



ԹԱԵՔՎՈՆ - ԴՈ I.T.F.

Հեղինակ՝ Լևոն Ավագյան

ԵՐԵՎԱՆ

Հեղինակային հրատարակություն
2023

www.taekwondo.am

10-րդ ԳՈՒՊ

5 Տարեկաններ

ԹԱԵԲՎՈՆ-ԴՈՅԻ ՀԱՐՑԱՇԱՐ

1. Ի՞նչ է իրենից ներկայացնում Թաեբվոն-Դոն – դա առողջարարական ձև է, մարտարվեստ է, սպորտ է և ապրելակերպ:
2. Ո՞վ է Թաեբվոն-Դոյի հիմնադիրը – կորեացի գեներալ Չոյ Հոն Հին:
3. Ե՞րբ է հիմնադրվել Թաեբվոն-Դոն – 11 ապրիլի 1955թ.:
4. Ճիշտ գրելաձևը ինչպե՞ս է - ԹԱԵԲՎՈՆ գծիկ ԴՈ, ԹԱԵԲՎՈՆ-ԴՈ, Թաեբվոն-ը՝ ֆիզիկական կողմն է, իսկ Դո-ն՝ հոգևոր:

10 –րդ ԳՈՒՊ ՄՊԻՏԱԿ ԳՈՏԻ մեկ Սև գծիկ

Հոգևոր պատրաստվածություն

❖ Հարց Աստվածաշունչ մատյանից

/Հայր Սեր-ի իմացություն, ծնողը միշտ կարդա երեխայի համար/:

Տեսական պատրաստվածություն

Թանքվոն-Դոյի 8 սկզբունքները.

❖ ՊԵՏՔ Է ՀԱՍԿԱՆԱԼ ՆՊԱՏԱԿԸ:

❖ ՄԱՐՄՆԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԻ ԻՍԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ:

Թանքվոն-Դոյի Էթիկան

❖ Յուրաքանչյուր մարդիկ ցանկացած իրավիճակում և հանգամանքներում պետք է հարգանք ցուցաբերի իր ուսուցչի հանդեպ:

❖ Պարապմունքի ժամանակ, երբ մարդիչը կանչում է, սպյա մարդիկը պետք է վազքով մոտենա նրան, **հոնգեյ** տա «այսինքն խոնարհիլի» և հետո վազքով վերադառնա իր տեղը:

❖ Երբ տեսնում ես մարդիչը գալիս է, արագ հրահանգում ես **չարիտտ հոնգեյ**, սպյա շարունակում պարապմունքը մարդիչի հրահանգով:

❖ Դահլիճում բարևում ենք մարդիչին երկու ձեռքով, իսկ աշակերտները միմյանց հետ մեկ ձեռքով՝ մյուս ձեռքն արմունկի տակ:

Պատրաստվածության վարժություններ

❖ Նարանի Սոգի - Ապ Ջունոկ - Կատունդե - Ջիրուգի

❖ Նարանի Սոգի - Նաջունդե - Պալմոկ – Մակի

❖ Գունուն Սոգի -Նաջունդե - Խեչո Մակի/ կատարել քայլ առաջ և քայլ հետ դնելով/:

- ❖ **Սաջո Ձիրուգի** / նշանակում է չորս կողմերով ձեռքի հարված, կատարել միայն աջ ոտքով և ձեռքով/

Ոտքի Տեխնիկա

Ապ Չազի / կատարել աջ և ձախոտքով, հետևի ոտքով ծունկը առաջ բերելով պահել և դնել հետ, ուշադիր լինել, որ ծունկը առաջ պահելուց ոտքի թաթը լինի գետնին զուգահեռ/:

Ֆիզիկական պատրաստվածություն

- ❖ Ժիմ – 1 թուպե պահել ժիմի դիրքում
- ❖ Կքանիստ 10 անգամ

Բառարան

- ❖ **Նապունդե**-ուսերից վերև
- ❖ **Կաունդե**-գոտկատեղից մինչև ուսերը
- ❖ **Նաջունդե**-գոտկատեղից ներքև
- ❖ **Մակի**-ձեռքի պաշտպանություն
- ❖ **Սոզի** – ոտքերի դիրք