

10-րդ ԳՈՒՊ

7 Տարեկաններ

ԹԱԵԹՎՈՆ-ԴՈՅԻ ՀԱՐՑԱՇԱՐ

9. Ո՞վ է միջազգային Ստոլաս Լուկաս ակումբի նախագահը –
ազգությամբ մոլդովացի Վասիլի Ֆիլատը:
10. Ի՞նչ է քո մարզիչի անունը
-
11. Ի՞նչ է խորհրդանշում համազգեստի մեջքի կողմի գրվածքը
-
12. Ո՞րն է Թաեթվոն - Դոյով գրադվելու քո նպատակը
-



10 –րդ ԳՈՒՊ ՍՊԻՏԱԿ ԳՈՏԻ Երեք Սև գծիկ

Հոգևոր պատրաստվածություն

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

Տեսական պատրաստվածություն

Թանքվոն-Դոյի 8 սկզբունքները.

- ❖ ՀԱՆԴԱՐՏՈՒԹՅԱՆ ՍԿՁԲՈՒՆՔԸ:
- ❖ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՄԻԱՄՆԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ:

Թանքվոն-Դոյի Էթիկան

- ❖ Երբ գալիս ենք մարգադահիլժ և տեսնում ենք որևէ բան այնտեղ թափված կամ ընկած, ապա հավաքում կամ վերցնում ենք այն՝ առանց որևէ մեկին սպասելու:
- ❖ Երբ մտնում ենք մարգադահիլժ **հոնգեյ** ենք տալիս:
- ❖ Միշտ պետք է ներկայանալ պարապմունքի մաքուր **դորոկով** «Թանքվոն-Դոյի հագուստ»:
- ❖ **Դորոկը** և գոտին պետք է համապատասխանեն մարզիկի մակարդակին:

Պատրաստվածության վարժություններ

- ❖ Նարանի Սոզի - Ապ Ջումոկ - Կաունդե - Ջիրուզի
- ❖ Անան Սոզի - Ապ Ջումոկ - Կաունդե- Ջիրուզի
- ❖ Նարանի Սոզի-Կաունդե-Ան-Պալմոկ-Մակի /բռունցքով/
- ❖ Նարանի Սոզի - Նաջունդե - Սոնկալ – Մակի /ափը բաց/
- ❖ Գունուն Սոզի -Նաջունդե - Խեչո Մակի/ չորս կողմերով, Թիլի ոտքերի բաժինը/:

- ❖ **Ապ Չասիզի** /բարձրացնելուց հետո դնել դիմացը նոր տանել հետ/
- ❖ **Մաջո Ջիրուզի** / նշանակում է չորս կողմերով ձեռքի հարված, կատարել աջ և ձախ կողմերով/:
- ❖ **Մաջո Մակի**/ նշանակում է չորս կողմերով ձեռքի պաշտպանություն, կատարել աջ կողմով/:

Ոտքի Տեխնիկա

Ապ Չազի / կատարել դիմացի ոտքով/:

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

Ֆիզիկական պատրաստվածություն

- ❖ Ժիմ – 10 անգամ ափերի վրա:
- ❖ Կբանիստ աջ և ձախ ոտքերով 5 անգամ:
- ❖ Ոտքերը պահել անկյուն 10 անգամ, առանց գետնին դնելու բարձրացնել և իջեցնել:

Բառարան

- ❖ **Նապունդե**-ուսերից վերև
- ❖ **Կաունդե**-գոտկատեղից մինչև ուսերը
- ❖ **Նաջունդե**-գոտկատեղից ներքև
- ❖ **Մակի**-ձեռքի պաշտպանություն
- ❖ **Սոզի** – ոտքերի դիրք
- ❖ **Քյոնե**- խոնարհում, բարևել
- ❖ **Չազի**-ոտքի հարված
- ❖ **Չիրուզի**-ձեռքի հարված
- ❖ **Թանե-Քվոն-Դո** – Ոտքի-Ձեռքի-Հոգևոր ճանապարհ:
- ❖ **Սաբում**- մարզիչ
- ❖ **Մոյոս**- շարք
- ❖ **Շյոս** - ազատ
- ❖ **Դոջան** – մարզվելու դահլիճ
- Անձյա** - նստել