## C:\Users\PANIA\Desktop\ТКД\пумсе\7 горы.png ГОРЫ

|  |  |
| --- | --- |
| 2 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**  **Пом-соги** Ти–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**  **Миро-чаги**  **Ти-чаги**  **Аппуре - чаги**  **Тиуре - чаги** |  |
| **Пхумсэ:** Тайгук ЧИЛЬ 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 ЧИЛЬ Джан

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | **1** | ПОМ соги | Ботансон момтон ан маки |
| 2 | **2** |  | Орын Ап чаги |
| 2' | **3** | ПОМ соги | Момтон маки |
| 3 | **4** | ПОМ соги | Ботансон момтон ан маки |
| 4 | **5** |  | Вэн Ап чаги |
| 4' | **6** | ПОМ соги | Момтон маки |
| 5 | **7** | Тит куби | Сонналь арэ маки |
| 6 | **8** | Тит куби | Сонналь арэ маки |
| 7 | **9** | ПОМ соги | Кодыро Ботансон момтон ап маки |
| 8 | **10** | ПОМ соги | КодыроТын джумок апе чиги |
| 9 | **11** | ПОМ соги | Кодыро Ботансон момтон ап маки |
| 10 | **12** | ПОМ соги | КодыроТын джумок апе чиги |
| 11 | **13** | Moa sogui | Бо джумое джумби |
| 12 12' | **14** | Ап куби | Дюбон кави маки |
| 13 13' | **15** | Ап куби | Дюбон кави маки |
| 14 | **16** | Ап куби | Хэчо момтон макки |
| 15 | **17** |  | Данжкои олльё муруп чиги |
| 15' | **18** | Тит коа соги | Ду хечо джируги |
| 16 | **19** | Ап куби | Окгоро аре маки |
| 17 | **20** | Ап куби | Хэчо момтон макки |
| 18 | **21** |  | Данжкои олльё муруп чиги |
| 18' | **22** | Тит коа соги | Ду хечо джируги |
| 19 | **23** | Ап куби | Окгоро аре маки |
| 20 | **24** | Ап соги | Тын джумок баккат чаги |
| 21 | **25** |  | Пейджок чаги |
| 22 | **26** | Чу чум соги | Момтон пейджок палькуп чаги |
| 23 | **27** | Ап соги | Тын джумок баккат чаги |
| 23' | **28** |  | Пейджок чаги |
| 24 | **29** | Чу чум соги | Момтон пейджок палькуп чаги |
| 24' | **30** | Чу чум соги | Хан сонналь момтон йоп макки |
| 25 | **31** | Чу чум соги | Момтон Йоп джируги - KIAP |

## C:\Users\PANIA\Desktop\ТКД\Аттестация\taeguk7.png