



I-ви КУРС / STAGE 1

| Гуп | Теория 10-ти до 7-и гуп |
|-----------|--|
| 10-ти | Какво е TAEKWON-DO ? |
| 9-ти | Кой е създал TAEKWON-DO? |
| 8-ми | TAEKWON-DO - История, дух, клетва, химн. |
| 7-ми | История на ITF. |
| ОФП | ВТФ и история. Защо тренираме TAEKWON-DO? Добок и колани. Терминология , обръщения. Доджанг. Удари и блокове - термини. Области на тялото. Баро и банде. Имената на тул - значение. Всеки елемент от тул - за какво служи? Поздрави, сабумним и т.н. |
| 10-ти гуп | Тренира |
| | Поклони, поздрави Палмок, сонкал Дишане, поглед Стречинг |
| | Основна техника |
| | Нарани джунби соги Нарани со каунде джируги Нарани со бакат палмок надзунде макги Нарани со ан палмок каунде макги Нарани со сонкал надзунде макги Гуннун со каунде баро джируги Гуннун со бакат палмок надзунде баро макги Гуннун со бакат сонкал надзунде баро макги Гуннун со ан палмок баро макги Гуннун со надзунде хечо макги Ап ча оллиги Йоп ча оллиги каунде Ап ча бусиги |
| | Тул |
| | Саджу джируги Саджу макги Саджу чаги |
| | Матсоги |
| | Самбо матсоги - сам |
| 9-ти гуп | Основна техника |
| | Аннун со каунде джируги - един удар Гуннун со каунде банде джируги Гуннун со каунде баро нопунде джируги - два пъти Ниунджа со ан палмок каунде макги (9) Ниунджа со палмок даеби макги Ап ча бусиги - с движение Долльо ча бусиги |
| | Тул |

ЧОН-ДЖИ

Матсоги

Самбо матсоги - сам, двама

8-и гуп

Основна техника

Аннун со каунде джируги - два и три пъти
Гуннун со чукьо макги
Гуннун со нопунде джируги
Вен гуннун со палмок надзунде макги, вен гуннун со чукьо макги
Ниунджа со баро джируги
Ниунджа со банде джируги
Ниунджа со сонкал каунде бакуро таериги
Ниунджа со сонкал даеби макги
Ниунджа со санг палмок макги
Долги - обръщане "ди́ро тора" във вариант на място
Йоп ча бусиги

Тул

ДАН-ГУН

Матсоги

Самбо матсоги
Яксок матсоги

7-и гуп

Основна техника

Нарани со бакат палмок ап макги
Аннун со сонкал каунде йоп таериги
Гуннун со нопунде & каунде йоп макги
Гуннун со сон сонкут каунде тулги
Гуннун со тулги (дунг джумук нопунде) - с ротация от тула
Гуннун со бакат палмок нопунде хечо макги + ап ча бусиги + джируги (два пъти)
Ап ча джируги Ануро & бакуро наерьо чаги

Тул

ДО-САН

Матсоги

Самбо матсоги - двама
Яксок матсоги
Сон матсоги
Пал матсоги

Хосин сул

Хващания за ръцете

| ОФП | 10-ти до 7-и гуп | до 10г. | до 15г | над 15г. |
|-----|------------------|--------------------------------|-----------|----------|
| | Лицеви опори | 15 | 20 | 30 |
| | Коремни преси | 15 | 30 | 40 |
| | Клякане | 15 | 30 | 40 |
| | Щанги | - | 20кг x 10 | > |
| | Бягане | 100 до 400 м. максимално бързо | | |
| | Удари | всеки ден по 500 на техника | | |



