ОГЛАВЛЕНИЕ
(МОКСНА)

ПРЕДИСЛОВИЕ *(MORIMAL)* 7
ТАЭКВОН-ДО И ПОДРАЖАТЕЛИ 10
ХАРТИЯ ТАЭКВОН-ДО *(TAEKWON-DO HUN JANG)* 12
ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО *(TAEKWON-DO JUNGSHIN)* 14
ОБЪЯСНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ 15
ГИМН ТАЭКВОН-ДО *(TAEKWON-DO NORAE)* 18
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТАЭКВОН-ДО 21
ДРЕВНЯЯ КАРТА КОРЕИ 24
ПРОИСХОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ 26
ИСТОРИЯ ТАЭКВОН-ДО *(TAEKWON-DO YOKSA)* 38
ЭТИКА ТАЭКВОН-ДО *(JUNGSHIN SOOYANG)*
ТАЭКВОН-ДО И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ 69
ТАЭКВОН-ДО И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ 73
ПРЕИМУЩЕСТВА ТАЭКВОН-ДО 76
СЕКРЕТЫ ТАЭКВОН-ДО 80
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ УЧЕНИКА И ИНСТРУКТОРА 81
ИДЕАЛЬНЫЙ ИНСТРУКТОР 87
ФИЛОСОФИЯ ТАЭКВОН-ДО *(TAEKWON-DO CHUL HAK)* 88
СИСТЕМА ПОЯСОВ *(DAN GUP JEDO)* 91
КРИТЕРИИ АТТЕСТАЦИЙ НА ДАНЫ И ГУПЫ 93
ЭКЗАМЕН *(SIMSA)* 96
ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ *(SOORYON GEHEK PYO)* 110
ИНСТРУКТОРСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ 123
СУДЕЙСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ *(SIMPAN JONGYU)* 124
СОРЕВНОВАНИЯ *(KYONG GI)* 128
ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ *(KYONG GI KYU JONG)* 130
ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ 142
ТУЛИ *(TUL)* 154
СПАРРИНГ *(MATSOGI)* 161
ТЕХНИКА САМОЗАЩИТЫ *(HOSIN SOOL)* 162
СОСТАВ ТАЭКВОН-ДО *(TAEKWON-DO GOOSONG)* 236
ОБ АВТОРЕ 241
ФОТОГРАФИИ 264
УКАЗАТЕЛЬ 283



choi hong hi

Генерал Чой Хонг Хи
Президент
меджународной федерации таэквон-до



Таэквон-до в корейском написании

ПРЕДИСЛОВИЕ *(Morimal)*

Словами не описать радости, наполнившей меня в день рождения таэквон-до. В то же время, меня мучили сомнения и беспокойство. Сколько людей за годы моей жизни поймут и признают таэквон-до?
Кажется, что все это произошло только вчера, хотя пролетело уже много лет. Сегодня таэквон-до не только официально признано в качестве одного из основных направлений деятельности Консульства по международному армейскому спорту (CISM), но и рассматривается вопрос о включении его в программу летних Олимпийских игр.
Все это снова напоминает мне, что дни проносятся со скоростью летящей стрелы, а годы подобны реке, воды которой невозможно повернуть вспять. Однако, что более важно, все случившееся свидетельствует о том, что преданность и вера могут преодолеть любые препятствия.
Все в мире управляется законами тьмы и света (Инь и Янь)... Случайность способна уберечь нас от катастрофических шагов. Мой печальный опыт деградации и глумления, когда японцы колонизировали Корею, сделав меня человеком без Родины, подтолкнул меня к овладению боевыми искусствами. В дальнейшем я жил стремлением показать всему миру дух и мужество корейского народа.
Нет необходимости говорить, что таэквон-до вряд ли достигло бы своего высокого современного статуса без слез и молчаливой агонии его пионеров, преодолевших все препятствия, чтобы представить миру это боевое искусство.
Мои неприятности начались вскоре после формирования Южно-корейских вооруженных сил. Несмотря на сильную оппозицию со стороны коллег, я продолжал внедрять таэквон-до в качестве обязательного предмета в систему армейской подготовки.
Вначале ко мне относились с жалостью, затем — с настороженностью, а потом — с раздражением. В результате я был вынужден поставить крест на военной карьере. Гражданские спортивные клубы, культивировавшие данг-су-до и конг-су-до (разновидности карате-до) рассматривали таэквон-до как одну из возможных форм занятий.

На все, что было связано с таэквон-до они реагировали с резким скептицизмом. Необычайная популярность таэквон-до как в Корее, так и за рубежом быстро привела к тому, что занимающиеся более низкими по классу видами боевых искусств скоро оказались не у дел. Неудивительно, что эти люди, которым недоставало национальной гордости, до сих пор завидуют мне. Преданность таэквон-до привела меня к противостоянию коррумпированному правительству, желавшему использовать таэквон-до в качестве политического инструмента для упрочения своей диктатуры. Моя нескрываемая критика действий южно-корейского правительства как ранее, так и сейчас, часто извращенно интерпретируется, представляя меня врагом моего народа. Превосходя доминировавшее ранее среди боевых искусств каратэ и существенно отличаясь от него, таэквон-до вскоре упрочило свою международную репутацию. Это достижение пополнило новыми именами и без того постоянно растущий список моих врагов.

В целом моя жизнь была полна водоворотов, заполнена борьбой в одиночестве, множеством неприятных приключений, лишь малая часть которых заканчивалась благополучно. Это была жизнь человека, находящегося в добровольном заточении за тысячи миль от горячо любимой Родины. Но, несмотря на все это, затраченные усилия
были не напрасны. Моя мечта о распространении и обучении таэквон-до не взирая на религиозные, идеологические, национальные и расовые границы наконец-то реализовалась. Без всякого колебания я могу сказать, что являюсь счастливейшим человеком на Земле.

Моя сокровенная мечта — чтобы таэквон-до сохранило свою оригинальную концепцию и технику. Я искренне надеюсь, что нацеленность таэквон-до на развитие здорового тела и духа будет способствовать прогрессу многих грядущих поколений человечества.

Одной из насмешек природы является то, что культурные растения, как например орхидеи или тюльпаны, требуют чрезвычайно кропотливого ухода, в то время как сорняки растут сами по себе. Некоторые виды сорной травы, которые легко спутать с пшеницей и рисом, могут серьезно препятствовать росту этих культурных растений. Меня приводит в отчаяние тот образ таэквон-до, недавно созданный так называемыми "занимающимися таэквон-до", которые на самом деле с этим видом спорта не имеют ничего общего, кроме позаимствованного имени боевого искусства.

Но я успокаиваю себя следующими рассуждениями. Подобно тому, как поддельный алмаз не может разрезать стекло, псевдотаэквон-до не несет в себе содержания. Подобно летнему дождю, быстро испаряющемуся с поверхности земли, или урагану, быстро обрушивающемуся с неба, имитаторы таэквон-до не должны существовать долго. Они существуют только благодаря силе политического влияния, ибо лишены какой-либо философской основы и базирующейся на логике техники. А раз так, они просто обречены на скорое вымирание. Пока же они существуют, наша задача — научиться отличать истину ото лжи.

Я хотел бы посвятить эту версию "Энциклопедии таэквон-до" моим ученикам в надежде на то, что она поможет им в овладении оригинальным таэквон-до

Я хочу выразить глубокую признательность всем инструкторам и обладателям черных поясов, особенно мастеру Пак Джунг Тэ, позировавшим при подготовке фотографий для данного издания. Я в высшей степени благодарен моему сыну Чой Чун Хва за отличные советы по технике и терминологии, которые были даны мне в процессе работы над этой книгой.

Президент Международной федерации таэквон-до генерал Чой Хонг Хи



Автор, его сын мастер Чой Чунг Хва, мастер Пак Джун Тэ с его женой Глэндой делают последние исправления перед публикацией энциклопедии.

ТАЭКВОН-ДО И ИМИТАТОРЫ

Сегодняшняя необычайная популярность таэквон-до породила множество имитаторов. Обычно со временем имитация все ближе приближается к оригиналу. В случае с таэквон-до это не так. Пытаться имитировать не зная во всех тонкостях оригинал крайне опасно. В данном случае уместна следующая аналогия: после того, как ребенок поиграл с игрушечным пистолетом, ему дают настоящий и надеются на то, что он без всякой дополнительной информации будет понимать разницу между игрушкой и боевым оружием.

В большинстве случаев имитатор просто копирует оригинал без каких-либо его изменений. Если имитирующий не искажает оригинал (в нашем случае — технику, философию, терминологию, а также систему тренировки оригинального таэквон-до), то такого рода имитация обычно не влечет никаких неприятностей. Если же имитаторы вносят неоправданные изменения в оригинальное искусство таэквон-до, то такая деятельность может оказать опасное и крайне вредное влияние на заложенные в это боевое искусство концепции.

Опасность прежде всего заключается в том, что ученики имитаторов станут гордиться своим мастерством, не имеющим на самом деле ничего общего с истинной культурой таэквон-до. В дальнейшем эти ученики могут стать инструкторами и начать обучать уже своих учеников, все более искажая таэквон-до. В конце концов на репутации этого вида единоборств, созданной серьезными занимающимися, может появится эрозия.

Некоторые недоразумения недавно возникли при толковании выражения "Таэквон-до — корейское искусство самообороны". В этом словосочетании мне бы обратить внимание на слово "корейское". Сегодня КНДР демонстрирует миру непреклонную борьбу с имитаторами оригинального корейского боевого искусства.

Генерал Чой Хонг Хи в 1946 году создал, развил и показал миру искусство таэквон-до в стране, известной под
названием Республика Южная Корея. Конечно правда, что генерал Чой Хонг Хи родился в Корее, а также, что он находился в этой стране во время создания и анонсирования данного вида боевых искусств. Правдой являет ся также то, что исторические корни таэквон-до уходят в античную Корею.

Однако говорить о таэквон-до, как о чисто корейском боевом искусстве — это тоже самое, что пытаться присвоить какой-то стране честь изобретения огня.

Таэквон-до генерала Чоя не знает государственных границ. Это универсальный способ самозащиты. Анонсировав таэквон-до в 1946 году, автор дайной книги посвятил жизнь этому искусству, борясь за сохранение его чистоты, постоянно находясь в поиске путей совершенствования оригинальной техники. Только после изнурительных исследований, пройдя всестороннюю проверку и доказав свою эффективность, те или иные изменения вносились им в оригинальное искусство таэквон-до. Данное переработанное и дополненное издание является подтверждением преданности генерала Чой Хонг Хи сохранению чистоты оригинального таэквон-до от разного рода имитаторов. Вместе с истинными таэквондистами, независимо от их квалификации, автор сумеет победить тех, кто пытается разрушить истинное таэквон-до.

А. Фрэнке



ХАРТИЯ ТАЭКВОН-ДО

Введение

Поскольку таэквон-до является искусством самообороны, нацеленным на облагораживание души, достижение высокого интеллектуального уровня, грациозной техники, несокрушимой силы, прекрасной физической формы, то его можно считать частью повседневной жизни, подобно дыханию и мысли. Как основатель таэквон-до, я хочу дать определение его философии, принципов и целей, чтобы они послужили для воспитания высокой морали, красоты и силы в гармонии с бессмертной душой.

Часть I

Благодаря научному подходу к изучению таэквон-до можно значительно улучшить свое здоровье и повысить интеллектуальный уровень, овладеть способностью помочь другим людям в восстановлении справедливости, и, таким образом, способствовать повышению уровня этики и морали, созданию более справедливого и мирного общества.

Часть II

Чтобы прийти в согласие с природой (несмотря на некоторые ее отрицательные свойства) и с мыслью о бренности бытия, освоить грациозную и сильную технику движений, чтобы расширить свою духовную сферу, необходимо постоянно продолжать овладение скуством таэквон-до. Сформулированная таким образом цель занятий станет бесценным наследием для грядущих поколений.

Часть III

Люди приходят в жизнь с простыми нуждами и желаниями. Им не следует становиться скупыми, а следует всегда оставаться скромными милосердными, быть верными своим принципам, не подчиняться эгоистическим желаниям, чтобы обеспечить свободу и независимость таэквон-до, дабы передать его последующим поколениям в чистом виде.

