## C:\Users\PANIA\Desktop\ТКД\пумсе\6 вода.png ВОДА

|  |  |
| --- | --- |
| 3 КЫП   Синий пояс Терминалогия: | |
| Команды: | |
| Равняйсь | - Чарёт |
| Поклон | - Кёне |
| Приготовиться | -Джумби |
| Начали | - Шиджак |
| Остановка | – Баро |
| Разворот на 180\* | **- Тиро-Тура** |
| Коротка остановка боя | **– Кальё** |
| Продолжения боя | **- Кёсок** |
| Стойка вер. | **- Соги** |
| Стойка ниж | **-Куби** |
| Блок рукой | **-Макки** |
| Удар ногой | **- Чаги** |
| Удары рукой | **– Джируги** |
| Верх. Уровень | **- Ольгуль** |
| Ср. уровень | **- Момтон** |
| Ниж. Уровень | **- Арэ** |
| Левая сторона | **- вен чек** |
| Правая сторона | **- орын чек** |
| Вперед | **- аппыро** |
| Назад | **- тиро** |
| Кулак | **- джумок** |
| Ладонь | **- сонналь** |
| Локоть | **- пхалькуп** |
| Колено | **- мурып** |
| Ниж. часть кулака | **- ме джумок** |
| Тыльная сторона | **- тын джумок** |
| Откр сторона ладони | **- патансон** |
| Пальцы (ног) | **- сонкыт** |
| Локоть | **- пхалькуп** |
| Колено | **– мурып** |
| Счет порядковый и числительный |  |
| **Стойки** | |
| **Моа-соги Чарет-соги Наранхи-соги Пъенхи-соги Чучум-соги Ап-соги Ап-куби Ти-куби**  **Апчук-моа-соги**  **Тичук-моа-соги** Твит коа соги |  |
| **Удары руками** | |
| Ольгуль-джируги Момтонг-джируги Аре-джируги |  |
|  |  |
| * **Кибон дундя джеджари** * **Кёппа** * **Передвижение с блоками в стойках (Ап-соги, Ап-куби, Тит-куби)** |  |
| **Удары ногами в стойке кирруги джумби(ап-соги)** | |
| **Ап-чаги Момтон-Долио-чаги**  **Ольгуль-Долио-чаги**  **Апподоллиги**  **Тико-чаги**  **Бандаль-чаги (пит-чаги - 45\*)**  **Йоп-чаги** Ти-чагиНерьё-чаги |  |
| **Пхумсэ:** Тайгук ЮК Джан | |
|  |  |
| **Связки из керруги** | |
| **- Момтон-Долио-чаги, Ти – чаги.**  **- Ап-чаги, Тико-чаги**  **- Момтон-Долио-чаги, Йоп-чаги** |  |
| **Гибкость** | |
| Шпагат Мостик Наклон вперед |  |
|  |  |
|  | |

## Пхумсе Тэгук ЮК Джан

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Шаг.** |  | **Стойки** | **Блоки, Удары** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | Ап куби | **Are маки** |
| **2** | 2 |  | **Ap chagui** |
| **2`** | 3 | Тит куби | **Montong bakat маки** |
| **3** | 4 | Ап куби | **Are маки** |
| **4 4'** | 5 6 | Тит куби | **Ap chagui** |
| **5** | 7 | Ап куби | **Bituro jansonnal olgul bakat маки** |
| **6** | 8 |  | **Dollyo chagui** |
| **7** | 9 | Ап куби | **Olgul bakat маки** |
| **7`** | 10 | Ап куби | **Montong baro jirugui** |
| **8** | 11 | Ап куби | **Ap chagui** |
| **8`** | 12 | Ап куби | **Montong baro jirugui** |
| **9** | 13 | Ап куби | **Olgul bakat маки** |
| **9`** | 14 | Ап куби | **Montong baro jirugui** |
| **10** | 15 | Ап куби | **Ap chagui** |
| **10`** | 16 | Ап куби | **Montong baro jirugui** |
| **11** | 17 | Naranji sogui | **Gechio are маки** |
| **12** | 18 | Ап куби | **Bituro jansonnal olgul bakat маки** |
| **13** | 19 |  | **Dollyo chagui - KIAP** |
| **14** | 20 |  | **Are маки** |
| **15** | 21 | Тит куби | **Ap chagui** |
| **15`** | 22 | Тит куби | **Montong bakat маки** |
| **16** | 23 | Ап куби | **Are маки** |
| **17** | 24 |  | **Ap chagui** |
| **17'** | 25 | Тит куби | **Montong bakat маки** |
| **18** | 26 | Тит куби | **Sonnal maontong маки** |
| **19** | 27 | Тит куби | **Sonnal maontong маки** |
| **20** | 28 | Ап куби | **Batagson montong маки** |
| **21** | 29 | Ап куби | **Montong baro jirugui** |
| **22** | 30 | Ап куби | **Batagson montong маки** |
| **23** | 31 | Ап куби | **Montong baro jirugui** |

## C:\Users\PANIA\Desktop\ТКД\Аттестация\taegukЮК.png