|  |
| --- |
| МБОУ ДОД ДЮСШ ст.петровской |
| **ТХЭКВОНДО (ВТФ) - ПОДВОДЯЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УДАРОВ НОГАМИ** |
|  |
|  |
|  |
| **Лавриненко Роман Дмитриевич**  **г. Славянск – на – Кубани.**  **2013 г.** |



**ЧТО ТАКОЕ ТХЭКВОНДО**

Тхэквондо (Taekwondo) - это современный вид спорта, основанный на древних традициях боевых искусств Кореи. Дословный перевод слова тхэквондо означает «путь ноги и руки». Именно эта расстановка слов и подчеркивает преобладание пехники ног во всем многообразии техник тхэквондо.

При создании универсального вида единоборств, используя опыт древних школ боевых искусств Кореи, объединились пять наиболее сильных школ (кван) Юж­ной Кореи. Воплощением этой идеи стала Корейская ассоциация тхэквондо (Korean Taekwondo Association), созданная в 1965 году. Эта организация объеди­няет многих мастеров Южной Кореи. В 1972 году в одном из районов Сеула за­вершена постройка центра тхэквондо Куккивон (в переводе «палата государствен­ной техники») - это Школа Мастеров и Всемирный центр тхэквондо.

В 1973 году 28 мая, после проведения в Куккивоне первого Чемпионата Мира, создана Всемирная Федерация Тхэквондо (World Taekwondo Federation). Целью деятельности WTF стало распространение тхэквондо по всему миру. Президентом WTF стал Ун Ён Ким. Штаб-квартирой WTF стал Куккивон.

Сегодня развитие тхэквондо как современного спорта неразрывно связывают со Всемирной Федерацией Тхэквондо. И закономерным результатом деятельности WTF явилось включение тхэквондо в программу Олимпийских Игр 2000 года в Сиднее.



Что касается спортивных правил тхэквондо WTF, по которым проводят все со­ревнования, то эти правила специально созданы для того, чтобы выделить много­образие техник ногами.

Во всем мире признают за английским боксом лучшую технику рук, и также за тхэквондо WTF - лучшую технику ног. Другими словами, тхэквондо WTF в спор­тивном варианте называют «бокс ногами». Это связано с правилами соревнований в первую очередь. Правила соревнований тхэквондо мало чем отличаются от пра­вил современного бокса. Соревнования проводятся в контакт до нок-дауна и нок­аута. Подсчет очков, как и в боксе, за каждый технически правильный удар в пол­ный контакт дают очки. Эти особенности правил, а также наличие защитной эки­пировки, дало возможность выступать на соревнованиях и женщинам, и, надо ска­зать, довольно успешно. Это связано с тем, что спортивное тхэквондо прежде все­го скоростной вид, а не силовой, как многие другие виды единоборств.

Так как большую часть арсенала тхэквондиста составляют удары ногами в туловище и в голову, существует необходимость в особом отношении к технике этих ударов.

В данном пособии представленны подготовительные и специальные упржнения для восьми базовых ударов ногами, без овладения которыми, тхэквондист не сможет овладеть более сложной техникой, которая строится на базе этих ударов.

## АП ЧАГИ (ПРЯМОЙ ХЛЕСТКИЙ УДАР НОГОЙ).

- Поднимание колена вперед-вверх

- Поднимание колена - фиксация - домах коленом вверх

- Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади.

- Выполнение удара с опорой у стены и без опоры с сохранением равновесия:

а) Стоя на одном колене;

б) Медленное,напряженное выполнение удара по разделениям:1-вынос колена, 2-разгибание ноги и фиксация, 3-сгибание ноги в колене, 4-возвращение в исходное положение.

в) Выполнение удара по разделениям:1- поднимание колена, 2-хлесткий удар с возвращением стопы, 3-возвращение в исходное положение.

г) Выполнение удара по разделениям:1-медленное выполнение удара с фиксацией в конечном положении, 2- резкое сгибание ноги в колене, 3- возвращение в исходное положение.

д) Повторное нанесение ударов из положения стоя на одной ноге, 10 раз.

- Слитное выполнение удара.

СФП для ап чаги.

