

Дата проведения занятия	Тема занятия	Материал к занятию
27.01.2022	Упражнения для развития гибкости.	https://www.youtube.com/watch?v=zDNbbGHUpo0
29.01.2022	Подводящие упражнения прямого удара рукой в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=ajvcYDmrVZU
01.02.2022	Динамическая разминка. Выносы колена задней ногой. Выносы колена передней ногой. Выносы колена с передвижением.	https://www.youtube.com/watch?v=y9L4Cki4SfM https://www.youtube.com/watch?v=J1QYKelNi5s https://www.youtube.com/watch?v=FBYszeCrSec https://www.youtube.com/watch?v=ONJBosDfVuc https://www.youtube.com/watch?v=VDoOMKeyARM
03.01.2022	Теория.	<p>сабум — тренер доджан — зал для занятия ТХЭКВОНДО царёт — внимание, смирно кюне — поклон тэкон — приветствие щёт — вольно пальгиде — смена ног наджунде — нижний уровенькаунде — средний уровень</p> <p>Как переводится слово ТХЭКВОН-ДО?Тхэквон-до переводится как «путь ноги и руки» (ТХЭ — нога, КВОН — рука, кулак, ДО — путь).</p> <p>Что такое ТХЭКВОН-ДО?Тхэквон-до — это корейский вид восточных единоборств. Тхэквон-до в настоящее время является видом спорта.</p>

		<p>Этикет ДОДЖАН? Этикет подразумевает под собой уважение к залу, в котором проходят занятия ТХЭКВОН-ДО, к партнёру, к тренеру. Для занимающегося ТХЭКВОН-ДО обязательно соблюдение следующих правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поклон залу при входе и выходе; • поклон партнёру до и после боя, поклон при обращении к инструктору; • поклон при обращении к чёрному поясу.