

10-րդ ԳՈՒՊ

6 Տարեկաններ

ԹԱԵՔՎՈՆ-ԴՈՅԻ ՀԱՐՑԱԸԱՐ

5. Ո՞րն է մեր ակումբի անվանումը – ՍՏՈԼԱՍ ԼՈՒԿԱՍ:
6. Ի՞նչ է այն նշանակում – հունարեն բառ է, որը վերցված է Հայտնության գրքի 3.5 համարից, և նշանակում է Սպիտակ Հանդերձներ, որը հաղթության գույնն է: Թաեքվոնդոյիստների հագուստը սպիտակ է:
7. Ո՞րն է մեր կարգախոսը – Հաղթիր՝ ինքդ քեզ հաղթելով...
8. Ո՞վ է Հայաստանում հիմնել ակումբը և ե՞րբ – հիմնադիր նախագահ Լևոն Ավագյան, իսկ հիմնադրումը 10 հոկտեմբերի 2011թ:

10 –րդ ԳՈՒՊՊ ՍՊԻՏԱԿ ԳՈՏԻ Երկու Սև գծիկ

Հոգևոր պատրաստվածություն

❖ Հարց Աստվածաշունչ մատյանից

/Հայր Սեր-ի իմացություն, ծնողը միշտ կարդա երեխայի համար, որ լեզվով որ հարմար է/:

Տեսական պատրաստվածություն

Թանքվոն-Դոյի 8 սկզբունքները.

❖ ՄԱՐՏԿՈՑԻ ՄԿՁԲՈՒՆՔԸ :

❖ ԱԼԻՔԻ ԿԱՄ ՍԻՆՈՒՍՈՒԴԻ ՄԿՁԲՈՒՆՔԸ:

Թանքվոն-Դոյի Էթիկան

❖ Աշակերտները պարտավոր են դահլիճ ներկայանալ մարզիչի կողմից նշված ժամից ամենաքիչը 15 րոպե շուտ:

❖ Աշակերտները պարտավոր են դահլիճում պարապմունքի ժամանակ չվիճել, չքննարկել մարզիչի հրահանգները, իսկ անհամաձայնության դեպքում մարզիչին ասել այդ մասին պարապմունքից անմիջապես հետո:

❖ Աշակերտը պարտավոր է ուրիշ սպորտսմենների հետ հարգալից վերաբերմունք ունենա:

❖ Դահլիճում ուսուցչի կամ ընկերների կողմից փոխանցված իրերը պետք է փոխանցել և վերցնել մեկ ձեռքով, մյուս ձեռքը արմունկի տակ:

Պատրաստվածության վարժություններ

- ❖ Նարանի Սոզի - Ապ Ջունոկ - Կաունդե - Ջիրուզի
- ❖ Նարանի Սոզի - Նաջունդե - Պալմոկ – Մակի/բուսնոցով/
- ❖ Գունուն Սոզի -Նաջունդե - Խեչո Մակի/ կատարել քայլ աջ կողմ և քայլ ձախ կողմ/:
- ❖ Մաջո Ջիրուզի / նշանակում է չորս կողմերով ձեռքի հարված, կատարել աջ և ձախ կողմերով/

Ոտքի Տեխնիկա

Ապ Չազի / կատարել հետևի ոտքով/:

Բոլոր հարվածները կատարել Գունուն Սոզի -Նաջունդե - Խեչո Մակի:

Ֆիզիկական պատրաստվածություն

- ❖ Ժիմ – 8 անգամ ավերի վրա:
- ❖ Կքանիստ աջ և ձախ ոտքերով 3 անգամ:
- ❖ Ոտքերը պահել անկյուն 1 բոպե:

Բառարան

- ❖ Նապունդե-ուսերից վերև
- ❖ Կաունդե-գոտկատեղից մինչև ուսերը
- ❖ Նաջունդե-գոտկատեղից ներքև
- ❖ Մակի-ձեռքի պաշտպանություն
- ❖ Սոզի – ոտքերի դիրք
- ❖ Զյոնե- խոնարհում, բարևել
- ❖ Չազի-ոտքի հարված
- ❖ Չիրուզի-ձեռքի հարված
- ❖ Թան-Զվոն-Դո – Ոտքի-Ձեռքի-Հոգևոր ճանապարհ: