

**10 KUP - white belt** 흰띠**9 KUP - white belt with strips** 흰노띠

	<b>Seogi</b>
- ap seogi 앞서기	высокая передняя стойка
- apkubi 앞굽이	стойка вперед согнутым коленом
- moa seogi 모아서기	закрытая стойка
- naranhi seogi 나란히 서기	параллельная стойка
- juchum seogi 주춤서기	стойка всадника
<b>Hand Techniques</b> 손기술	<b>Jireugi</b>
- jireugi 지르기 (olgul얼굴, momtong 몸통, area 아래)	удар кулаком (верхний, средний, нижний) уровень
- bandae jireugi 바로지르기	удар кулаком одноименной рукой
- baro jireugi 반대지르기	удар кулаком разноименной рукой
<b>Blocks</b> 막기	<b>Makgi</b>
- arae makgi 아래막기	нижний боковой блок
- an makgi (=Momtong-makgi) 안막기	внутренний блок (средний) уровня
- olgul makgi 얼굴막기	блок лица

<b>Kicking Techniques</b> 발차	<b>Chagi</b>
- ap chagi 앞차기	удар ногой вперед
- ap ollyeo chagi 앞올리기	поднимающий удар ногой вперед
- naeryeo chagi내려차기	Удар вниз
- an chag 안차기	удар ногой вовнутрь
- bakkat chagi바깥차기	удар ногой наружу
<b>Poomsae</b> 품새	
Taegeuk 1jang -	9 kup
<b>Taekwondo Knowledge</b> 태권도 지식	<b>THEORY</b>
Taekwondo means	- Tae태跆拳道 - Kwon 권拳fist - Do도道 way - The way (do) of foot (tae) and fist (kwon).
Dojang s Rules	Ruls and etiquette
General terms	- Shijak - Start - Geuman - Stop - Keongne - bow - Charet - attention
Parts go the body	- Eogool - Face (high section) - Momtong - Body (middle section) - Arae - Groin (Low section)

**8 kup - yellow belt 노란띠****7 kup - yellow belt with strips 노초띠**

<b>Hand Techniques</b> 손기술	
sonnal anchigi 손날 안치기	Удар ребром ладони вовнутрь
<b>Blocks</b> 막기	
- hanssonal bakkat makgi 한손날 바깥막기	Блок ребром ладони наружу
<b>Kicking Techniques</b> 발차	
- dollyo chagi 돌려차기	Круговой удар
- ban dollyo chagi	Полу круговой удар
- yop chagi 옆차기	Боковой удар
<b>Poomsae</b> 품새	
Taegeuk 2jang -	8 kup
Taegeuk 3jang -	7 kup
<b>KYORUGI</b>	
Hanbeon - 1 group (Hand blocks + hand attack)	5 вариантов
<b>HOSHINSEOL</b>	
захват за запястье	5 вариантов

<b>STEP</b>	
смена стойки прыжком	
приставной шаг	вперед и назад
<b>Taekwondo Knowledge</b> 태권도 지식	
WT: World Taekwondo	
ETU: European Taekwondo Union	
LTKF: Latvijas Taekvondo Federacija	
Kukkiwon: World Taekwondo Headquarters	
General terms	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ap - forward</li> <li>- yop - side</li> <li>- dwit - backward</li> <li>- dollyo - circular</li> </ul>
Parts of the body	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pal - Arm</li> <li>- An Palmok - Inner forearm</li> <li>- Bakat Palmok - Outer forearm</li> <li>- Son nal - Hand knife</li> <li>- Bal - Foot</li> </ul>

**6 kup - green belt** 초록띠  
**5 kup - green with stripe** 초과띠

	<b>Seogi</b>
- dwigubi 뒷굽이	Стойка назад согнутым коленом
- apkkoa seogi 앞꼬아서기	Передняя перекрестная стойка
- dwikkoa seogi 뒤꼬아서기	Задняя перекрестная стойка
<b>Hand Techniques</b> 손기술	<b>Jireugi - Chigi</b>
- pyeonsokkeut jireugi 편손끝 찌르기	Удар - копье
- jebi-poom mok-chigi 제비뿔 목치기	Удар в шею «хвост ласточки»
- palkup pyojeok chigi 팔굽표적치기	Удар локтем в цель
- mejumoeok chigi매주목내려치기	удар «молот»
<b>Blocks</b> 막기	<b>Makgi</b>
- sonnal-geodeureo-bakkat-makgi 손날 거들어 바깥막기	Блок наружу ребром ладони с поддержкой
- bakkan makgi 바깥막기(olgul, momtong) 얼굴,몸통	Блок наружу (верхний , средний уровень)
<b>Kicking Techniques</b> 발차	<b>Chagi</b>
- mireo chagi 밀어차기	Толкающий удар
- bitureo - chagi 비틀어차기	Удар наружу