Часть IV

Изучающие таэквон-до демонстрируют миру настоящее равенство и братство, поскольку, независимо от социального положения, происхождения и религиозных убеждений все они обязаны придерживаться одних и тех же правил поведения, их оценивают по одним и тем же критериям.

Часть V

Современное общество сверх разумной меры озабочено приобретением материальных благ и слишком сильно зависит от техники. Для нравственного общества характерны самодисциплина, преданность, готовность к самопожертвованию. Посвятивший себя овладению искусством таэквон-до ускоряет переход к нравственному обществу.

Часть VI

Посвятивший себя служению близким и руководствующийся своим разумом всегда готов прийти на помощь младшим, оказать уважение учителям и пожилым людям.

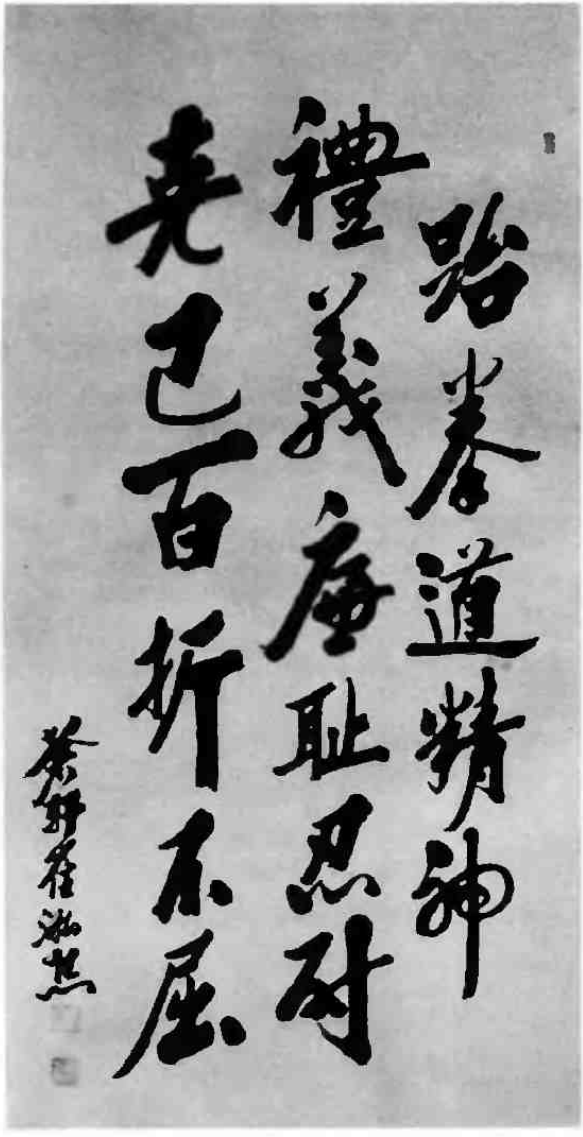
Заключение

Хорошее начало — половина пути. Поэтому изучающий таэквон-до должен использовать каждую возможность действовать на благо общества. Действуя таким образом, он прежде всего действует на благо себе.

ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО
(Taekwon-Do Jungshin)

Таэквон-до руководствуется следующими принципами

Учтивости *(Ye Ui)*
Честности *(Yom Chi)*
Настойчивости *(In Nae)*
Самообладания*(Guk Gi)*
Непоколебимости духа
(Baekjul Boolgool)



ОБЪЯСНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ТАЭКВОН-ДО

Нет необходимости говорить о том, что успех или неудача в таэквон-до во многом зависят от того, как занимающиеся понимают и применяют на практике принципы таэквон-до, служащие руководством для всех серьезно занимающихся этим видом боевых искусств.

УЧТИВОСТЬ (*Ye Ui*)

Можно сказать, что почтительность является неписаным законом, рекомендованным античным учителем философии в качестве средства очищения человечества в процессе построения гармоничного общества. Со временем почтительность стала необходимым качеством для человечества.

Формируя свой характер, занимающиеся таэквон-до должны практиковать следующие проявления почтительности, включая их как обязательные элементы в тренировочный процесс:

1. Развивать дух взаимоуважения.
2. Стыдиться своих дурных привычек и мириться с дурными привычками других.
3. Быть вежливым.
4. Поддерживать атмосферу справедливости и гуманизма.
5. Соблюдать иерархию в отношениях между занимающимися и инструктором, начинающими и квалифицированными спортсменами, старшими и младшими.
6. Вести себя в соответствии с принятым этикетом.
7. Уважать положение других.
8. Вести себя с другими честно и открыто.
9. Воздерживаться от приема и вручения подарков во всех случаях, когда это может быть истолковано превратно.

ЧЕСТНОСТЬ (*Yom Chi*)
В таэквон-до смысл этого слова несколько отличается от приводящегося в толковых словарях. Каждый должен уметь отличать правильное от ложного и, в случае собственной неправоты, испытывать угрызения совести. Ниже приводятся несколько примеров, иллюстрирующих недостаток собранности:

1. Преподавание инструктором неверной техники из-за пробелов в образовании или безответственности.
2. Использование спортсменом подпиленных досок при демонстрации силы ударов.
3. Попытки инструктора закамуфлировать недостатки своей техники созданием хороших условий для тренировок.
4. Выпрашивание у инструктора более высокого пояса, попытки его купить.
5. Попытки получить пояс для осуществления грязных намерений или для демонстрации своего превосходства.
6. Обучение инструктором своему искусству только во имя удовлетворения собственных материальных запросов.
7. Расхождение слова и дела.
8. Игнорирование спортсменом мнения младших.

НАСТОЙЧИВОСТЬ (*In Nae*)
Древние говорили: "Настойчивость приводит к очищению и совершенству". "Тот, кто будет стократно настойчив, обеспечит мир своему дому". Счастье и удача чаще всего достаются настойчивым. Для того, чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и настойчиво ее добиваться.
Роберт Брюс учился настойчивости, наблюдая за поведением обыкновенного паучка. Именно настойчивость помогла ему освободить Шотландию от оккупантов в XIV веке.
Один из секретов становления мастера в таэквон-до — настойчивое преодоление всех трудностей. Конфуций говорил: "Кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом".

САМООБЛАДАНИЕ (*Guk Gi*)
Самообладание чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьезным последствиям для обоих соперников. Неуживчивость внутри коллектива является проявлением плохого самоконтроля.
Лао Дза говорил: "Сильный — тот, кто умеет побеждать себя, а не другого".

НЕПОКОЛЕБИМОСТЬ ДУХА (*Baekjul Boolgool*)
"Здесь покоятся триста, выполнивших свой долг". Эта простая эпитафия относится к одному из величайших подвигов в истории человечества. Леонидас и 300 спартанцев, став насмерть на пути полчищ Ксеркса, показали миру, что такое непоколебимый дух.
Занимающиеся таэквон-до должны быть честны и искренни. Столкнувшись с несправедливостью, они должны действовать активно, ничего не боясь, проявлять непоколебимый дух, независимо от того, кто им противостоит и как много противников.

Конфуций говорил: "Не стать на защиту справедливости — проявить трусость". История неоднократно подтверждала, что те, кто настойчиво, в сочетании с непоколебимым духом воплощали свои цели, всегда добивались успеха.



"Добивайся поставленной цели"

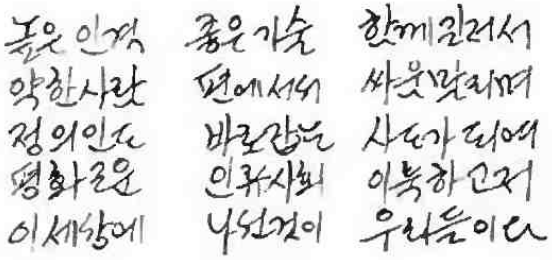
ГИМН ТАЭКВОН-ДО

Музыка Ким Юн Юнг
Слова Чой Хонг Хи

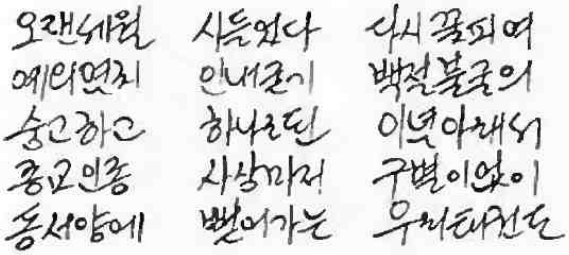


ПЕСНЯ ТАЭКВОН-ДО *(Taekwon-Do Norae)*

1. Мы изучаем таэквон-до, чтобы построить лучшее,
более мирное общество.
Так давайте же развивать уважаемый характер и
фантастическую технику,
чтобы как посланцы гуманизма и справедливости
сражаться за слабых.



2. Таэквон-до расцвело вновь после долгой зимней спячки и теперь быстро распространяется повсюду невзирая на религию, расу и государственный строй, под идеалами уважительности, целостности, настойчивости, самоконтроля и непобедимости духа.





ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТАЭКВОН-ДО

Что же означает слово «таэквон-до»? В некотором смысле таэквон-до - это стиль жизни.

Попросту говоря, таэквон-до - это один из видов искусства самообороны без оружия. Однако это далеко не все.

Таэквон-до - научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Таэквон-до - вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина,техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства.

Выше перечислены лишь некоторые аспекты, позволяющие понять, почему таэквон-до является искусством самообороны. Понятие «таэквон-до» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины. Таэквон-до - это почти что культ. Корейское «таэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» - «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» - «искусство», «путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово «таэквон-до» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражени одного или нескольких соперников.

Таэквон-до позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других.

Неправильное применение таэквон-до может привести к летальным исходам Для того чтобы предотвратить это, необходимо постоянно акцентировать внимание на совершенствовании моральных качеств занимающихся.

Что касается представительниц прекрасного пола, то они несомненно найдут таэквон-до неоценимым в случаях, когда возникает необходимость освободиться от домогательств некоторых назойливых мужчин. В подавляющем большинстве случаев рассказы о том, что женщина смогла постоять за себя, воспринимаются как небылицы. Однако, овладев техникой таэквон-до, женщины действительно смогут это сделать.

В таэквон-до имеется множество эффективных трюков. Ниже перечислены примеры: удар ногой в прыжке после перепрыгивания через мотоцикл или стоящих в линию 11 человек; разбивание ударом ноги толстой доски, закрепленной на высоте 3 м; разбивание ребром ладони двух кирпичей; разбивание ударом кулака пачки сосновых досок толщиной 18 см; последовательная атака двух целей одной и той же ногой в прыжке и т. д.

Для человека с улицы подобные трюки кажутся сверхъестественными. Для тех же, кто серьезно занимается таэквон-до и демонстрирует их сам, ничего сверхъестественного в этом нет. Сказанное вовсе не означает, что в процессе занятий таэквон-до от Вас будут требовать выполнения чего-то невыполнимого.

В частности, для того чтобы доказать, что кто-то способен голыми руками убить дикого быка, вовсе не обязательно в действительности убивать животное. Продемонстрировать силу ударов можно и выполняя эквивалентные по сложности задания, подобно тому, как это принято в других видах боевых искусств (например, разбивая пачку сосновых досок).

Непрерывные тренировки - необходимое условие поддержания хорошей формы и физической кондиции. Во время тренировок нагружаются все мышцы тела. Только научившись управлять своими мышцами, возможно при выполнении движений суммировать мощь, развиваемую каждой из них. После овладения этим умением предстоит научиться передавать эту мощь телу соперника (в том числе и находящемуся в движении), направляя ее в зоны тела, где расположены уязвимые точки. В этот период обучения необходимо постоянно напоминать занимающимся, что таэквон-до создавалось как искусство самообороны, нацеленное на быстрое обезвреживание движущегося агрессора. Большинство атакующих действий в таэквон-до базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника.

