие на палиц снизу вверх к себе с подшагом вперед	Выступление на клубном турнире, товарищеских встречах с другими федерациями	-
Приседание 1 подход 20 раз	Страховка - перекат назад	Переворот боком с упором на две, одну руку «колесо»	Одиночный удар рукой снизу (кулаком)	Одиночный прямой удар ребром стопы (Йоп-чаги)	Освобождение при одноименном захвате за запястье. Воздействие на запястье сверху вниз с подшагом вперед и в сторону		

<p>подъем туловища из положения лежа 1 подход 20 раз</p>	<p>«жесткая» страховка-перекат вперед</p>	<p>Переворот боком с упором на две, одну руку соединив ноги вместе (Рондад)</p>		<p>Одиночный маховый удар ногой сверху вниз</p>	<p>Освобождение при разноименном захвате за запястье. Воздействие на запястье на себя с подшагом вперед и в сторону</p>		
<p>Из положения полный присед выпрямление но с прогибом в спине и сбор ног в положение полный присед (лягушка) 1 подход 20 раз</p>	<p>«жесткая» страховка в падении назад (плуг)</p>				<p>Освобождение при разноименном захвате за запястье. Воздействие снизу вверх с захватом запястья</p>		
					<p>Освобождение при разноименном захвате за запястье. С воздействием палиц</p>		
					<p>Разноименный захват за запястье.</p>		

					Освобождение задняя подножка		
					Разноименный захват за запястье. Освобождение передняя подножка		
Желтый пояс с							
зеленой нашивкой							
Сгибание и разгибание рук в упоре 1 подход 30 раз	«жесткая» страховка в падении вперед на предплечье	Связка акробатических элементов. Переворот боком с упором на две, одну руку «колесо» + переворот боком с упором на две, одну руку соединив ноги вместе (Рондад)	Комбинирование прямых, боковых ударов и удара снизу (удар кулаком).	Удар коленом	Освобождение от захвата за одну руку двумя руками с помощью свободной руки через удар	Выступление на клубном турнире, товарищеских встречах с другими федерациями	
Приседание 1 подход 30 раз	«жесткая» страховка в падении назад (плуг)	Кувырок + выход из положения полный присед в положение стойка на руках и ногах в прогибе «мостик»		Маховый удар ногой изнутри наружу	Разноименный захват за запястье. Освобождение и бросок через бедро		

подъем туловища из положения лежа 1 подход 30 раз	Тигро мусонг накпоп			Маховый удар ногой снаружи вовнутрь	Разноименный захват за запястье. Освобождение и бросок через подхват передней ноги		
Из положения полный присед выпрямление но с прогибом в спине и сбор ног в положение полный присед (лягушка) 1 подход 30 раз				Круговой удар ногой без разворота	Разноименный захват за запястье. Освобождение и бросок через подхват задней ноги		
Зеленый пояс							
Сгибание и разгибание рук в упоре 1 подход 40 раз	«Жесткая» Страховка в падении в длину (моли ченг мён накпоп)	Переворот вперед	Удары локтем (снизу, сбоку, сверху, сразворота)	Удар ногой с разворота (долио чаги)	Освобождение от захвата за две руки сзади. С одновременным рывком рук вперед	Выступление на клубном турнире, товарищеских встречах с другими федерациями	
Приседание 1 подход 40 раз	«Жесткая» Страховка в падении в высоту (нопи ченг мён накпоп)	Комбинирование ранее изученных акробатических элементов.	Удар рукой на отмышь изнутри наружу.	Удар с разворота (твит чаги)	Освобождение от захвата за две руки сзади. С ударом таза назад и		

					одновременным рывком рук вперед		
подъем туловища из положения лежа 1 подход 40 раз	«жесткая» страховка в падении с выходом через сальто вперед (Кон чунг хечеон накпоп)		Удар рукой на отмышь с разворота	Удар взъёмом стопы изнутри наружу	Освобождение от захвата за две руки сзади. С от шагом назад и выведением из равновесия		
Из положения полный присед выпрямление но с прогибом в спине и сбор ног в положение полный присед (лягушка) 1 подход 40 раз			Комбинирование ранее изученных техник	Комбинирование ранее изученных техник	Разноименный захват за запястье. Освобождение и бросок через плечо		
					Разноименный захват за запястье. Освобождение и бросок через спину		

					Разноименный захват за запястье. Освобождение и бросок через захват за одежду		
					Разноименный захват за запястье. Освобождение и бросок с захватом за корпус		
Зеленый пояс с							
синей нашивкой							
Сгибание и разгибание рук в упоре 1 подход 50 раз	Комбинирование ранее изученных техник	Сальто вперед (упражнение выполняется со страховкой)	Прямой удар основание ладони	Круговой удар с вращением на одной ноге (тон долио чаги) или торнадо)	Освобождение при захвате за две руки спереди. Вниз, в сторону, вверх	Выступление на клубном турнире, товарищеских встречах с другими федерациями	
Приседание 1 подход 50 раз		Комбинирование ранее изученных акробатических элементов	Удар основанием кулака	Удар двумя ногами вместе в прыжке	Освобождение при захвате за две руки спереди. С зашагиванием назад		

