

10-րդ ԳՈՒՊ

8 Տարեկաններ

ԹԱԵՔՎՈՆ-ԴՈՅԻ ՀԱՐՑԱՇԱՐ

13. Տարիքային սահմանափակում կա՞ Թաեքվոն – Դո-յում

14. Կարելի՞ է արդյոք սովորած հնարքները կիրառել անպաշտպան մարդկանց հանդեպ -----

15. Թույլատրվո՞ւմ է կատարել ինքնահնար հարվածներ պարասպունքի ժամանակ -----

16. Ի՞նչ վերաբերմունք պետք է ունենալ մարզիչի և ընկերների հանդեպ -----

17. Կարևո՞ր է արդյոք հոգևոր դաստիարակությունը և ինչո՞ւ

10 –րդ ԳՈՒՊ ՄՊԻՏԱԿ ԳՈՏԻ Չորս Սև գծիկ

Հոգևոր պատրաստվածություն

- ❖ Հարց Աստվածաշունչ մատյանից
/Հայր Սեր-ի իմացություն, որ լեզվով որ գիտեք /:

Տեսական պատրաստվածություն

Թաեքվոն-Դոյի 8 սկզբունքները.

- ❖ ԲՆԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՍԿՁԲՈՒՆՔԸ:
- ❖ ԱՍԵՆ ԻՆՉ ԿԻՍԱԾԱԼՎԱԾ ՎԻՃԱԿՈՒՄ:

Թաեքվոն-Դոյի Էթիկան

- ❖ Շատ ուշադիր լսել մարզիչի հրահանգները և կատարել ճշտությամբ:
- ❖ Պետք է լինել հավասարակշռված և ամեն առիթով գլուխ չգովել ունեցած հաջողությունների համար և չասել, որ Թաեքվոն-Դոն ամենալավն է:
- ❖ Ընկերների հանդեպ լինել ուշադիր և հոգատար:
- ❖ Ուժը և ամբողջ կարողություններն օգտագործել ընտանիքի, հայրենիքի, սրբությունների, շրջապատի և ընկերների պաշտպանության և բարօրության համար:

Պատրաստվածության վարժություններ

- ❖ Նարանի Սոգի - Այ Ջումոկ - Կաունդե - Ջիրուգի
- ❖ Անան Սոգի - Այ Ջումոկ - Կաունդե- Ջիրուգի
- ❖ Նարանի Սոգի - Նաջունդե - Պալմոկ – Մակի/բռունցքով/
- ❖ Նարանի Սոգի-Կաունդե-Ան-Պալմոկ–Մակի /բռունցքով/
- ❖ Նարանի Սոգի - Նաջունդե - Սոնկալ – Մակի /ափը բաց/
- ❖ Գունուն Սոգի -Նաջունդե - Խեչո Մակի/ չորս կողմերով, Թիլի ոտքերի բաժինը/:
- ❖ Այ Չաօլգի /բարձրացնելուց հետո դնել դիմացը նոր տանել հետ/:

- ❖ **Յոպ Չասիգի** /բարձրացնելուց հետո դնել դիմացը նոր տանել հետ/:
- ❖ **Մաջո Ջիրուգի** / նշանակում է չորս կողմերով ձեռքի հարված, կատարել աջ և ձախ կողմերով/:
- ❖ **Մաջո Մակի**/ նշանակում է չորս կողմերով ձեռքի պաշտպանություն, կատարել աջ և ձախ կողմերով/:

Ոտքի Տեխնիկա

Ապ Չազի / կատարել հետևի և դիմացի ոտքերով/:

Բոլոր հարվածները կատարել **Գունուն Սոգի -Նաջունդե - Խեչո Մակի**:

Ֆիզիկական պատրաստվածություն

- ❖ Ժիմ – 10 անգամ ավերի վրա:
- ❖ Կքանիստ 15 անգամ:
- ❖ Ոտքերը պահել անկյուն 20 անգամ, առանց գետնին դնելու բարձրացնել և իջեցնել:

Բառարան

- ❖ **Նապունդե**-ուսերից վերև
- ❖ **Կաունդե**-գոտկատեղից մինչև ուսերը
- ❖ **Նաջունդե**-գոտկատեղից ներքև
- ❖ **Մակի**-ձեռքի պաշտպանություն
- ❖ **Սոգի** – ոտքերի դիրք
- ❖ **Քյոնե**- խոնարհում, բարևել
- ❖ **Չազի**-ոտքի հարված
- ❖ **Չիրուգի**-ձեռքի հարված
- ❖ **Թաե-Քվոն-Դո** – Ոտքի-Ձեռքի-Հոգևոր ճանապարհ:
- ❖ **Սաբում**- մարզիչ
- ❖ **Սոյոտ**- շարք
- ❖ **Շյոտ** - ազատ
- ❖ **Դոջան** – մարզվելու դահլիճ
- ❖ **Անձյա** - նստել
- ❖ **Փարո** – վերջացնել, դադարեցնել շարժումները
- ❖ **Պալմակո/Պալգիդե**/ - ոտքերի փոփոխում
- ❖ **Դորոկ** – Թաեքվոնդոյի հագուստ
- ❖ **Թի** - գոտի