**8 гып  Желтый пояс**

* **Терминалогия**

Равняйсь - Чарет
Поклон -Кюне
Приготовиться -Джумби
Начали- Сиджак
Остановка - Баро
Стойка вер.- Соги
Стойка ниж -Куби
Блок рукоу -Макки
Удар ногой - Чаги
Удары рукой – Джируги
Верх. Уровень- Ольгуль
Ср. уровень - Момтон
Ниж. Уровень - Арэ
Синий -Чонг
Красный - Хонг

Кулак - Джумок

Ладонь - Сонналь

Тренер - Сабомним

Форма - Тобок

Пояс – Ти

Флаг- Куки

Покрытия для спарринга - Доянг

Приветствие Сабомним

Счет до 10 на корейском

* **Стойки**

Моа-соги
Чарет-соги
Наранхи-соги
Пъенхи-соги
Чучум-соги
Вен-ап-соги
Орын-ап-соги
Вен-ап-куби
Орын-ап-куби

* **Удары руками**

Ольгуль-джируги
Момтонг-джируги
Аре-джируги

* **Кибон дундя джеджари**
* **Удары ногами в стойке**

 **кирруги джумби(ап-соги)**

Ап-чаги
Момтон-Долио-чаги

Ольгуль-Долио-чаги

Апподоллиги

Бандаль-чаги(пит-чаги)

* **Комбинации из пхумсэ**

Апро: Ап-куби, баро момтонг джируги 3 шага
Апро: Ап-соги, банде момтонг джируги 3 шага

* **Пхумсэ:**

Тайгук иль джан

* **Степы**

Смена ног (баль- бако)
Шаг вперед - типаль-кора-тырога
Шаг назад – аппаль-пэги

* **Связки из керуги**

Ап-чаги, Момтон-Долио-чаги
Ап-чаги, Ольгуль-Долио-Чаги

* **Гибкость**

Шпагат
Мостик
Наклон вперед

* **ОФП**

15 отжиманий
15 приседаний
15 пресс подъем туловища

**Пхумсе Тэгук Иль Джан**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Шаг.** |  | **Стойки** | **Блоки, Удары** |
| **1** | 1 | Ап-соги | **Are маки** |
| **2** | 2 | Ап-соги | **Montong банде jirugui** |
| **3** | 3 | Ап-соги | **Are маки** |
| **4** | 4 | Ап-соги | **Montong банде jirugui** |
| **5** | 5 | Ап-куби | **Are маки** |
| **6** | 6 | Ап-куби | **Montong baro jirugui** |
| **7** | 7 | Ап-соги | **Montong an маки** |
| **8** | 8 | Ап-соги | **Montong baro jirugui** |
| **9** | 9 | Ап-соги | **Montong an маки** |
| **10** | 10 | Ап-соги | **Montong baro jirugui** |
| **11** | 11 | Ап-соги | **Are маки** |
| **12** | 12 | Ап-соги | **Montong baro jirugui** |
| **13** | 13 | Ап-соги | **Olgul маки** |
| **14** | 14 | Удар | **Ap chagui** |
| **14'** | 15 | Ап-соги | **Montong банде jirugui** |
| **15** | 16 | Ап-соги | **Olgul маки** |
| **16** | 17 | Удар  | **Ap chagui** |
| **16'** | 18 | Ап-соги | **Montong банде jirugui** |
| **17** | 19 | Ап-куби | **Are маки** |
| **18** | 20 | Ап-куби | **Montong банде jirugui – KIAP крик** |