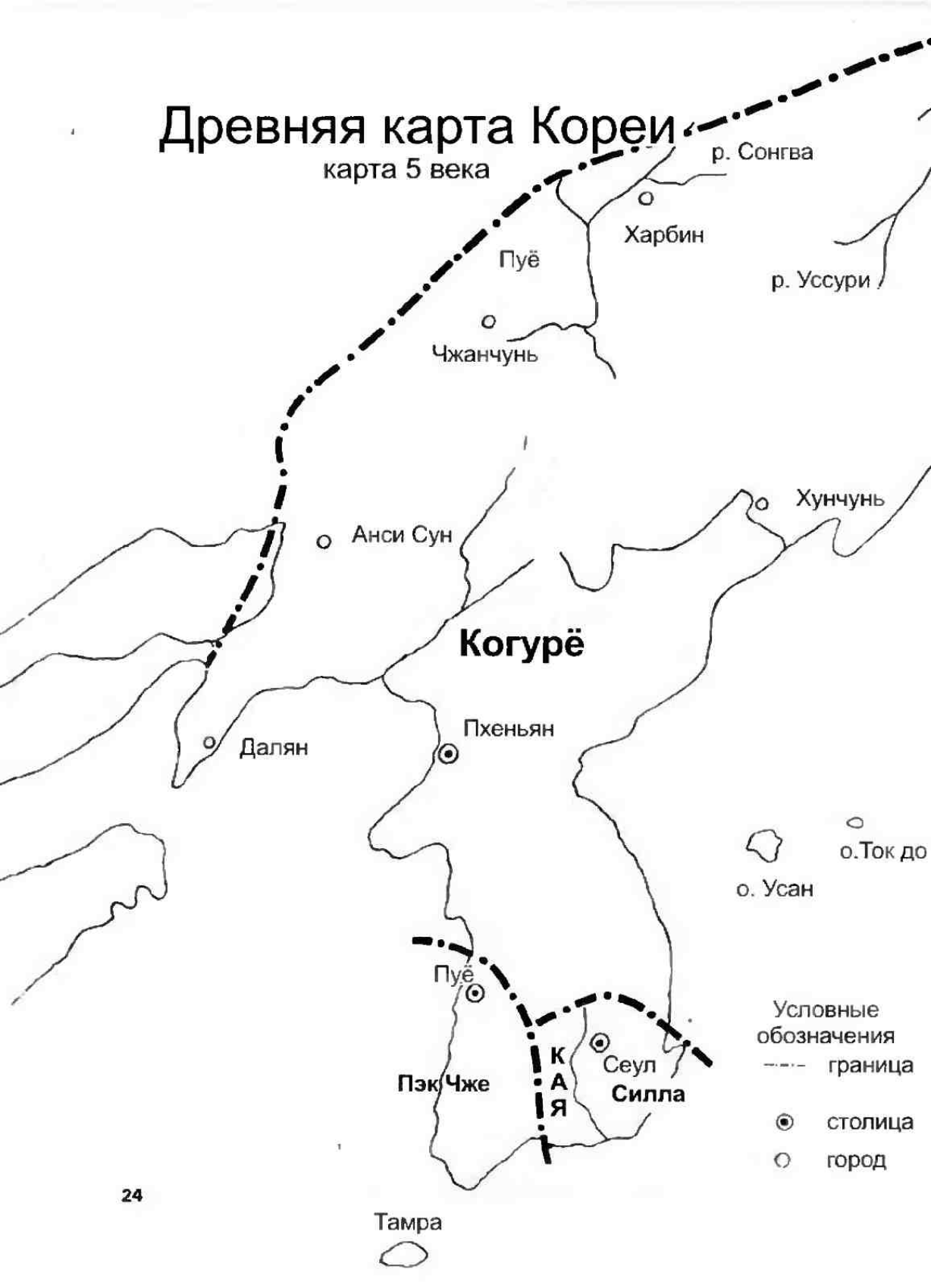
Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный. встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Постоянно занимающиеся таэквон-до, а также мастера этого вида единоборств, выполняют свои действия автоматически, ни на секунду не задумываясь. Можно сказать, что их действия превратились в условные рефлексы.

Читатели наверняка обратят внимание, что на протяжении всей книги делается акцент на необходимости систематических тренировок для овладения техникой защитных и атакующих действий. Проведенные в тренировочном зале часы не окажутся напрасными. Наверняка Вы в полной мере будете вознаграждены, приобретя молниеносную реакцию и отработав сильные удары, обрушивающиеся градом на соперника как при возникновении необходимости сохранить свою жизнь, так и в других случаях.

Даже если заниматься таэквон-до только с оздоровительной целью, то полученное в процессе занятий наслаждение полностью оправдает затраченное время. «Оздоровительное» таэквон-до одинаково пригодно для молодых и пожилых, женщин и мужчин.




Древняя карта Кореи
карта 5 века
р. Сонгва
Харбин
Пуё
р. Уссури
Чжанчунь
Хунчунь
Анси Сун
Когурё
Пхеньян
Далян
о.Ток до
о. Усан
Пуё
Пэкче
КАЯ
Сеул
Силла
Условные обозначения
граница
столица
город
Тамра



Фреска в гробнице Токхын (409 г.). Генерал Чжин, начальник области Ючжу (период Когурё), принимает начальников 13 уездов, включая уезд Тэ, расположенный в западной части района Тон.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Исторические документы свидетельствуют о том, что сельское хозяйство, охота, медицина, торговля и письменность были распространены в Китае еще в 3500 г. до н. э. во время правления императоров Бок Хи, Син Нон и Хван Чже.

Найденные в долине реки Нил наскальные рисунки, а также иероглифы в погребениях египетских пирамид говорят о том, что египтяне еще до 3000 г. до н. э. практиковали кулачные бои, напоминающие современный бокс. Имеются документальные свидетельства о культивировании кулачных боев месопотамцами и шумерами (2 и 3 век до н. э.).

Основываясь на исторических материалах, легко представить, насколько сильно выживание примитивного по уровню развития человечества зависело от умения использовать руки и ноги для борьбы с врагами, дикими животными и окружающей средой. По мере развития человечества примитивные способы борьбы постоянно совершенствовались, со временем сформировавшись в боевые искусства.

Со времен древних греков (700 лет до н. э.) бокс, борьба и другие виды единоборств уже постоянно присутствовали в программе Олимпиад. В произведениях Гомера (800 - 900 лет до н. э.) имеются описания схваток, проводившихся без оружия. Древнегреческий философ Платон (348 - 427 гг. до н. э.) упоминает о «бое без соперника» (нечто подобное бою с тенью в современном боксе), элементы техники которого наряду с элементами техники борьбы и бокса были объединены в панкратион - вид борьбы, в котором удары разрешалось наносить любым сегментом тела.

Со временем греческий панкратион переродился в римское гладиаторство. Во времена Золотого века Римской империи предназначенные для развлечения зрителей гладиаторские представления отличались чрезвычайной жестокостью. После падения Римской империи эти представления устраивались в Германии, Нормандии и Англии, а затем постепенно трансформировались в современный бокс и борьбу.

Имеются документы, из которых следует, что некоторые виды кулачных боев были широко распространены в древнем Китае. Искусство палтвэ зародившееся в эпоху Джу Гонг (приблизительно 2000 лет до н. э.), достигло своего совершенства почти через тысячу лет - во времена правления династии Сон.

В мире развивалось большое число стилей единоборств, использовавших руки и ноги. В каждом из них нашли отражение особенности времени, а также культурные традиции соответствующих стран. В Китае было распространено кун-фу и дэчжи-чун; в Индии - селамбам; во Франции - саватэ; в Японии -дзюдо, каратэ, айкидо и джиуджитсу; в России - самбо; в Малайзии - босилат; в Таиланде - кик-боксинг; в Корее - тэккен, субакги и тазквон-до.

Некоторые виды из этих единоборств столь же древние, как и само человечество. Практически невозможно проследить историю, чтобы сказать, где и когда впервые началось использование рук и ног в единоборствах.

Существует множество легенд, относящихся к схваткам без оружия, многие из которых с легкостью принимаются за быль.

Некоторые авторитеты утверждают, что главный толчок развитию техники применения рук и ног в единоборствах дал живший в Китае в шестом веке буддийский монах Бодхидхарма (в Китае его называли Дамо, в Японии - Дарума), являвшийся третьим сыном индийского императора Брахмана, известного как 28-й индийский патриарх дзен-буддизма.

Считается, что Дарума (448 - 529 гг.) отправился через Гималаи в Китай из одного из расположенных в южной части Индии монастырей для того, чтобы обучать монарха правящей династии Лиан принципам буддизма. (Суть доктрины дзен состоит в стремлении к внутреннему самоочищению путем воздержания от материальных благ, скупости, пустоты и т. п.)

Добравшись до Китая в 520 г., он отправился в Шаолиньский монастырь, располагавшийся на горе Шао-Шик. Здесь он начал учить китайских монахов буддизму. Введенная Дарумой жесткая дисциплина и интенсивные физические занятия вскоре истощили монахов. Для того, чтобы подготовить монахов к жесткой дисциплине, Дарума начал тренировать их по книгам Ижинген (совершенствование тела) и Сасимген (совершенствование духа). Использовавшаяся система подготовки была направлена на освобождение

занимающихся от всякой предвзятости и таким образом способствовала их внутреннему самоочищению. Помимо всего прочего, монахи ежедневно упражнялись в выполнении Шин Па Ло-хан - 18 комплексов движений руками, имитирующих позы 18 различных идолов монастыря. В результате монахи стали одними из самых сильных бойцов Китая.

Описанная система тренировки в сочетании с выполнением Шин Па Ло-хан образовала знаменитую систему самообороны - шаолиньский кулак.

Существует крайне мало проверенных свидетельств, подтверждающих эту историю. Тщательное обобщение исторических фактов позволяет говорить о том, что Дарума действительно прибыл в Китай в середине 6-го века во время правления династии Ян. Сначала он собирался учить буддизму императора Му Чже в Кван Чжу, однако впоследствии отказался от приглашения во дворец и отправился в расположенное на севере Китая маленькое государство Уи, где был приглашен учить короля Мен Дже. По известным причинам Дарума отказался и от этого приглашения. Прибыв в Шаолиньский монастырь, он прожил в нем 9 лет до наступления смерти.

В период между 1 веком до н. э. и 4 веком н. э. Корейский полуостров был разделен на три королевства: Силла, Когурё и Пэкчжэ. Самое маленькое из королевств Силла постоянно подвергалось угрозе нападения со стороны более сильных северного и западного соседей.

Во время правления Чин Хын, 24-го короля Силла, молодыми аристократами и воинами был сформирован элитный офицерский корпус под названием Хва Рандо. Помимо традиционных тренировок с булавами, луками, мечами и крюками воины корпуса тренировали духовную и физическую дисциплину, разнообразные формы борьбы руками и ногами. Для укрепления тела они взбирались на крутые горы, плавали в бурных реках в холодные месяцы года и беспрестанно готовили себя к защите своей Родины.

Для самоуправления и духовного объединения членов братства по оружию под руководством видного буддийского монаха страны Вон Кан был разработан следующий кодекс правил поведения:

1. Будь предан королю.
2. Слушайся родителей.
3. Уважай друзей.

4. Никогда не отступай в битве.

5. Будь готов убить.

Воины корпуса Хва Рандо стали известны на всем полуострове своей храбростью и мастерством, приобрели уважение даже среди злейших врагов. Силы, которые черпали воины из своего уважения к кодексу правил поведения, позволили им достичь высот героизма, стать легендарными. Многие из этих воинов погибли на поле брани на пороге своей юности - в возрасте 14-15 лет.

Существует довольно много исторических документов, свидетельствующих о существовании разнообразных форм единоборств с использованием рук и ног в Силле и Когурё, некоторые из которых схожи с техникой тэккен и японского джуджитсу.



Знаменитая каменная плита с изображением воина Кымчана в каменной пещере Соккулам в Кенчжу, построенной в период династии Силла. Обратите внимание на сходство форм с современным таэквон-до (сильно сжатый кулак, закаленная сонкхар и мускулистые ноги, являющиеся, по-видимому, результатом интенсивных тренировок).

Воины Хва Рандо вывели эти примитивные методы борьбы ногами на новый уровень путем их модернизации с учетом свойств специальной армейской обуви, а также внедрением принципов тренировки, использовавшихся в Хва Рандо.