- Сидя,упор сзади руками,ноги скрестно одна на другой,нога сверху сформирована для удара,слега согнув ногу резко выпрямить

фиксируя конечное положение для удара.

- Сидя,упор сзади руками,согнуть обе ноги,удерживая на весу,наносить удар обеими ногами.

- Лежа на полу поднимать прямую ногу до вертикального положения.

- Наносить удары перепрыгивая с ноги на ногу, в движении, или на месте, на воздух/ракетки

- Наносить удары через препятствие: палку, барьер, ракетку и т.д.

- Повторные удары у стены:в корпус, корпус-голова

- Удары, из положения присев,в движении впереди и сзади стоящей ногой.

- Приседание на одной ноге.

- Махи ногами с утяжелителями,резиной.

- Удержание ноги на весу, в конечном положении.

- Удержание ноги, как можно выше, на стене

- Закачка связок передней части бедра. стоя у стены поднимать согнутутю в колене ногу вперед для удара, затем вернуть не разгибая в исходное положение

- Нанесение удара передней ногой на скорость передней ногой с подшагом вперед. После удара быстро сделать подшаг назад. 10 раз/ 10 сек

- Нанесение ударов одной ногой на скорость по ракетке. Слегка подпрыгивая на опорной ноге. Сначала требуется выучить правильно вынос колена на скорость

- Наносить удары передней ногой, стоя на месте, в глубокой ап куби.

## МИРО ЧАГИ (ПРЯМОЙ ТОЛЧКОВЫЙ УДАР НОГОЙ).

- Поднимание колена вперед-вверх

- Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади.

- Выполнение удара с опорой у стены и без опоры с сохранением равновесия:

а)Стоя на одном колене;

б)Медленное,напряженное выполнение удара по разделениям:1-вынос колена,2-разгибание ноги и фиксация,3-сгибание ноги в колене,4-возвращение в исходное положение.

в)Выполнение удара по разделениям:1-поднимание колена,2-хлесткий удар с возвращением стопы,3-возвращение в исходное положение.

г)Выполнение удара по разделениям:1-медленное выполнение удара с фиксацией в конечном положении,2-резкое сгибание ноги в колене,3-возвращение в исходное положение.

д)Повторное нанесение ударов из положения стоя на одной ноге,10 раз.

- Слитное выполнение удара.

СФП для ап чаги.

- Наносить удары через препятствие - стул,скамейку,палку в ракетку.

- Удары по двум, расположенных параллельно ракеткам, с целю попасть в дальнюю

- Уперевшись, в стоящего с макиварой партнера, согнутой ногой, резко отталкивать его назад. Можно с резиной.

- Удары, из положения присев,в движении впереди и сзади стоящей ногой.

- Приседание на одной ноге.

## ДОЛИО ЧАГИ (БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ).

- Поднимание колена вперед-вверх на 4,2 счета.

- Выполнение удара лежа на боку,с опорой на локоть.

- Выполнение удара с опорой у стены и без опоры с сохранением равновесия:

а)Стоя на одном колене;

б)Медленное,напряженное выполнение удара по разделениям:1-вынос колена,2-разгибание ноги и фиксация,3-сгибание ноги в колене,4-возвращение в исходное положение.

в)Выполнение удара по разделениям:1-поднимание колена,2-хлесткий удар с возвращением стопы,3-возвращение в исходное положение.

г)Выполнение удара по разделениям:1-медленное выполнение удара с фиксацией в конечном положении,2-резкое сгибание ноги в колене,3-возвращение в исходное положение.

д)Повторное нанесение ударов из положения стоя на одной ноге,10 раз.

- Слитное выполнение удара.

СФП для долио чаги.

- Наносить удары перепрыгивая с ноги на ногу.

- Наносить удары через препятствие

- Повторные удары из стойки:в корпус, корпус-голова

- Удары, из положения присев,в движении впереди и сзади стоящей ногой.

- Удержание ноги на весу, в конечном положении.

- Разгибание ноги,с партнером,у стены.

- Выполнение удара с утяжелителями: у стены, в движении

- Фехтовка передней ногой в корпус, корпус-голову

- Выполнение удара из наронхи соги, в ракетку, передней ногой, по свистку

- Выполнение удара по листку бумаги, который удерживает партнер

- Нанесение удара в ракетку. Партнер держит две ракетки параллельно. Нужно попасть во вторую не задев первую.