II-ри КУРС / STAGE 2

| Гуп | Теория 6-ти до 4-ти гуп |
|----------|--|
| 6-ти | ТАЕКВОН-ДО техника, видове. |
| 5-ти | Какво има в ТАЕКВОН-ДО и защо (тул, матсоги)? |
| 4-ти | Разлики между ТАЕКВОН-ДО и карате и др. |
| ОФП | Методика, философия. Куп со - витални точки (2500) 250 в ТАЕКВОН-ДО. С каква техника се удрят различните точки? Атака, блок. Разлика между техниките (таериги, джируги и др.). Термини за техниките. Значението на формите. |
| 6-ти гуп | Основна техника |
| | Губурьо джунби соги А Нарани со Сонкал ануру таериги Ниунджа со Сонкал ануру таериги Гуннун со Сонкал ануру таериги Годжунг со баро банде джируги Гуннун со надзунде (каунде) доллимьо макги Тора йоп чаги Банде долльо чаги Долльо ча джируги Сасун долльо чаги Ио ап ча бусиги - по-дълго Ио долльо ча бусиги Ио йоп ча бусиги Уон гиол ап чаги - последователно (няколко пъти) Уон гиол долльо чаги |
| | Тул |
| | УОН-ХЬО |
| | Матсоги |
| | Ки сул |
| | Хосин сул |
| | Хващания (ръце, глава и т.н.) |
| 5-ти гуп | Основна техника |
| | Нарани со (гуннун со) голчо макги Нарани со (гуннун со) ап палкуп каунде таериги Ниунджа со сон сонкал макги Кьоча соги тио дунг джумук нопунде йоп таериги - скок след него удар Гуннун со ду палмок макги Голчо чо чаги Бандал чаги Тора горо чаги Дит ча бусиги Дит ча джируги |
| | Тул |
| | ЮЛ-ГОК |
| | Матсоги |
| | Ибо матсоги Яксок матсоги Панджай матсоги |

Хосин сул

Хващане отзад

4-ти гуп

Основна техника

Моа джунби соги Б
Ниунджа со йоп ап ча бусиги
Дитбал соги сон бадак олльо макги
Сонкал дунг макги
Гуннун со уп палкуп таериги
Гуннун со санг джумук нопунде су джик джируги
Гуннун со санг джумук дидзибо джируги
Гуннун со къоча джумук чукьо макги
Ниунджа со дунг джумук нопунде йоп таериги
Начуо соги
Соги чун хван - преход от една позиция в друга
Начуо со сон бадак нолло макги
Годжунг со дигутджа макги
Муруп чаги - олльо чаги
Йоп ча джируги
Ап ча милиги
Тора дит чаги
Тора бакуро наерьо чаги
Тимьо ап чаги
Нопи чаги
Кави чаги
Тимьо долльо чаги
Тимьо ап джумук джируги

Тул

ДЖУНГ-ГУН

Матсоги

Ибо матсоги
Панджай матсоги

Хосин сул

Хващане - първи удар после ключ (ръце и крака)

| Вии ръок | Керемиди [бр.] |
|------------------------|----------------|
| Ап джумук | 5 - 7 |
| Сонкал | 5 - 7 |
| Палкуп | 7 - 10 |
| Тъки | Височина [м] |
| Тимьо нопи чаги | 2.20 |
| Тимьо нопи долльо чаги | 1.80 - 2.00 |

ОФП

| 6-ти до 4-ти гуп | до 15г | над 15г. |
|---------------------|------------|-------------|
| Лицеве опори | 30 - 50 | 50 - 70 |
| Коремни преси | 30 - 50 | 50 - 100 |
| Клякане | 30 - 50 | 50 - 100 |
| Щанги | 50% x <=15 | 80% x <=15 |
| Дърпане (една ръка) | - | 150% x Max |
| Бутане (крака) | - | 150% x <=10 |
| Бягане | 1 до 5 км. | |
| Удари по чувал | на крак | |
| Ап чаги | 50 - 100 | |
| Долльо чаги | 50 - 100 | |
| Йоп чаги | 50 - 100 | |



III-ти КУРС / STAGE 3

| Гуп | Теория 3-ти до 1-ви гуп | |
|----------|--|--------------------|
| 3-ти | Теория на силата. | |
| 2-ри | Защо в TAEKWON-DO няма оръжия? | |
| 1-ви | Форми (тул) - брой, значение, необходимост. | |
| ОФП | Защо има виирьок? Каква е разликата между тренировка и състезание, правилник. Защо има техники за атака? Защо е необходима дисциплина? | |
| 3-ти гуп | Основна техника | |
| | Гуннун со диджибун сонкут надзунде тулги (2) Моа со дунг джумук йоп дит таериги (3) Гуннун со кьоча джумук нолло макги (7) Гуннун со санг джумук нопунде сево джируги (8) Аннун со бакат палмок санг макги (13) Ниунджа со ду палмок надзунде миро макги (19) Гуннун со мори джапки (20) Гуннун со опун сонкут нопунде тулги Ниунджа со дунг джумук баро йоп дит таериги + палмок надзунде банде макги (28) Тио кьоча со кьоча джумук нолло макги (29) Ниунджа со сонкал надзунде даеби макги (31) Гуннун со сево джируги Ап ча момчуги Долльо чаги (гюнгол) Йоп ча милиги Тора дит ча бусиги Тимьо нопи чаги Тимьо йоп чаги Тимьо нопи долльо чаги | |
| | Тул | |
| | ТОИ-ГЙЕ | |
| | Матсоги | |
| | Илбо матсоги Сон матсоги Пал матсоги | |
| | Хосин сул | |
| | Подсечки Хвърляне | |
| | Вии рък | Керемиди [бр.] |
| | Ап джумук | 7 - 10 |
| | Дунг джумук | 5 - 7 |
| | Сонкал | 5 - 7 |
| | Палкуп | 10 - 12 |
| | Вии рък | Дъска [30x30xN см] |
| | Ап чаги | 2 - 3 |
| | Тъки | Височина [м] |
| | Тимьо нопи чаги | 2.20 |
| | Тимьо нопи долльо чаги | 1.80 - 2.00 |