Новая концепция моральной и физической подготовки превратила борьбу ногами в ранг искусства. В период Хва Рандо оригинальный примитивный метод кулачного боя, называемый «Субакги», был очень популярен среди простых людей династии Когурё. Люди уважительно относились к субакги. Во время фестивалей Дан-О (5 мая по лунному календарю) и летних фестивалей (15 августа по лунному календарю) наряду с соревнованиями по сирым (корейской борьбе), перетягиванию каната, разнообразным прыжкам проводились и состязания по субакги.

Известный корейский историк доктор Син Чвэ Хо (Дан Дже) в своих трудах «О древней Корее» описывает испытания, проводившиеся в экстремальных



Изображение на стенах гробницы 10-го короля Когурё Сансана (190 г.) спарринга по Субакги. Эта работа принадлежит Как Чжо Чхон (Хван До Сон). Еще раз обратите внимание на сходство запечатленных движений с техникой современного тэквон-до.

условиях: Танцы с мечами и некоторые виды водного спорта проводились на замерзших реках, чтобы испытать смелость и выносливость. Соревнования по стрельбе из лука и тэккен . проводились для тестирования ловкости и силы. Лучшему охотнику присваивалось звание (Сон Би).

Считалось, что перечисленные выше умения являлись необходимыми для воина Победители пользовались всеобщим уважением. Доктор далее утверждает, что искусство Субакги был известно в Китае под названием «Квонбоп», а в Японии - как одна из разновидностей джиуджитсу.

Знакомясь с историческими документами, связанными с боевыми искусствами Кореи, было очень интересно установить, что император династии Ли (1401 - 1408 гг.) активно привлекал к работам по формированию сильной армии мастеров по тэкён, сирым (корейская национальная борьба), метанию камней, стрельбе из лука и Субакги.

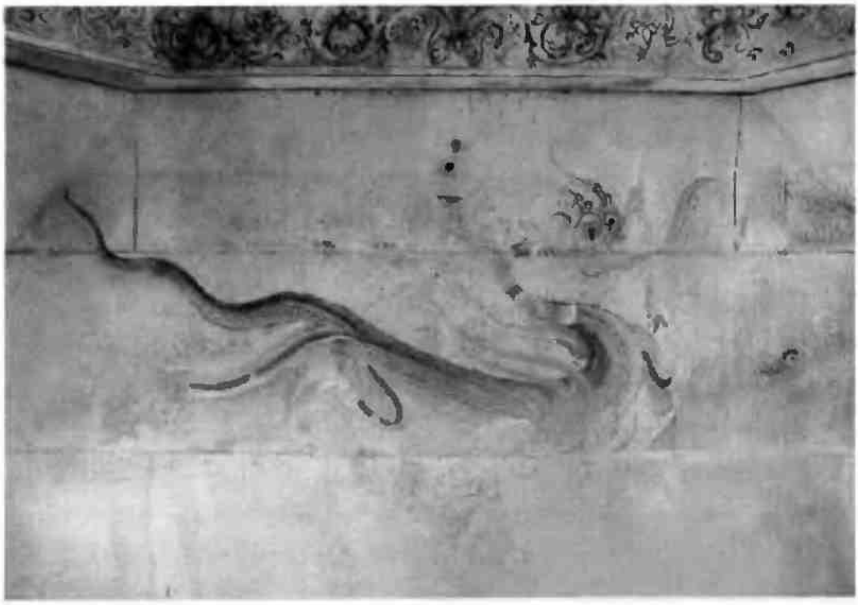
Многие исторические документы свидетельствуют о том, что весьма вероятно, некоторые из перечисленных форм кулачной борьбы были экспортированы в Японию и стали базой японского джиуджитсу и каратэ. Возможно,

что воины корейского Хва Рандо явились прообразом японских самураев.
В своей книге «Это каратэ» известный японский авторитет в каратэ Масутацу Ояма предполагает, что этимологически слово «каратэ» возможно появилось из располагавшегося на севере Корейского полуострова государства «Кая» (по-японски «кая» называется «кара»).

Степная картина в гробнице Кансо в провинции Южный Пхеньян (работа 7 в.) Она является известным произведением, которое вошло во всемирный художественный журнал. И сегодня, когда наука дошла до апогея, не знают секрета вечно не изменяющейся, как на этой картине, краски.



Воин тьмы



Синий дракон

Белый тигр



«СУБАКГИ» И «ТЭККЁН» ВО ВРЕМЯ ПРАВЛЕНИЯ ДИНАСТИИ КОРЁ

В одном из разделов книги АН Чжа Сана «Сказания о героях-воинах Кореи», посвященной истории древней Кореи, указывается, что школа Ю Сул (которая сейчас считалась бы школой джиуджитсу) была известна как школа субакги и тэккен.

Ежегодно в мае на горе Маам в павильоне Как Чан император лично устра -ивал матч по этому виду кулачного боя. Победителю соревновании предостав -лялся престижный государственный пост. Император сделал обязательным участие в данных соревнованиях для всех солдат.

Трое из победителей этих ежегодно проводившихся соревнований - Ли Ы Мин, Чжон Чжун Бу, Се Кен Сун со временем стали главными генералами во время правления династии Коре. Оказалось, что отношение короля к боевому искусству вылилось в нечто более существенное, чем просто любопытство. В этой технике существовало 25 основных действий или поз. Сюда входят действия руками, ногами, прыжки, падения, кувырки и захваты. Ниже перечислены названия этих основных действий:

1. Тхамма
2. Еранчжу
3. Хенгакхоса
4. Сунранчжу
5. Чхильсонгвон
6. Косапхен
7. Тосаб
8. Ильренбо
9. Еданпхен
10. Покхо
11. Хасаб
12. Родупхо
13. Кито
14. Чунсапхен
15. Тошен
16. Мэбок
17. Оквасосин
18. Анхелыык
19. Гвахо
20. Кую
21. Кымнар
22. Пхога
23. Чжончжу
24. Кехан
25. Толкок

Династии Силла и Коре были отмечены расцветом боевых искусств. Однако во время династии Ли эти искусства подвергались гонению. К концу правления династии Ли боевые искусства практически прекратили свое существование.

Завершающий удар был нанесен во время японской оккупации (1909 - 1945 гг.), когда занятия практически любым видом боевых искусств были запрещены.

Некоторые храбрецы с малочисленными учениками продолжали заниматься Тэккен в подполье. Патриоты боевых искусств, такие как Сон Док Ки, Хан Иль Дон и некоторые другие сумели сохранить жизнь этим искусствам.

После освобождения Кореи в 1945 году были сформированы новые вооруженные силы «Армия национальной обороны».

15-го января 1945 года молодой младший лейтенант Чой Хонг Хи, только что освобожденный из японской тюрьмы, начинает обучение некоторых своих солдат боевым искусствам. Последствия этого, ставшего теперь уже историческим, события проявились в том, что сегодня во всем мире известно под названием «тэквон-до».

В 1955 году комитет, членами которого стали инструкторы, историки и видные государственные деятели, открытым голосованием присвоил новое название национальному виду боевого искусства - «тэквон-до». Предложенное генералом Чой Хонг Хи имя состояло из трех частей - «тэ» (нога), «квон» (кулак) и «до» (искусство).

Доминировавшие в те времена названия боевых искусств тансу и консу были в большей степени связаны с китайскими и японскими стилями боевых искусств. Новое же название, помимо созвучности с древним Тэккен, несло новый оттенок - национальный.

Годы исследований и усилий по развитию оригинального стиля боевого искусства, проделанных генералом Чой, вылились в создание нового стиля таэквон-до - Чхан Хон (в честь автора). Этот стиль помимо основ тэккен, су-бакхви и каратэ впитал в себя множество новых действий руками и особенно ногами. Стиль Чхан Хон базируется на 24 комплексах действий (самый про-стой - Чунчжи, самый сложный - Тонгил), разработанных и отточенных генералом Чой Хонг Хи и его коллегами. Спустя 1300 лет корейский стиль боевого искусства достиг своего расцвета, превратившись из занятия для небольшой группы воинов-аристократов в вид спорта, культивирующийся более чем в 50 странах мира с миллионами занимающихся. Комбинация древней классической техники с последующими модификациями привела к появлению нового



Стенная картина периода Когурё (4 в.) в Аньакской гробнице. Она напоминает типичную позу в спаррингах по Субакти, при которых использовались только руки.

стиля самообороны и духовного самосовершенствования, равных которому нет в современном мире.

Приведенные выше исторические сведения были опубликованы в 1969 году в газете «Чосон» одним из виднейших историков Кореи, президентом Еннамс-кого университета, доктором Ли Сон Гын.

С другой стороны, в опубликованной в 1958 году книге Фунакоси Гитин (признаваемого отцом японского каратэ) утверждается, что каратэ является традиционным боевым искусством Окинавы. Он же утверждает, что каратэ развивалось с 9 столетия н. э. под именем «Тэ» (рука). Когда техника Окинавы была модифицирована путем соединения с китайским квонбоп (стиль кулачного боя), новый стиль боевого искусства стал называться «Тотэ». Первая демонстрация этого стиля произошла в 1917 году.

В последующие годы стиль завоевывал популярность в Японии. В начале 30-х годов для того чтобы отличать каратэ от китайского квонбоп, слово «Тан» было заменено на «Кон» (в японском языке иероглифы «Тан» и «Кон» произносятся одинаково - «кара»).

В книге о каратэ, написанной Нагадони, автор отмечает, что по легендам и мифам прообразы современного японского сумо и дзюдо существовали в Японии более чем 2000 лет тому назад.

Одни теории выглядят более правдоподобно, другие - менее. Однако маловероятно, что когда-либо удастся найти достаточно убедительные свидетельства о месте и времени зарождения искусства самообороны без оружия. Эти попытки столь же бесплодны, как и попытки какой-либо страны утверждать, что именно на ее территории впервые человечеством началось использование огня. Являясь центром восточной культуры, Китай более всего подходит в качестве колыбели боевых искусств. Однако это вовсе не означает, что боевые искусства зародились именно там. Скорее всего, боевые искусства вообще не имеют конкретной Родины. Более вероятно, что происходившее повсеместно естественное развитие породило историческую необходимость в системе самообороны. Таким образом, Родина любого вида боевого искусства определяется национальностью его основателя, а не историей его страны.

ИСТОРИЯ ТАЭКВОН-ДО
(Taekwon-do Yoksa)

Хотя истоки боевых искусств покрыты тайной, нет сомнений, что с незапамятных времен существуют двигательные действия, в которых руки и ноги используются для самозашиты. Если бы мы собрались определять эти действия как таэквон-до, то любая страна смогла бы претендовать на его изобретение. Существует определенное сходство между таэквон-до в том виде, в котором оно практикуется в настоящее время, и древними формами рукопашного боя.

Современное таэквон-до значительно отличается от других видов боевых искусств. Ни один вид боевых искусств не преуспел так, как таэквон-до, в разработке столь совершенной и эффективной техники, всестороннего развития занимающихся.

Теория, терминология, технические приемы, системы и методы подготовки, правила, практические аспекты и духовные основы таэквон-до были проработаны, научно обоснованы, систематизированы и названы автором. Однако было бы ошибкой считать, что любые двигательные действия, в которых руки и ноги используются для самозащиты, являются таэквон-до. Только те, кто практикует технику, основанную на теории, принципах и философии автора, могут считаться людьми, изучающими истинное таэквон-до.

Когда и где началось таэквон-до?

Стечение обстоятельств открыло передо мною возможность основать и развить этот вид боевого искусства. Вначале я изучал Тэккен. Помимо этого, на протяжении печальных 36 лет оккупации моей Родины японцами у меня была возможность изучать каратэ в Японии.

Вскоре после того, как Корея была освобождена в 1945 г., я получил привилегированный пост как один из основателей южнокорейских вооруженных сил. Это наполнило меня потребностью созидания и дало власть распространять таэквон-до в вооруженных силах, несмотря на яростную оппозицию.

Превращение таэквон-до в вид международного боевого искусства за сравнительно короткий срок произошло благодаря целому ряду факторов.