- dwi chagi 뒤차기	Удар назад
<b>Poomsae</b> 품새	
Taegeuk 4jang -	6 kup
Taegeuk 5jang -	5 kup
<b>HOSHINSEOL</b>	
захват за рукав	2 варианта
захват за плечо (плечи)	2 варианта
<b>KYORUGI</b>	
Hanbon - 2 group (Hand blocks + kick attack)	5 вариантов
<b>STEP</b>	
step шагом	вперед, назад
<b>Taekwondo Knowledge</b> 태권도 지식	<b>THEORY</b>
General terms	<b>1-</b> hanna, <b>2-</b> dool, <b>3-</b> set, <b>4-</b> net, <b>5-</b> daast, <b>6-</b> yasut, <b>7-</b> ilgope, <b>8-</b> yaudul, <b>9-</b> atop, <b>10-</b> yaul

**4 kup - blue belt**  
**3 kup - blue belt with strip**

	<b>Seogi</b>
- beom seogi 범서기	Стойка тигра
<b>Hand Techniques</b> 손기술	<b>Jireugi - Chigi</b>
- palkup 팔굽 치기 chigi (dollyo 돌려, ollyo 올려, dwir 뒤로, yop 옆)	Удар локтем
- yop jireugi 옆지르기	Удар кулаком в сторону
- sewo jireugi 세워지르기	удар вертикальным кулаком
- jeotyeo jireugi 젓혀지르기	удар перевернутым кулаком
<b>Blocks</b> 막기	<b>Makgi</b>
- batangson an makgi 바탕손안막기	Блок ладонью вовнутрь
- kawo makgi 가위막기	Блок «ножницы»
- bitureo olgul makgi 비틀어 얼굴 막기	Блок наружу скручиванием
<b>Kicking Techniques</b> 발차	<b>Chagi</b>
- twio ap chagi 뛰어앞차기	Удар вперед в прыжке
- huryeo - chagi 후려차기	Сметающий удар
- pyojeok chagi	Удар в цель

<b>Poomsae</b> 품새	
Taegeuk 6jang -	4 kup
Taegeuk 7jang -	3 kup
<b>HOSHINSEOL</b>	
захват за плечи сзади	2 варианта
захвата за локти сзади	2 варианта
захвата за пояс	2 варианта
<b>KYORUGI</b>	
Hanbon - 3 group (kick blocks + kick attack)	5 вариантов
<b>STEP</b>	
оборотный шаг	вперед, назад
шаг с поднятым коленом	вперед, назад
<b>Taekwondo Knowledge</b> 태권도 지식	<b>THEORY</b>
General terms	- Deuk Jum - Point - GamJum - Deduction point - Kalyo - Break - Key Sork - Continue - Shigan - Time - Twio - Jump

**2 kup - red belt**  
**1 kup - red with strip**

Hand Techniques 손기술	Jireugi - Chigi
- dangkyo teok jireugi 당겨턱지르기	удар кулаком с подтягиванием
Blocks 막기	Makgi
- geodureo makgi 거들어 막기	Блок с поддержкой
- wesanteul makgi 외산틀막기	Блок «склон горы»
Kicking Techniques 발차	Chagi
- dwihuryeo-chagi 뒤후려 차기	Сметающий удар с поворотом
- twio yop chagi 뛰어옆차기	Боковой удар в прыжке
- twio dollyo chagi 뛰어 돌려차기	Круговой удар в прыжке
- momdollyo (yop) chagi 몸돌아 옆, 후려, 낚아 차기	Боковой удар с поворотом
- twio bakkuwo ap chagi 뛰어 발바퀴 앞차기	Удар вперед в прыжке со сменой ног
- dubal dangseong ap chagi 두발 다성 앞차기	Двойной удар вперед в прыжке
- Basic kicks combinations.	5 вариантов
- Kyourgi Kicking techniques combinations	5 вариантов

Poomsae 품새	
Taegeuk 8jang -	2 kup
Taegeuk 1-8 jang -	1 kup
HOSHINSEOL	
Против атаки ножом	2 варианта
Против атаки палкой	2 варианта
KYORUGI	
Hanbon - 4 group (blocks + jump kick attack, kick combinations)	5 вариантов
STEP	
Step combinations	в разных направлениях
Taekwondo Knowledge 태권도 지식	THEORY
Parts of the body	1.Palkoop - Elbow 2. Dari - Leg 3. Meorup - Knee 5. Meo Ri - Head 6. Mok - Neck 7. Teok - Chin 8. Ko - Nose 9. Noon - Eye 10. Ip - Mouth