**9 ГЫП**

***(Белый пояс с желтой полосой)***

**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;*

**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;**

**ТЕХНИКА РУК (Блоки):**

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;*

***Техника блоков выполняется в стойке* АП СОГИ;**

**ТЕХНИКА НОГ:**

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

***Техника ударов ногами выполняется из стойки* АП СОГИ;**

**ОФП :** 1. *Отжимание на кулаках – 15 раз;*

2. *Пресс (подъем туловища из положения лежа на спине) – 20 раз;*

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

2. Уровни тела и их названия?