Пороки современного общества (моральная коррупция, материализм, эгоизм и др.) образовали духовный вакуум. Таэквон-до оказалось способным компенсировать нарастающее чувство пустоты, недоверия, упадка. В эти жестокие времена люди почувствовали необходимость защитить себя. Все перечисленное способствовало тому, что преимущества таэквон-до стали общепризнанными. В дополнение к тому, что я являюсь основателем таэквон-до, быстрому распространению таэквон-до по всему миру также способствовали мой социальный статус и богом данное здоровье.

Занятия боевыми искусствами много сделали для поддержания богом данного мне здоровья. Я родился больным и хилым. Заняться тэккеном мне посоветовал мой учитель каллиграфии, когда мне было 15 лет. В 1938 году, за несколько дней до того как я должен был покинуть Корею и направиться для продолжения учебы в Японию, произошел случай, сделавший невозможным мое возвращение домой без угрозы мести.

Когда я жил в Японии, я стал обладателем черного пояса по каратэ. Я чувствовал, что приобретенные мною навыки служили достаточной защитой от тех, кто хотел бы мне навредить.

Я не только смог вернуться в Корею, но и со временем стал основателем освободительного движения, известного как Пхеньянское студенческое военное движение.

Как это не раз бывало в истории человечества, подобно действиям других многочисленных патриотов, мои действия вызывали гнев властей. Я был заточен в японскую военную тюрьму.

В январе 1946 года я был назначен младшим лейтенантом вооруженных сил Республики Корея и был послан командиром роты 4-го пехотного полка в Кванчжу (провинция Южный Чолла).

Для физического и духовного воспитания я начал обучать солдат каратэ. Именно тогда я понял, что нам необходимо развивать свое собственное боевое искусство, превосходящее японское каратэ технически и духовно. Я твердо верил, что обучение этому искусству по всей стране позволит мне исполнить

клятву, данную моим товарищам, с которыми я делил неволю в Японии. «Причина того, что наш народ так страдает от японских оккупантов, - сказал я тогда, - в том, что наше правительство не могло мудро управлять. Они эксплуатировали народ, и в конце концов отдали страну под иностранное господство. Если мы когда-либо получим назад нашу свободу и независимость, давайте не будем стремиться к власти. Напротив, давайте посвятим себя тому, чтобы направлять тех, кто будет у власти».

Руководствуясь этой идеей, с марта 1946 года я начал систематически развивать новую технику. К концу 1954 года я почти закончил разработку нового корейского боевого искусства, а 11 апреля 1955 года дал ему имя «таэквон-до».

На духовном уровне таэквон-до выросло из традиции этических и моральных принципов восточной и, конечно же, моей собственной философии.

Хотя мой рост всего лишь полтора метра, я горд, что сумел прожить в строгом соответствии с моими моральными убеждениями. Я старался сражаться на стороне справедливости, не испытывая страха Я убежден, что это стало возможным только благодаря могучей силе и непобедимому духу, которые я приобрел, занимаясь таэквон-до.

Техника таэквон-до базируется на принципах современной науки, в частности, на физике Ньютона, которая учит нас, как проявлять максимальную мощьность. Были также использованы военные принципы тактики атаки и обороны. Я бы хотел подчеркнуть, что несмотря на то, что каратэ и Тэккен были использованы в период моего обучения, основные теоретические принципы таэквон-до сильно отличаются от любого другого боевого искусства мира.

В марте 1959 года я руководил группой военных, демонстрировавших таэквон-до во время, показательных выступлений за рубежом. Мы побывали в Южном Вьетнаме и на Тайване. Это были первые визиты подобного рода в истории Кореи. Они вернули меня к идее передать миру духовное богатство, которым я владел в форме таэквон-до. Я сформулировал основные идеалы, к которым должны стремиться занимающиеся таэквон-до:

1. Развивая высшее сознание и сильное тело, мы приобретем спокойную решимость всегда быть на стороне справедливости.
2. Мы объединимся с людьми, близкими по духу, несмотря на религиозные, расовые, национальные и идеологические границы.
3. Мы посвятим себя построению мирного общества, основанного на справедливости, доверии, гуманизме.

Я также решил посвятить себя пропаганде тэквон-до во всем мире в искренней надежде, что это станет одним из средств объединения моей разделенной Родины. Жизнь и дело сливаются в одно целое.

Мое изучение тэквон-до состоит из 2-х частей: духовной дисциплины и технического совершенствования.

Поскольку человеческий дух лежит в области метафизики, довольно сложно объяснить, что я имею в виду под «духовной дисциплиной». Нельзя потрогать, увидеть или услышать дух человека. Он шире, чем все, что мы можем воспринять. В этом плане я сам являюсь учеником, участвующим в продолжительном и бесконечном процессе познания.

Я определил духовные аспекты тэквон-до как принятие человеком идеалов тэквон-до, принятие в понимании им полного значения каждого гуля тэквон-до. Если мы считаем себя людьми, принявшими тэквон-до, мы будем уважать его, как мы уважаем наше собственное тело, и никогда не будем использовать тэквон-до в неправедных целях.

Названия тулей в таэквон-до были образованы от имен наиболее ярких личностей, которых родила история Кореи почти за 5 тысяч лет.

Правильное понимание неизбежно приводит людей к осознанию факта, что таэквон-до есть боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны и в целях справедливости. История Кореи не содержит ни одного примера, чтобы ее вооруженные силы использовались для вторжения на соседние территории или каких-либо других целей, кроме национальной обороны.

Мною создан целый ряд технических приемов, которые могут быть использованы практически в любой ситуации. Они основаны на следующих принципах:

1. Все движения должны быть построены так, чтобы получить максимальное количество энергии в соответствии с принципами биомеханики.
2. Принципы, на которых базируются технические приемы, должны быть столь ясны, что даже далекие от таэквон-до люди могли бы отличить правильное движение от неверного.
3. Амплитуда и кинематика каждого движения должны быть точно определены, чтобы добиться наиболее эффективной атаки и защиты.
4. Цель и способ каждого действия должны быть ясными и простыми, для того, чтобы облегчить процесс изучения и преподавания таэквон-до.
5. Надо развивать рациональные методы преподавания с тем, чтобы преимущества таэквон-до могли почувствовать все - молодые и старые, мужчины и женщины.
6. Необходимо придумать методику правильного дыхания, увеличивающую скорость каждого движения и снижающую усталость.
7. Атака должна быть возможна относительно любой жизненно важной точки тела соперника, а защита должна быть способной противостоять атаке любого типа.

8. Любое атакующее действие должно быть ясно определено и основано на анатомических особенностях человеческого тела.

9. Каждое движение должно быть легко исполняемо, так чтобы тэквон-до служило источником удовольствия, как спорт и отдых.

10. Для предотвращения травм и улучшения здоровья необходима хорошая концентрация.

11. Каждое движение должно быть гармоничным и ритмичным, эстетически приятным.

12. При выполнении туля каждое движение должно выражать характер и душевные качества человека, в честь которого он назван. Следование этим основным принципам - это то, что превращает боевое искусство тэквон-до в эстетическое искусство, науку и спорт.



Автор изучает исторические материалы о боевом искусстве.



Тэквон-До в корейской письменности

Тэквон-До в иероглифической письменности



ДУХОВНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Духовная культура - аспект восточной философии, пронизывающий всю жизнь людей востока. Крайне сложно дать для западных умов определение и толкование этого термина В нескольких словах, духовная культура - это стре-мление и процесс становления образцовой личности, подобной Конфуцию. Чтобы стать такой личностью, необходимо прежде всего найти себя, приобрести уважаемый всеми характер. Этого можно достичь, только постоянно работая над дисциплиной ума. Если время потребует, человек с дисциплинированным умом сможет внести вклад в построение идеального общества мудрыми советами правительству, а после смерти - своим непреходящим примером.

Конфуций говорил: «Чтобы познать моральный дух, нужно относиться к людям с основанными на праведности верой и искренностью, совершенно избавиться от грешных мыслей».



Каждый из нас, как существо социальное, желает жить в мирном и свободном обществе. Наш долг - построить такое общество для людей. Я собрал цитаты древних пророков и философов, касающиеся создания идеального общества. Надеюсь, что занимающиеся таэквондо будут пользоваться ими как руководством для развития своей духовной культуры.

Согласно Лао-цзы, идеальным является общество, в котором правитель обладает такой высокой моральной культурой, что может править, не вмешиваясь, не устрашая, а обращаясь к доброму природному началу своего народа, который, просто исполняя свои обязанности, может жить в мире без страха и волнений. В добродетельном обществе народ хвалит своего правителя, восхищается им в благодарность за его любовь и расположение.

В режимных обществах правитель, поскольку ему не хватает моральных качеств, для управления народом обращается к различным законам, а народ, в свою очередь, возражает, так как боится возмездия, которое проистекает из жестокости этих законов. При таких обстоятельствах правитель теряет контакт со своим народом.

Худший тип общества - это общество, где правитель путем обмана и хитрости использует свое положение для удовлетворения личных амбиций, насаждает власть над народом, как ему вздумается. В таком обществе правитель презираем и ненавидим народом. Зачастую это приводит не только к его свержению, но и к упадку страны и народа.

В таэквон-до сильный упор делается на духовную культуру, поскольку она не только развивает здоровое тело и ясный ум, но и обуславливает хорошие спортивные взаимоотношения и корректное добродетельное поведение.



Когда мир будет против меня, я буду счастлив заняться самосовершенствованием. Когда мир, наконец, признает меня и ему потребуются мои услуги, я с гордостью посвящу себя работе.

Древние греки говорили: «В здоровом теле - здоровый дух». Чем более дисциплинировано и развито сознание спортсмена, тем более дисциплинированно и грамотно он сможет использовать таэквон-до.

Изложенное ниже может оказаться отчасти сложным для понимания. Однако серьезные - спортсмены должны пытаться постичь фундаментальный смысл духовной культуры.

А. Возвращайтесь к изначальной природе.

Обосновывая мысль, что человек по своей природе праведен, безгрешен, чист и добр, Менциус приводит следующую аргументацию: даже безжалостный грабитель, проходя мимо невинного ребенка, который вот-вот упадет в колодец, забудет на мгновение, что он собирался грабить дом, и попытается спасти ребенка. Под давлением страсти к деньгам и власти эта добрая основа может подавляться и совсем исчезать.

В. Будьте достойными.

Очень сложно дать всеобъемлющее определение достоинству. Однако во все времена гуманизм, праведность, учтивость, мудрость и доверие считались достоинствами. Чтобы стать достойным, необходимо постоянно совершенствовать и реализовывать эти качества.

Конфуций говорил: «Достоинство подобно Полярной звезде: все остальные веками вращаются вокруг нее».

Таким образом, люди, которые окружают достойного человека, будут действовать на благо общества.

1. ГУМАНИЗМ

Гуманизм - это способность сочувствовать несчастьям людей, любить всех одинаково, подобно тому как родитель одинаково любит своих детей. Конфуций определяет гуманизм следующим образом:

а. Любить людей, особенно своих родителей.

6. Не просить других делать то, чего они не желали бы делать.

в. Поведение должно автоматически определяться естественным ощущением праведности, возникающим при росте морального духа.

г. Необходимо иметь неугасимое стремление завершить любое доброе дело, независимо от того, каким незначительным может сначала показаться результат по сравнению с затрачиваемыми усилиями.

д. Ценить честь других выше собственной.

е. Думать о свободе других прежде, чем о собственной.

Для того, чтобы претворять гуманизм в жизнь, необходимо:

1) Проявлять высочайшую предусмотрительность, скромность и тактичность в повседневной жизни.

2) Посвящать себя полностью работе, будь она большая или маленькая.

3) Постоянно проявлять сердечную искренность по отношению к другим людям.

Живший в XII веке н. э. Кан Тхэ Тон сказал: «Небеса создали четыре времени года, в течение которых Земля в состоянии рождать все живое. Это привилегия не для какого-то отдельного человека, а для всего человечества... Таким образом, гуманизм - это идея разделения даров природы со всеми людьми».

2. ПРАВЕДНОСТЬ

Праведность - это способность стыдиться несправедливых поступков и выполнять свои обязанности по отношению к окружающим. Менциус сказал: «Для простого человека самое ценное - жизнь, а самое пугающее - смерть. Для добродетельных людей жить и умереть ради праведности гораздо важнее, чем жить и умереть ради себя самих».