2-ри гуп**Основна техника**

Аннун со сон бадак каунде йоп ап миро макги (1)
 Ниунджа со баро олльо джируги (5)
 Годжунг со каунде йоп джируги (6) - бавно
 Су джик со сонкал банде наерьо таериги (7) - в ключицата
 Дит ча джируги
 Йоп ча тулги
 Йоп ча момчуги
 Муруп долльо чаги
 Тимьо горо чаги
 Тимьо банде долльо чаги
 Суро чаги
 Самбек юкшипдо тора ап чаги
 Самбек юкшипдо тора долльо чаги
 Тимьо иве джируги
 Тимьо сонкал таериги
 Тимьо палкуп таериги
 Тора дунг джумук таериги
 Тора сонкал таериги
 Тора палкуп таериги
 Двоен удар от място с един крак

Тул**ХВА-РАНГ****Матсоги**

Илбо матсоги
 Пал матсоги
 Панджай матсоги
 Дзаю матсоги
 Тимьо матсоги

Хосин сул

Хвърляне

| Вии рьок | Керемиди [бр.] |
|---|--------------------|
| Ап джумук | 7 - 10 |
| Дунг джумук | 5 - 7 |
| Сонкал | 5 - 7 |
| Палкуп | 10 - 12 |
| Вии рьок | Дъска [30x30xN см] |
| Ап чаги | 2 - 3 |
| Тъки | Височина [м] |
| Нопи йоп ча | |
| Тимьо и-джунг чаги - ап долльо / ап йоп | |

1-ви гуп**Основна техника**

Гуннун со сонкал нопунде ап таериги (2)
 Тио йоп ча джируги + ниунджа со сонкал даеби макги (9) - едновременно
 Ниунджа со палмок надзунде йоп макги (10)
 Гуннун со сонкал дунг ап таериги (13)
 Тимьо тора ниунджа со сонкал даеби макги (19)
 Аннун со ан палмок ап макги (24)
 Ниунджа со кьоча сонкал момочау макги (27)
 Гуннун со санг сонбадак олльо макги (28)
 Аннун со бакат палмок ап макги
 Битуро чаги
 Йоп ча тулги
 Тора ап чаги
 Тора долльо чаги

Самбек юкшипдо тора йоп чаги
 Самбек юкшипдо тора горо чаги
 И-джунг чаги

Тул

ЧУНГ-МУ

Матсоги

Илбо матсоги
 Пал дзаю матсоги

Хо син сул

Обездвижване

| Вии рьок | Керемиди [бр.] |
|-------------------------------------|--------------------|
| Ап джумук | 10 - 15 |
| Дунг джумук | 8 - 10 |
| Сонкал | 1 тухла |
| Сонкал дунг | 7 - 10 |
| Палкуп | <= 15 |
| Вии рьок | Дъска [30x30xN см] |
| Ап чаги | 5 |
| Долльо чаги | 5 |
| Йоп чаги | 5 |
| Тъки | Височина [м] |
| Тимьо самбек юкшипдо тора йоп чаги | |
| Тимьо самбек юкшипдо тора горо чаги | |
| Тимьо сангбал моа йоп чаги | |
| Тимьо сангбал больо йоп чаги | |
| Тимьо сангбал моа ап чаги | |
| Тимьо номо джируги | |
| Тимьо номо санг джумук джируги | |

ОФП

| 3-ти до 1-ви гуп | до 15г | над 15г. |
|---------------------|-------------|-------------|
| Лицеви опори | 50 - 70 | 70 - 120 |
| Коремни преси | до 100 | 100 - 150 |
| Клякане | до 100 | 100 - 150 |
| Щанги | 50% x <=15 | 80% x <=15 |
| Дърпане (една ръка) | - | 150% x Max |
| Бутане (крака) | - | 150% x <=10 |
| Бягане | 8 до 10 км. | |
| Удари | на ръка | |
| Ап джумук | <= 5000 | |
| Сонкал дунг | 1200 | |