**Инструкция дистанционного занятия в off-line режиме**

**Образовательная программа «ТЭКВОНДО»**

**год обучения – 2-ой**

**Тема занятия:** Формальный комплекс «Вон Хё туль»

Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами продолжим изучение формального комплекса «Вон Хё туль»

# Вон-Хё (Won-Hyo)

Следует сначала повторить приёмы «Вон Хё туль» по-отдельности:

* **Нюнча со сан пальмок макки**
* **Нюнча со сонкаль нопундэ ануро тэриги**
* **Годжун со каунде бандэ ап джумок чируги**
* **Нюнча со дэби сонкаль макки**
* **Губурё джунби соги**
* **Гуннун со сан сонкут каундэ тульки**
* **Каундэ юп ча чируги**
* **Гуннун со ан пальмок доллимио макки**
* **Наджундэ ап ча пусиги**
* **Гуннун Со каундэ пандэ ап джумок чируги**
* **Нюнча со дэби каундэ пальмок макки**

Затем отработать следующие последовательности:

1. **Моа соги** (тип А) —  **Нюнча со сан пальмок макки** шагом влево левой ногой (двойной блок предплечьями: вверх и вбок в стойке **Нюнча соги**) — **Нюнча со сонкаль нопундэ ануро тэриги** (удар удар ребром ладони стойке Нюнча соги) — **Годжун со каунде бандэ ап джумок чируги** (удар кулаком в стойке Годжун соги)
2. **Годжун со каунде бандэ ап джумок чируги** (удар кулаком в стойке Годжун соги) — поворот на 180 градусов по-часовой стрелке, шаг правой ногой в **Нюнча со сан пальмок макки** (двойной блок предплечьями: вверх и вбок в стойке **Нюнча соги**) — **Годжун со каунде бандэ ап джумок чируги** (удар кулаком в стойке Годжун соги)
3. **Годжун со каунде бандэ ап джумок чируги** (удар кулаком в стойке Годжун соги) — подставить правую ногу к левой, левую ногу поднять — переход в стойку **Губурё джунби соги** — удар **Каундэ юп ча чируги** левой ногой. Возврат в стойку **Губурё джунби соги**
4. **Губурё джунби соги**  **—** шаг левой вперёд в **Нюнча со дэби сонкаль макки** — шаг правой вперёд в **Нюнча со дэби сонкаль макки** — шаг левой вперёд в **Нюнча со дэби сонкаль макки** — шаг правой ногой вперёд **Гуннун со сан сонкут каундэ тульки** (укол пальцами правой ладони вперёд в стойке Гуннун соги)

Переходим по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=81zs1-hpTkY

- Пройдя по ссылке образовательного ресурса и внимательно изучив материал, вы сможете детально изучить комплекс!

После изучения каждого движения, повторите их. Сделайте фото в каждом движении и скиньте на страницу группы ВК <https://vk.com/club193265318>

Желаю удачи!!!

Жду фото!!!