Праведность прекрасно иллюстрируется поступком некоего генерала, описанного около 2400 лет тому назад в книге «Военный учебник». Генерал со своими солдатами отдыхал после жестокого сражения на берегу реки, когда адъютант принес ему кувшин вина. Взяв кувшин, генерал медленно вылил вино в речной поток на виду у изумленных солдат, а затем предложил им разделить с ним вино, выпив по глотку из реки.

Менциус считал праведность главной добродетелью человека. Согласно Соонья (300 год до н. э.), «Наряду с учтивостью - это важный элемент для ду-







Гуманизм
Праведность
Учтивость
Мудрость
Доверие

3. УЧТИВОСТЬ *(Li)*

В отличие от животных, ведущих борьбу за пищу, учтивый человек, руководствуясь уважением и хорошими манерами, отдает другому кусок хлеба, даже если голоден сам. Конфуций говорил: «Учтивость надо развивать в себе, чтобы правильно воспитывать свою личность, и если кому-либо не хватает искренности в словах, то этого человека нельзя считать личностью». Он также говорил:

а. «Честность без учтивости может быть довольно груба», б. «Уважение без учтивости может поставить человека, к которому обращаются, в довольно неловкое положение».

в. «Мужество без учтивости может быть довольно жестоким».

г. «Осторожность без учтивости может быть довольно трусливой».

Учтивость - термин, описывающий самый разумный тип отношений между представителями различных социальных групп: начальниками и подчиненными, великими и простыми людьми, старыми и молодыми, богатыми и бедными и т. д.

4. МУДРОСТЬ

Мудрость - способность отличать правильное от ошибочного не только в вопросах, касающихся правоты или неправоты других, но, прежде всего, в вопросах, касающихся себя самого.

Мудрец Ю Би говорил своим сыновьям: «Независимо от того, каким бы незначительным ни казался поступок, никогда не следует делать то, что вы считаете неверным. С другой стороны, вы всегда должны делать то, что считаете верным, каким бы незначительным ни казался поступок».

5. ДОВЕРИЕ

Доверие - это способность сдержать слово и обещания, данные не только друзьям, но и любому человеку. Без верности слову человек теряет все принципы и достоинства, становится лжецом и болтуном.

II

Как человек может познать свою природу?

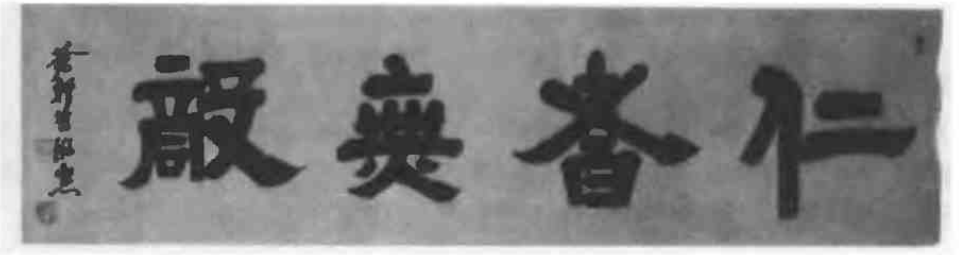
Существуют два пути, следуя которым человек может познать себя. Первый - сохранить достоинства, данные ему Богом и Небесами при рождении. Второй - отказаться от жажды обладания материальными ценностями.

А. Баланс между жизненными позициями

Существуют две основные разновидности жизненной позиции.

Первая основывается на описанных выше пяти добродетелях, данных Небесами. Вторая - на том, что дано человеку обществом (например, членство в кабинете министров, пост начальника конторы и т. п.).

К сожалению, человек слишком часто уделяет чрезмерное внимание своему положению в мире, которое, в лучшем случае, временно, так как оно дается людьми и может быть легко отнято. С другой стороны, то, что дано Небесами -вечно. Это не значит, что мы призываем отрицать все мирское. Мы лишь стремимся сохранить разумный баланс, чтобы достоинства, которые дает социальное положение, служили базой для правильного использования духовных начал.



Сорняки высокомерно поднимают голову, а зрелые злаки покорно склоняют ее.

Действуя таким образом, человек сможет завоевать уважение и стать хорошим примером для подражания. Без должного руководства человек легко становится жертвой культа личной власти и благополучия, начинает использовать неэтичные методы для удовлетворения собственных амбиций. В конце концов, такой человек превращается в тирана или диктатора, становится врагом своего народа.

Согласно Конфуцию, справедливый и любящий человек не может иметь врагов. Таким образом, гуманизм - первое из достоинств, окружающее человека мощной защитной стеной. У милосердного человека нет противника.

Б. Жадность ненасытна.

Тот, кто удовлетворен тем, что имеет - самый богатый человек в мире. С другой стороны, если человек имеет все и даже больше, он все равно может быть бедным. Ослепленный жадностью не только легко поддается коррупции, интригам, эксплуатации других, но и ставит себя в положение, когда «друг

вдет на друга, отец - на сына», и, в конце концов, становится ничем не лучше животного.

Есть доля истины в старой мудрости, гласящей, что истинно хороший человек не может быть богатым, а богатый - не может быть хорошим. Древние говорили, что корень всех неудач в постоянной неудовлетворенности материальным положением. Для достижения удовлетворенности и духовного роста нет средства лучше постоянного развития щедрости души.

В. Будьте смиренны

Лао-цзы учит, что высшая добродетель похожа на глубокую долину, в которую стекаются все водные потоки. Добродетельный человек заслуживает уважения других людей, в то время как эгоист теряет уважение своих собратьев, становится презираем и одинок.

Быть смиренным - значит не только не участвовать в мелких перебранках, но и быть подобным великодушной реке в долине, поящей водой расположенные вокруг фермерские поля.



Высокая нравственность похожа на глубокое ущелье по глубине.

Г. Будьте самокритичны

Никто не становится мудрым в момент рождения. Подобно всем живым существам, у нас много недостатков, мы склонны ошибаться. Тем не менее, приобретя однажды знания, мы узнаем, как исправлять эти ошибки. Нельзя сказать, что невозможно, в конце концов, стать совершенным человеком. Для этого важно не быть настроенным идеалистически по отношению к обучению и продолжать быть искренне самокритичным.

Говорят, что Конфуций и его ученики упражнялись в самокритике, ежедневно трижды задавая себе вопросы:

1. Пренебрегаю ли я просьбами других из-за собственного эгоизма?

2. Является ли мое отношение к друзьям искренним?

3. Внушаю ли я другим уверенность, будучи неуверенным сам?

4. Пренебрегаю ли я упражнениями в добродетели?

5. Избегаю ли я неправедных поступков?

6. Заблуждаюсь ли я в процессе обучения?

7. Исправляюсь ли я сразу после того, как осознаю ошибку?

Д. Будьте мягкими.

Отсутствие формы и пластичность позволяют свету освещать и согревать даже самые дальние углы. Вода может принимать любую форму. Благодаря этому она может лучше служить живым существам, которым она жизненно необходима. Становясь частью океана, ее устрашающая ярость может покорить самую высокую гору. Даже самый большой корабль становится столь же беспомощен, как простой лист дерева.

Считающий себя сильным вскоре встретит человека сильнее себя. Молодое дерево может противостоять ветру, пока оно мягкое и гибкое. Когда со време-

нем оно стареет и становится хрупким, ветер может легко сломать и свалить его. Тот же принцип проявляется и у людей.

Е. Уважайте старших

Подобно тому, как сын уважает отца, а младший брат старшего, человек должен всегда уважать старших по возрасту и положению. Этим и прекрасно человечество, в этом и состоит одно из главных отличий людей от животных.

Менциус говорил, что в человеческом обществе существуют три категории, имеющие ценность: положение в обществе, возраст и душевная чистота. В пра-

вительстве главной категорией считается положение, в общине - возраст, а для человека, который ведет и опекает других - моральная чистота.

В самом деле, ведь дети не могут появиться без родителей, а молодое поколение без старшего. Общество и нация не смогут избежать хаоса, если их культура и социальный порядок не будут основаны на уважении к знаниям и мудрости старших.

Ж. Уважайте права других людей

Критиковать того, кто лучше тебя, желать чужой собственности, присваивать чужие достоинства - вот характерные признаки бессовестного человека. Природа-мать предъявляет требования на то, что ей принадлежит. Все живые существа находятся в бесконечной гармонии.

Помогать другим совершенствоваться и достигать жизненных успехов - награда сама по себе. Она имеет истинную ценность только в том случае, если ничего не ожидается взамен.

В истории человечества люди, из ревности добивавшиеся признания за счет других и из скупости присваивающие себе чужую собственность, всегда оставляли черные следы позора и бесчестия.

И. Будьте справедливы

Быть справедливым и откровенным - значит правильно прожить жизнь. Древняя мудрость гласит: «Для простого человека самое ценное - жизнь, а самое пугающее - смерть». Тем не менее, добродетельный человек будет выше жизни ценить справедливость и предпочтет скорее умереть, чем поступиться ею. Выдающиеся личности, такие как китаец Бек И Сук Же, кореец Сон Сан Мун и японец Йосида Шоин предпочли смерть в защиту справедливости и остались непреходящим примером для потомков.

Бек И Сук Же жил в городе Чоу около 2000 года до н. э. Когда император Му который был жесточайшим тираном, покорил 27 королей, он отказался служить новому императору, который узурпировал власть силой. В конечном итоге он умер от голода в самозаточении в Суйанских горах. Сон Сан Мун был важным лицом при дворе императора Се Чжон, основателя хангыль (корейская письменность) в 14 веке. После того, как император умер и молодой Дан Лон стал императором, его дяди Се Чжо организовал заговор против молодого императора и завладел троном. Вскоре министр Сон был каз-

нен, поскольку он настойчиво выступал против незаконных действий императора Се чжо.

Иосида Шоин, один из борцов за справедливость, был казнен за протест против попыток военного правительства Докукава свергнуть монархическую династию Мейджи.

К. Будьте бережливы

С древних времен чрезмерная роскошь и страсть к удовольствиям приводили к падению многих королей и народов. История полна подобными примерами. Обладающие властью должны учиться жить скромно. Как гласит древняя мудрость: «Если вверху течет грязная вода - она потечет и вниз». Любящий пышность вождь заразит этим своих подчиненных и принесет таким образом множество страданий подданным из-за растущих налогов и взяточничества.

Во время правления в Корее династии Ли королевский ревизор Ли Мои Ен, путешествуя инкогнито, был приглашен на пиршество неким известным правителем.

В разгар праздника он прочитал известное стихотворение:

Сладкое вино, которое пьете вы из сверкающих чаш, -
Это слезы страдающих людей.
Нежное мясо на резных блюдах вырвано из их лучистой плоти.
Чем радостней вы смеетесь, тем жалобней их стенания.
Чем громче вы поете, тем больше они страдают.

Правитель и его приближенные, узнав себя в стихотворении, испугались и покинули пиршество. Помните, что за удовольствиями одного человека часто стоят слезы и страдания многих.

Л. Будьте предусмотрительны

Во всем, что делает человек, он может быть импульсивным или беспечным, но следует поступать обдуманно и последовательно. «Тот, кто хотя бы три раза поступил необдуманно, впоследствии пожалеет о своих поступках», - предупреждает древняя пословица.

Принимая важное решение или назначая наказание, не решайте в спешке,

взвесьте все, чтобы принятое решение было объективно и справедливо.

М. Познайте истинное счастье.

Лао-цзы отмечал, что основа природы - гармония контрастов. Так, например, Вселенная создана двумя силами - Инь (отрицательное) и Янь (положительное). Другие контрасты - это твердость и мягкость, длинное и короткое, день и ночь, материя и пустота, тепло и холод, большое и малое, красота и уродство.

Все в мире взаимосвязано. Познать страдание можно, только если ты был счастлив; печаль - если знаешь, что такое радость. Богатые и обладающие властью не обязательно счастливы. На каждого богатого человека приходится бесчисленное множество бедных, на каждого тирана - порабощенный народ.

