**Базовая техника**

1. **гып - сине-красный**

**1. ОФП: отжимание на пальцах, на запястьях, отжимание с хлопком, 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 в прыжке.**

**4. Пхумсэ: «Тэгук Иль Джян», «Тэгук И Джян», «Тэгук Сам Джян», «Тэгук Са Джян», «Тэгук О Джян», «Тэгук Юк Джян».**

**5. Удары по лапам: в движении отработка сложных комбинаций 2-3 удара. Совершенствование техники передвижения, ударов и защиты.**

**6. Кьёкпа: сонналь чириги, момдоль тулё чаги.**

**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. Хосинсуль: различные виды захватов, освобождения, залом, болевые приёмы (на месте).**

**10. Теория: терминология, значение поясов, клятва, правила соревнований, этикет, судейство.**