**Базовая техника**

**5 гып – синий**

1. **ОФП: отжимание на пальцах, пресс, шпагат, мостик.**
2. **Кибон дончак чедяри - комплекс из 30 блоков. Стойки: чарёт, ап-соги, ап-куби, наре-соги, чучум-соги, ти-куби, пом-соги, хакдори-соги.**
3. **Пальчаги: работа ногами - махи прямой, боковой, диагональ, круговые (наружу, вовнутрь), ан-дольо-чаги (выполнять в два уровня - корпус, голова), парымпаль –дольо –чаги, аппаль-долье-чаги в два уровня, отскок дольо-чаги, ёп чаги, ти-чаги.**
4. **Пхумсэ: «Тэгук Иль Джян», «Тэгук И Джян», «Тэгук Сам Джян», «Тэгук Са Джян», «Тегук О Джян».**
5. **Удары по лапам: сложные серии ударов в воздух (оттачивать технику сложных передвижений).**
6. **Кьёкпа: разбивание- 1 удар рукой, 1 удар ногой (на выбор).**
7. **Кёруги: спарринг полный контакт (в экипировке).**
8. **Сибом: гидан-дольо-чаги в лапу, выход в стойку (оттолкнувшись от столба или стула), ёп-чаги в высоту, через 3-7 человек.**
9. **Теория: терминология, значение поясов, клятва, правила соревнований, этикет.**