Менциус выделял следующие три компонента счастья:

1. Иметь здоровых родителей и гармонию в семье.
2. Ведя правильный образ жизни, жить гордо и честно.
3. .Обучать молодых быть честными и полезными членами общества.

Н. Пусть ваши поступки говорят сами за себя.

Получив слово, даже самый талантливый оратор может сказать глупость. Закрытый рот спасает рыбу от крючка, сохраняет секреты от врагов. Говорить только значимые вещи - признак воспитанного человека.

Чаще всего люди говорят, чтобы похвастаться друг перед другом, выделиться перед другими.



Воспитывать молодых так, чтобы они стали героями.



В покое продолжается движение.

Достойный человек проявляется больше в делах, чем в словах. Он влияет на других своим жизненным примером. Раньше считалось, что наиболее действенным средством обучения являются поступки учителя, а не его слова.

О. Развивайте покой разума

Вода в чистом озере во время волнения становится мутной, а после того, как все успокаивается, - возвращается в свое первоначальное состояние.

Говорят, что покой может покорить даже жару. Без сомнения, сидя спокойно и собранно, можно вынести самое жаркое лето. Напротив, если даже много двигаться, согревая замерзающее тело, то можно достичь лишь временного облегчения.

Покой разума достигается медитацией, путем освобождения сознания от мелочных мыслей, возвращения к естественному состоянию человека В отличие от буддизма и дзен, медитация в тазквон-до не означает отключения от мира, как в мертвом теле. Это скорее акт активного мысленного возвращения в тиши наедине с собой к ошибкам прошлого, чтобы через раскаяние продолжить работу над собой, стать лучше.

П. Сохраняйте твердость убеждений

Человек твердых убеждений не подозрителен И бесстрашен.

Когда такой человек чувствует, что не прав, у него достаточно душевных сил, чтобы признать даже самые глубокие свои ошибки, достаточно мужества, чтобы противостоять любым силам, если он убежден в своей правоте.

Сильную убежденность можно достичь через широкое и глубокое «Ки» - дух. Ки - это форма активной энергии, наполняющей каждую клетку, каждый орган. «Чи» - это воля, побуждающая сила. «Ки» движет, «Чи» направляет. Менциус убеждал своих последователей, что если «Ки» развивается с большой аккуратностью, растет из гуманизма и справедливости, ее воспаряющая сила и всепобеждающая мощь могут заполнить Небеса и Землю, предоставляя человеку возможность достичь новых великих высот.

На более практическом уровне «Ки» помогает сохранять чистоту сознания и бдительность, когда течение жизни становится напряженным и запутанным, поддерживает нас в бессонные ночи, когда любимый человек тяжело болен.



Широкое и глубокое «Ки» (дух)

Р. Будьте преданны.

Культура духа является для занимающегося боевыми искусствами тем же, чем медитация для верующих, сосредоточенность и самоотдача - для художника, настойчивость - для рабочего. Другими словами, непоколебимая преданность человека своим намерениям и долгу является источником его жизни и силы.

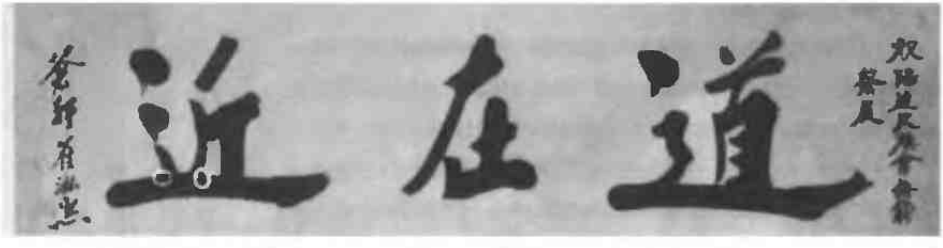
Развитие сознания не является привилегией какого-то одного человека. Искренность и старательность непременно порождают веру. Вера же делает человека способным достичь конечной цели.

Развивая культуру духа, человек посвящает себя своей работе. В конце концов, работа и жизнь становятся единым целым.

III

Обобщая, можно сказать, что почувствовать радость свободы действия можно, лишь сохранив истинную природу, став неподверженным соблазнам власти, денег и секса. Человека, достигшего такого уровня развития, иногда называют «святым».

С точки зрения обычной морали такой результат может показаться невероятным. Однако, покорение горной вершины начинается с первого шага, а океан - с маленького ручейка. Древняя мудрость гласит: «Не заглядывай далеко, если перед тобой лежит верная дорога», «Даже небеса можно сдвинуть, если ты предан своему делу». Эта высокая цель достижима для каждого, кто готов сделать усилие, обладает сильной волей и настойчивостью.



Не заглядывай далеко, если перед тобой лежит верная дорога.



Даже небеса можно сдвинуть, если ты предан своему делу.

Культура духа является неотъемлемым элементом тэквон-до не только из-за того, что связана с достижением высших целей занятий тэквон-до, развитием силы, совершенствованием техники и приобретением веры в себя, но и в связи с тем, что воспитывает характер.

Вина инструктора, не уделяющего должного внимания культуре духа, в том, что он наделяет сокрушающей силой тех, кто, вооружившись приобретенной техникой, может стать хулиганом, хвастуном или начнет использовать полученные знания для удовлетворения личных амбиций.

В отличие от некоторых любящих сенсации мастеров, бегающих по скалистому побережью, стучащих кулаками по камням, ныряющих в кипяток, останавливающих птицу на лету и т. п., большинство мастеров и инструкторов тэквон-до склонны прилагать свои усилия именно в сфере обучения этому боевому искусству.



Вся жизнь посвящена тэквон-до.

Существует ряд обязательных правил, которые для поддержания высокого уровня инструкторов и учеников должны выполнять все серьезно занимающиеся тэквон-до, а также каждая входящая в ITF школа.

1. Перед тем, как принять кого-то в школу, необходимо близко познакомиться со складом ума кандидата и его прошлым.
2. Необходимо ориентироваться на патриотизм, послушание, хорошее поведение, привычки, дисциплинированность и скромность.
3. При присуждении более высокой квалификации должны приниматься во внимание не только техника, но и душевные качества аттестуемого, его чистосердечность.
4. Обладатели высших данов, уличенные в применении тэквон-до в драках, должны быть наказаны местными федерациями.
5. Все обладатели черных поясов должны быть зарегистрированы в местной федерации тэквон-до и в ITF.

Во время обучения учащийся должен постоянно совершенствовать дисциплину тела и духа. Обязательной частью тренировок должны стать перечисленные ниже виды деятельности.

ПУТЕШЕСТВИЯ: *(YO HAENG)*

Патриотизм можно воспитывать, посещая исторические места. Один американский студент после посещения места знаменитой атаки генерала Пакетта заметил: «Боевой дух и мужество, которыми они обладали, пытаясь захватить эти неприступные позиции, должно быть, родились из преданности, которую хотели бы видеть все офицеры».

Занимающиеся должны разыскивать, изучать подобные памятники, стараться учиться у них.





ПУТЕШЕСТВИЯ ПО ГОРАМ: *(DUNG SAN)*

Эта форма занятий развивает не только мышцы ног, но и укрепляет дух, рождает ощущение победы и триумфа. Сказанное иллюстрирует знаменитое корейское стихотворение: «Независимо от того, как высока гора, ее можно сравнить с маленькой кочкой под небесами. Не существует причины, чтобы помешать человеку покорить ее, если он страстно желает этого. Увы, слишком часто, однако, мы решаем, что гора слишком высока для нас, даже не попытавшись покорить ее».





ХОЛОДНЫЙ ДУШ И ВАННЫ
(NAENGSOO MACHAL)

Принимая холодный душ и ванны, или же гуляя босиком по снегу, приобретается упорство и гордость.





ОБЩЕСТВЕННЫЕ РАБОТЫ: *(SAHWE BONGSA)*

Отдавая труд обществу, особенно бедным и неимущим, занимающиеся тэквон-до учатся милосердию, жалости, товариществу, терпимости и щедрости.



ЭТИКЕТ: *(YEJOL)*

Высокий уровень этикета должен соблюдаться как внутри, так и за пределами спортивного зала. Спортсмены более высокой квалификации должны внедрять этикет во время тренировок среди новичков, за пределами тренировочного зала и во время посещений других спортивных залов. Во всех случаях особое внимание следует уделять правильному приветствию. Это способ выражения уважения и хорошего воспитания как на Востоке, так и на Западе.

Воистину дурным тоном со стороны обладателя черного пояса является вы-

сокомерие по отношению к начинающим и обладателям цветных поясов, которые могут оказаться младшими по возрасту и положению. Посещая другие спортзалы, независимо от того, занимаются там тэквон-до или другими боевыми искусствами, следует проявлять должное уважение, держаться скромно и вежливо





Человек должен стремиться пребывать в самом большом в мире пристанище, занимать правильное место и идти по самой широкой дороге. Самое удобное и безопасное пристанище для человека - его чистое сознание. Он должен всегда быть на стороне справедливости, жить честно и правдиво.

ТАЭКВОН-ДО И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Изучение таэквон-до дает занимающимся несколько уникальных преимуществ в физической подготовке.

Без сомнения, одно из самых драгоценных богатств жизни - хорошее здоровье. В то же время один из главных грехов человечества - уделение недостаточного внимания этому богатству. «Тот, кто не пренебрегает телом и не вредит ни одной его части, включая даже волосы, считается послушным сыном», так говорит восточная мудрость.

Благополучие, сила, слава, блеск физической красоты - все это становится неважным, если человек не обладает хорошим здоровьем. Долг человека перед собой и своей семьей - постоянно развивать и совершенствовать свой организм. Конфуций говорил: «Быть здоровым - значит проявить большую преданность родителям, так как здоровье ребенка - их величайшая радость».

Занимающиеся могут понять, как важно таэквон-до для здоровья, прочитав следующий отрывок, написанный доктором Робертом С. Арнером, обладателем черного пояса по таэквон-до.

«В результате тренировок мышцы не делаются рельефными, просто происходит превращение жировой ткани в мышечную. При занятиях тяжелой атлетикой рост объема мышц не сопровождается образованием новых кровеносных сосудов, в тканях появляются области, плохо омываемые кровью. Кислород с трудом поступает в такие области мышечной ткани. Недостаток кислорода компенсируется повышением кровяного давления, и, в связи с этим, усталость наступает скорее».

Характерные для занятий таэквон-до большое число повторений и небольшие преодолеваемые сопротивления развивают змеиную тонкую мускулатуру. Такие мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам и, таким образом, достигается большая выносливость и работоспособность.

Осуществляемые при выполнении ударов ногами, а также балансирующих

движениях руками повороты таза хорошо развивают мышцы брюшного пресса.Большинство ударов в таэквон-до связано с высоким подъемом ног, что развивает боковые мышцы туловища и внутренней поверхности бедер. Занятия таэквон-до особенно полезны для женщин, т. к. они способствуют развитию мышц нижней части брюшного пресса и бедер, т. е. частей тела, делающих фигуру женщины молодой в любом возрасте. После родов, когда мышцы растянуты и ослаблены, занятия таэквон-до идеальны для восстановления мышечного тонуса. Это способствует как здоровью, так и внешней привлекательности.

Стандартный режим тренировок связан с активной работой всего тела. Следствием такой работы является увеличение частоты сердечных сокращений, долговременное повышение интенсивности кислородного обмена в сердце и легких. Подобная усиленная вентиляция называется аэробным эффектом, который характеризуется следующими проявлениями:

1. Повышение эффективности работы легких.
2. Улучшение системы кровообращения путем увеличения кровеносных сосудов, повышения их эластичности, снижения дистонии.
3. Улучшение состава крови, в особенности повышение содержания красных кровяных телец и гемоглобина.
4. Повышение жизнеспособности тканей тела благодаря усилению обменных процессов.
5. Улучшение работы сердца (оно приобретает способность работать с большими нагрузками).
6. Улучшение сна и вывода из организма шлаков.