подъем туловища из положения лежа 1 подход 50 раз				Удар двумя ногами врозь в прыжке	Выполнение корпусных бросков в атаке через собственный захват		
Из положения полный присед выпрямление но с прогибом в спине и сбор ног в положение полный присед (лягушка) 1 подход 50 раз							
			Комбинирование и выполнение в связках техники ударов рук и ног (включая ранее изученные техники)				
Синий пояс							
Стибание и разгибание рук в упоре 1 подход 60 раз	Комбинирование ранее изученных техник	Сальто вперед		Прямой удар ногой в прыжке (твио ап-чаги)	Защита против прямых и боковых ударов руками с применением корпусных бросков	Выступление на клубном турнире, товарищеских встречах с другими федерациями	

Приседание 1 подход 60 раз		Фляг назад (упражнение выполняется со страховкой)		Прямой удар ребром стопы в прыжке (твио йоп-чаги)			
подъем туловища из положения лежа 1 подход 60 раз		Комбинирование ранее изученных акробатических элементов		Круговой удар ногой в прыжке с разворота (твио долио чаги)			
Из положения полный присед выпрямление но с прогибом в спине и сбор ног в положение полный присед (лягушка) 1 подход 60 раз				Прямой удар ногой в прыжке с разворота (твио твит чаги)			
				Удар ногой с разворота нижний уровень (хадан тиги чаги)			
			Комбинирование и выполнение в связках техники ударов рук и ног (включая ранее изученные техники)				
Синий пояс с							
красной нашивкой							
Сгибание и разгибание рук в упоре 1 подход 70 раз	Комбинирование ранее изученных техник	Фляг назад	Комбинирование и выполнение в связках техники ударов рук и ног (включая ранее изученные техники)	Защита против прямых ударов ногами.	Выступление на клубном турнире, товарищеских встречах с		

						другими федерациями	
Приседание 1 подход 70 раз		Сальто назад (упражнение выполняется со страховкой)					
подъем туловища из положения лежа 1 подход 70 раз		Комбинирование ранее изученных акробатических элементов					
Из положения полный присед выпрямление но с прогибом в спине и сбор ног в положение полный присед (лягушка) 1 подход 70 раз							
Красный пояс							
Сгибание и разгибание рук в упоре 1 подход 80 раз	Комбинирование ранее изученных техник	Сальто назад	Удар ребром руки	Круговой удар с вращением на одной ноге с постановкой на опорную ногу	Одноименный захват за запястье. Кистевой бросок с	Выступление на клубном турнире, товарищеских встречах с	1-й формальный комплекс без оружия

				(тондолио чаги) или торнадо)	воздействием на за запястье из нутрии наружу	другими федерациями	
Приседание 1 подход 80 раз		Переворот боком без рук	Удар обратной стороны ребра руки	Круговой удар ногой в прыжке с разворота с крестом	Одноименный захват за запястье. Кистевой бросок с воздействием на палец с проходом из нутрии наружу		
подъем туловища из положения лежа 1 подход 80 раз		Комбинирование ранее изученных акробатических элементов	Удар пальцами	Прямой удар ногой в прыжке с разворота с крестом	Одноименный захват за запястье. Кистевой бросок с воздействием на палец с проходом с наружи во внутрь		
Из положения полный присед выпрямление но с прогибом в спине и сбор ног в положение полный			Удар в захвате		Защита против круговых ударов ногами.		

присед (лягушка) 1 подход 80 раз							
			Удар пальцем с подкрутом				
Красный пояс с							
черной насечкой							
Сгибание и разгибание рук в упоре 1 подход 90 раз	Комбинирование ранее изученных техник	Арабское сальто	Комбинирование и выполнение в связках техники ударов рук и ног (включая ранее изученные техники)		Техника защиты против ударов руками и ногами.	Выступление на клубном турнире, товарищеских встречах с другими федерациями	Техника работы с тан-бон
Приседание 1 подход 90 раз		Комбинирование ранее изученных акробатических элементов			Освобождение при захвате за отворот. Сверху, снизу		
подъем туловища из положения лежа 1 подход 90 раз					Освобождение при одноименном захвате за ни рукава		

Из положения полный присед выпрямление но с прогибом в спине и сбор ног в положение полный присед (лягушка) 1 подход 90 раз					Освобождение при одноименном захвате за рукав в районе локтя		
					Освобождение при одноименном захвате за рукав в районе плеча		
					Освобождение при захвате за пояс спереди. Захват сверху снизу		
					Освобождение при захвате за одежду сзади		
1 дан (черный пояс)							
Сгибание и разгибание рук в упоре	Комбинирование ранее изученных техник	Комбинирование ранее изученных акробатических элементов	Комбинирование и выполнение в связках техники ударов рук и ног (включая ранее изученные техники)	Демонстрация всей ранее изученной техники	Выступление на клубном турнире, товарищеских	Сан-джел бон (нун чаки)	

1 подход 100 раз						встречах с другими федерациями	
Приседание 1 подход 100 раз							
подъем туловища из положения лежа 1 подход 100 раз							
Из положения полный присед выпрямление но с прогибом в спине и сбор ног в положение полный присед (лягушка) 1 подход 100 раз							
Подтягивание на высокой перекладине 1 подход 10 раз							

Подъем ног на высокой перекладине 1 подход 10 раз							
2 дан							
-//-	Комбинирование ранее изученных техник	Комбинирование ранее изученных акробатических элементов	Комбинирование и выполнение в связках техники ударов рук и ног (включая ранее изученные техники)	Техника юсуль (через сопротивление)	Выступление на клубном турнире, товарищеских встречах с другими федерациями	Ян-бон (шест)	