**Базовая техника**

**6 гып – зелено - синий**

1. **ОФП** (на время, на скорость)**: отжимание, 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, паль-чаги, момдоль-дольо-чаги в два уровня, ёп чаги, ти-чаги основа.**
4. **Пхумсэ: «Тэгук Иль Джян», «Тэгук И Джян», «Тэгук Сам Джян», «Тэгук Са Джян».**
5. **Удары по лапам: спарринг с лапой.**
6. **Кёруги: спарринг без защиты.**
7. **Сибом: удар йоп-чаги с разбега через 3 -7 человек, в прыжке: гидан-ап-чаги в лапу, ёп-чаги в высоту через согнувшегося человека в лапу.**
8. **Теория: терминология, значение поясов, клятва, правила соревнований, этикет.**