- Нанесение удара долио чаги одной ногой на скорость, в корпус/голову

- Нанесение ударов долио чаги с отскоком назад, в корпус/голову

- Нанесение ударов долио чаги, с шагом назад после удара, в корпус/голову

## НЭРИО ЧАГИ (УДАР НОГОЙ СВЕРХУ).

- Поднимание колена вперед-вверх

- Сидя на полу упор руками сзади,выполнять удар изнутри-наружу,ложить стопу.

- Мах аппаль оллиги.

- Выполнение удара с опорой у стены и без опоры с сохранением равновесия:

- Выполнение удара по разделениям:1- вынос колена, 2-удар, 3- возвращение в исходное положение.

- Слитное выполнение удара.

СФП для нэрио чаги.

- Лежа на спине,поднимать прямую ногу до вертикального положения, резко опускать,имитируя удар,акцент на движение вниз,ложить стопу.

- То же с резиной.

- Наносить удары через препятствие - выставленную ракетку, лапу, палку

- Встав в упор к партнеру, который держит ракетку

- Удары, из положения присев, в движении впереди и сзади стоящей ногой.

- Махи ногами с утяжелителями, резиной.

- Удержание ноги, как можно выше, на стене.

- Опускание прямой ноги, с партнером, у стены.

- Махи ч/з руки партнера:Можно с утяжелителями

а)впередистоящей ногой изнутри-снаружи

б) сзадистоящей ногой снаружи-изнутри

в) впереди стоящей ногой изнутри-сзадистоящей снаружи с постановкой ноги вперед, затем в обратную сторону с др. ноги

## ЙОП ЧАГИ (УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ).

- Поднимание колена вперед-вверх

- Выполнение удара лежа на боку,с опорой на локоть.

- Выполнение удара с опорой у стены и без опоры с сохранением равновесия:

а) Стоя на одном колене;

б) Медленное,напряженное выполнение удара по разделениям:1- вынос колена,2 - разгибание ноги и фиксация, 3 - сгибание ноги в колене, 4 - возвращение в исходное положение.

в) Выполнение удара,с опорой на стену в конечном положении, по разделениям:

1-поднимание колена,2-удар с фиксацией ноги на стене,3-возвращение в исходное положение.

г)Выполнение удара по разделениям:1- медленное выполнение удара с фиксацией в конечном положении,2 - резкое сгибание ноги в колене, 3 -возвращение в исходное положение.

д)Повторное нанесение ударов из положения стоя на одной ноге,10 раз.

- Слитное выполнение удара.

СФП для йоп чаги.

- Лежа на боку с опорой на локоть,поднимать прямую ногу до вертикального положения.

- Наносить удары через препятствие.

- Из положения-нога на стене,сгибать резко ногу в колене и быстро возвращать на место.

- Повторные удары у стены (из стойки): корпус - голова.

- Удары, из положения присев,в движении впереди и сзади стоящей ногой.

- Приседание на одной ноге.

- Махи ногами с утяжелителями,резиной.

- Удержание ноги на весу, в конечном положении.

- Удержание ноги, как можно выше, на стене.

- Разгибание ноги, с партнером, у стены.

- Сведение-разведение прямых ног,с партнером сидя.

- Стоя на коленях, уперевшись ладонями в пол, колено согнуто и прижато к одноименному плечу, наносить удары с фиксацией.

## ДВИТ ЧАГИ (УДАР НОГОЙ НАЗАД).

- Выполнение удара с опорой у стены и без опоры с сохранением равновесия:

а)Медленное,напряженное выполнение удара по разделениям:

1-Разворот,

2-вынос колена,

3-разгибание ноги и фиксация,

4-сгибание ноги в колене,

5-возвращение в исходное положение.

б)Медленное,напряженное выполнение удара по разделениям:

1-Разворот+вынос колена,

2-разгибание ноги и сгибание ноги в колене,

3-возвращение в исходное положение.

г)Выполнение удара,с опорой на стену в конечном положении, по разделениям:

1-поднимание колена,

2-удар с фиксацией ноги на стене,

3-возвращение в исходное положение.

