**Материалы для самостоятельного освоения программы «Тхэквондо»  
 группа №1**

**Изучение формальных комплексов пхумсе** –

тхэгук иль джан <https://www.youtube.com/watch?v=LYbNOlbcGFM>

тхэгук и джан <https://www.youtube.com/watch?v=RqW9HO0yP-E>

тхэгук сам джан <https://www.youtube.com/watch?v=Z-WYE42ZrF4>

тхэгук са джан <https://www.youtube.com/watch?v=5mRiltTdTPY>

тхэгук о джан <https://www.youtube.com/watch?v=r-n35ES_m7Q>

**Удары ногами по ракеткам** – долио чаги, твит хурио чаги, твит чаги - 50 раз каждой ногой.

**ОФП** – отжимания 3 подхода по 30 раз, пресс 3 подхода по 30 раз, приседания 3 подхода по 20 раз.

**Развитие гибкости** – шпагат продольный, поперечный(после стандартной предварительной разминки).

[Taekwondo WTF. Чемпионат мира среди юниоров. Полуфинал. М-59 Nazaryan-Recber](https://www.youtube.com/watch?v=EpeNpVxma0U)<https://www.youtube.com/watch?v=EpeNpVxma0U>