в)Выполнение удара по разделениям:

1-медленное выполнение удара с фиксацией в конечном положении,

2-резкое сгибание ноги в колене,

3-возвращение в исходное положение.

- Слитное выполнение удара.

СФП для двит чаги.

- Стоя на одном колене;

- Повторное нанесение ударов из положения стоя на одной ноге,10 раз.

- Наносить удары через препятствие.

- Удары, из положения присев,в движении впереди и сзади стоящей ногой.

- Махи ногами назад с утяжелителями,резиной.

- Удержание ноги на весу, в конечном положении.

- Разгибание ноги, с партнером, у стены.

## ХУРИО ЧАГИ (БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ НАОТМАШЬ В ГОЛОВУ).

- Поднимание колена вперед-вверх

- Выполнение удара лежа на боку,с опорой сзади-сбоку на прямые руки

- Выполнение удара с опорой у стены и без опоры с сохранением равновесия:

а) Стоя на одном колене;

б) Медленное,напряженное выполнение удара по разделениям:1- вынос колена,2 - разгибание ноги и фиксация, 3- сгибание ноги в колене,

4 - возвращение в исходное положение.

в)Выполнение удара,с опорой на стену в конечном положении, по разделениям:

1 - поднимание колена,

2 - удар с захлестом,

3 - возвращение в исходное положение.

г)Выполнение удара по разделениям:

1 - медленное выполнение удара с фиксацией в конечном положении,

2 - резкое сгибание ноги в колене,

3 - возвращение в исходное положение.

д) Повторное нанесение ударов из положения стоя на одной ноге,10 раз.

- Слитное выполнение удара.

СФП для ап хурио чаги:

- у стены, ч/з руки партнера, мах прямой ногой по дуге изнутри-наружу и обратно. Закачка ног и спины.

- Повторные удары, не опуская ноги:

а) на месте, без опоры - рвновесие+закачка связок

б) у стены, с опорой - можно в тяжах - техника+закачка

- Наносить удары через препятствие.

- Удары, из положения присев,в движении впереди и сзади стоящей ногой.

- Махи ногами с утяжелителями, резиной.

## ДВИТ ХУРИО ЧАГИ (БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ НАОТМАШЬ В ГОЛОВУ С РАЗВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ).

- Разворот на 180 градусов.

- В паре. Боевая стойка.Партнер стоит напротив, выставив прямые руки ладонями вперед. Развернуться ч/з спину, сделать хлопок в ладоши партнера и вернуться в исходное положение.

- Двит паль оллиги – мах ногой назад с поворотом на 180 градусов

- тоже с захлестом ноги

- Разворот, вынос ноги.

- Выполнение удара с опорой у стены и без опоры с сохранением равновесия:

а) Медленное,напряженное выполнение удара по разделениям из положения согнутая нога на стене:

1 - удар (в ракетку),

2 - возвращение в исходное положение.

б)Медленное,напряженное выполнение удара по разделениям из положения согнутая нога на стене:

1 – удар (в ракетку),

2 - захлест,

3 - возвращение в исходное положение.

д)Повторное нанесение ударов со стены,10 раз.

- Выполнение удара по ракеткам без опоры:

1- Разворот.

2 - вынос ноги,

3 - удар с захлестом,

4 - возврат в исходное положение.

- Выполнение удара по ракеткам без опоры:

1 - Разворот, вынос ноги,

2 -удар с захлестом, постановка ноги на пол вперед,

3 - возврат в исходное положение.

- Выполнение удара по ракеткам без опоры:

1 – Разворот, вынос ноги, удар с захлестом, постановка ноги на пол вперед, 2 - возврат в исходное положение.

- Слитное выполнение удара.

СФП для ап хурио чаги.

- Удары с передней ноги:

а) С места, в прыжке

- Удары по двум ракеткам. Партнер держит две ракетки параллельно. Нужно попасть во вторую не задев первую.

- Удары по двум ракеткам на силу. Партнер держит две ракетки параллельно. Нужно пробить на силу, чтобы от удара первая ракетка била по второй и получался хлопок.

- Наносить удары через препятствие.

- Удары, из положения присев, в движении.

- Махи ногами с утяжелителями, резиной.