Вследствие тренировок нормализуется вес тела, наблюдается увеличение мышечной ткани у худых и потеря жировых тканей у полных. Занятия таэквон-до довольно интенсивны - в среднем расходуется порядка 600 калорий в час, это один из самых высоких показателей в спорте. Поскольку следствием расхода 3500 калорий является потеря одного фунта веса, очевидно, что при занятиях таэквон-до по 6 часов в неделю человек будет терять каждую неделю

по 1 фунту «лишнего» веса

По утверждению доктора Молой, занятия тэквон-до развивают следующие качества, способствующие достижению успеха при занятиях различными видами спорта:

1. Мышечную силу.
2. Способность мгновенно начать движение.
3. Способность быстро изменять направление движения.
4. Способность быстро перемещать тело в пространстве.
5. Эластичность суставов, мышц и связок.
6. Периферическое зрение.
7. Концентрацию внимания.
8. Понимание механизмов техники и движений тела.

Для того, чтобы «сфокусировать» все силы тела в какой-то одной точке пространства, требуется обладать мышечной силой, координационными способностями, а также способностью мгновенно начинать движение.

Основные связки движений и туль способствуют развитию ловкости, умению быстро изменять направление и начинать новое движение. Спарринг развивает периферическое зрение и концентрацию.

Регулярные тренировки связаны с систематическим разогреванием мышц и связок, увеличивающим местное кровоснабжение. Выполняемые упражнения развивают подвижность суставов, эластичность сухожилий и связок, что также помогает избежать травм на тренировках.

В конце тренировки непременно следует выполнять упражнения, нормализующие объем крови в мышцах после тяжелой работы. Если этого не делать, то возникает ощущение дискомфорта и одеревенелости.

Методика разминки, выполнение дыхательных и завершающих тренировку упражнений - это еще одна группа примеров эффективного включения достижений биомеханики и физиологии в систему подготовки в тэквон-до.

Атакующий крик «Ят!» также имеет физиологическую подоплеку. Помимо того, что он служит для деморализации противника, во время этого крика напрягаются мышцы нижнего отдела брюшного пресса, что предотвращает от

травм в случае неожиданной контратаки.

Сопровождающий крик «Ят!» полный выдох воздуха вызывает прилив в легкие дополнительного объема свежего воздуха, улучшает дыхание и увеличивает жизненный объем легких.

Аналогичную картину можно наблюдать в тяжелой атлетике и борьбе. Резкий выдох воздуха и издаваемый при этом грудной звук служат для выравнивания возросшего из-за сильного напряжения внутри грудной клетки давления воздуха, которое может стать причиной повреждения жизненно важных органов.

Занятия таэквон-до можно рекомендовать и мужчинам, и женщинам, и детям. Таэквон-до способствует развитию перцептивной и двигательной систем, внимания, улучшает восприятие, развивает тело, повышает обмен кислорода в легких и сердце, развивает координацию движений, которая важна в любом виде спорта или физическом труде.

Принимая во внимание очевидные преимущества этого вида борьбы (овладение занимающимися приемами самозащиты, получение удовлетворения от занятий древнейшим искусством), кажется вполне закономерным, что со временем таэквон-до становится неотъемлемой частью жизни занимающихся.



Ничто не может сравниться с хорошим здоровьем.

ТАЭКВОН-ДО И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ

Таэквон-до - это искусство, включающее в себя стиль мышления и образ жизни. Таэквон-до, в частности, прививает духовную культуру, дает силы для борьбы за справедливость. Таэквон-до известно как одно из лучших средств развития и усиления эмоциональных, перцептивных и физиологических свойств, дающих возможность молодому поколению независимо от возраста, социального статуса и пола успешно учиться, участвовать в общественной жизни, оправдывать возлагаемые старшим поколением надежды.

Каждое движение в таэквон-до базируется на научной основе и предназначается для достижения строго определенных целей. Опытный инструктор может развить в ученике веру, что успех в таэквон-до доступен всем. Постоянное повторение учит терпению, развивает решимость преодолеть любые трудности. Необыкновенная сила, приобретаемая телом в результате занятий таэквон-до, формирует уверенность в себе, готовность встретиться с любым противником в любом месте, в любой ситуации.

Спарринг развивает скорость, мужество, бдительность, аккуратность, способность адаптироваться, а также самоконтроль. Туль развивает гибкость, грацию, чувство равновесия, координацию, а основные упражнения - аккуратность и воображение - раскрывают занимающимся методику, принципы и цели таэквон-до. Определенно, такое воспитание проникает во все сознательные и бессознательные действия учеников.

Занятия таэквон-до под руководством квалифицированного учителя могут стать поддержкой для неуверенного, беззащитного и физически слабого человека. Полюбивший таэквон-до ученик вскоре начинает понимать, что для достижения успехов необходимо поддерживать свое тело в оптимальном состоянии. Придя к этому выводу, он начнет остерегаться всего, что может каким-либо образом повредить тренировкам. Таким образом, таэквон-до вносит в жизнь занимающихся строгую самодисциплину, дух сотрудничества и взаимоуважения.

Существует много людей, которым помимо дисциплины необходимо пони-

мание и руководство. Они ищут контактов с группой единомышленников или с сильным руководителем.

Настойчиво занимающийся ученик будет легко принят своими соратниками и старшими. Если инструкторы и обладатели черных поясов хорошо воспитаны, вежливы, искренни, умны, то такое руководство окажет лучшее из всех возможных влияний на ученика.

Вредные привычки обычно приобретаются в юности. У ученика, попавшего в атмосферу товарищества и спартанского воспитания таэквон-до, для вредных привычек уже не остается времени. Через суровое воспитание таэквон-до человек привыкает к очевидной мысли, что расовых барьеров больше нет. Гармоничное распространение таэквон-до среди различных рас несомненно помогает преодолеть часто существующий между людьми печальный недостаток взаимопонимания. Очевидно, что воспитание, которое дает таэквон-до, имеет множество других преимуществ.

Таэквон-до может быть большим подспорьем не только в подготовке молодежи к социальной жизни, но и в учебе. Это боевое искусство учит упорству и вниманию. Занятия таэквон-до успешно снимают вызванные долгими утомительными часами неподвижности психическое напряжение и усталость. Несколько тренировок могут освежить студента, помочь прояснить и успокоить его сознание, дать возможность вновь сосредоточить усилия на занятиях.

Обычно студенты становятся вялыми и рассеянными после долгих часов заключения в аудитории. Путем переключения студенты учатся прояснять сознание, устранять помехи, которые обычно отвлекают от концентрации усилий. Используя тот же принцип относительно любой определенной цели, прилежный ученик может совершенствовать умение концентрировать усилия с минимальной потерей энергии. Занимающиеся таэквон-до быстрее созревают и в личностном плане.

Серьезность таэквон-до, его потенциальные возможности, овладение которыми происходит во время тренировок, развивают восприимчивость и сообразительность.

Наиболее важная из стоящих перед инструктором задач - научить занимающихся пользоваться своим телом, не злоупотреблять приобретенными знаниями и навыками. Несмотря на то, что процесс решения этой задачи может ока-

заться крайне сложным, ответственные руководители и инструкторы, занятые распространением и популяризацией тэквон-до, должны сделать все, чтобы преданные тэквон-до ученики нанимающиеся рассматривали это умение как обязательное условие достижения вершин мастерства.

Надеюсь, что на предыдущих страницах достаточно ясно объяснено, почему тэквон-до стремительно распространяется по всему свету. Тем не менее, надо твердо помнить, что духовное развитие, позволяющее молодому поколению выработать собственную философию и взгляды на жизнь, исключающие регрессивные тенденции, является главным фактором.



ПРЕИМУЩЕСТВА ТАЭКВОН-ДО

1. ПОПУЛЯРНОСТЬ

Заниматься таэквон-до могут молодые и пожилые, мужчины и женщины, а в некоторых случаях и инвалиды. Физическая сила, вес, анатомические особенности строения тела не накладывают ограничений. 60-летняя однорукая женщина, весящая 85 фунтов, может достичь заметного прогресса в духовном и физическом состоянии, получать такое же удовлетворение от занятий, как и 16-летний олимпийский чемпион-десятиборец.

Туль может подбираться в соответствии с индивидуальными особенностями подготовки занимающихся. Поскольку таэквон-до включает в себя множество различных движений, из них легко выбрать подходящие данному занимающемуся, а при необходимости можно даже модифицировать их соответствующим образом.

Для моральной поддержки тех, кто физически развит плохо, отметим, что большинство мастеров таэквон-до сначала не были одарены ни физической силой, ни врожденной координацией движений. На практике инструктор часто предпочитает начинать работу с физически плохо развитыми учениками. Это не противоречит здравому смыслу.

Обычно такие ученики склонны работать больше и проявляют большую преданность.

В некотором роде таэквон-до похоже на гимнастику. Ученик должен просто повторять то, что показывает учитель, получая советы по исправлению ошибок в технике выполнения.

Нет ничего предосудительного в том, что даже не очень опытные занимающиеся показывают другим новичкам приемы, которые сами они уже освоили.

2. ЭКОНОМИЧНОСТЬ

Добок

Хотя добок в таэквон-до является важным элементом занятий и служит для поддержания необходимого морального и физического состояния, тренироваться можно в чем угодно - в шортах, в спортивном костюме, даже в обычной одежде.

Тренажеры

Если нет возможности использовать специальные тренажеры, то для совершенствования атакующих и защитных действий вполне подойдут обернутый пеньковой веревкой кусок дерева, наполненный песком мешок, подвешенный на веревке кусок материи или бумаги.

Место тренировки

Тазквон-до можно заниматься на открытом воздухе во дворе дома или в городском парке. Когда нет возможности ходить в спортзал, занятия могут проводиться самостоятельно, в удобное время.

3. НАСТОЙЧИВОСТЬ

Существует две опасности, которых занимающиеся, независимо от их квалификации, должны старательно избегать:

А. Скука

Для начинающих характерно быстрое утомление от многократного повторения из занятия в занятие одних и тех же упражнений. Обычно скука появляется между 4 и 6 месяцами с момента начала занятий. В этот период закладываются основы тазквон-до - изучаются основные технические приемы и развивается сила.

Нетерпение, недостаточная уверенность в себе, неумение замечать свой прогресс и просто физическая усталость - все вместе это вызывает психическое и физическое утомление. По прошествии 7 месяцев тренировок, занимающиеся укрепляются физически, усталость уменьшается. Занимающиеся приступают к изучению техники тазквон-до. Они уже ощущают свой прогресс в овладении различными техническими приемами, в спарринге, в разбивании предметов. У них развивается уверенность в себе.

Лучший способ избежать скуки - регулярно посещать занятия и развивать решимость достичь определенных успехов.

Б. Недостаток основательности

Слишком часто ученики жертвуют основательностью в обучении, поскольку теряют терпение и спешат перейти к изучению более сложных техниче-

ских элементов, не освоив предыдущие.

Следует осознать, что крайне важно тщательно изучить один блок, добиться его автоматического выполнения, прежде чем перейти к следующему.

Секрет того, как стать обладателем черного пояса, очень прост - тщательно изучить каждый технический прием (особенно туль), шаг за шагом добиваясь не только автоматического выполнения движений, но и мысленной концентрации.


Handicapped gain skills, strength from martial art

Disabled thrive in jobs related to skills

By LARRY BROWN
Rocky Mountain News East Writer

JEFF Tonkin sat on the edge of his desk, swinging one leg.

"They challenged me to enter a marathon, and kept insisting I wasn't too old," he said. "I dunno. I rolled a half marathon, 13 miles, and it was tough. But finally I said I would enter. My thinking I can do it, my body isn't so sure. Am I too old?"

Tonkin is 42.

He's also handicapped. He rolled the half marathon in a wheelchair, first unstrapping his artificial legs. Fifteen years ago, Tonkin lost his legs in Vietnam.

Tonkin is a personnel representative with the Fort Collins Systems Division of Hewlett-Packard.

Hewlett-Packard, according to Marie Koerber, is one of a handful of private companies (IBM and Kodak are also mentioned frequently) in Colorado with "exemplary programs" for the handicapped.

Koerber is acting director of the Denver Commission on the Disabled. One of her chief complaints is that companies tend to stereotype the kinds of jobs they think the disabled should hold. "They'll say, 'Oh, you can't hear, you'd be great in a (noisy) factory, instead of looking at the skills, the interest and the background that the person has," she said.

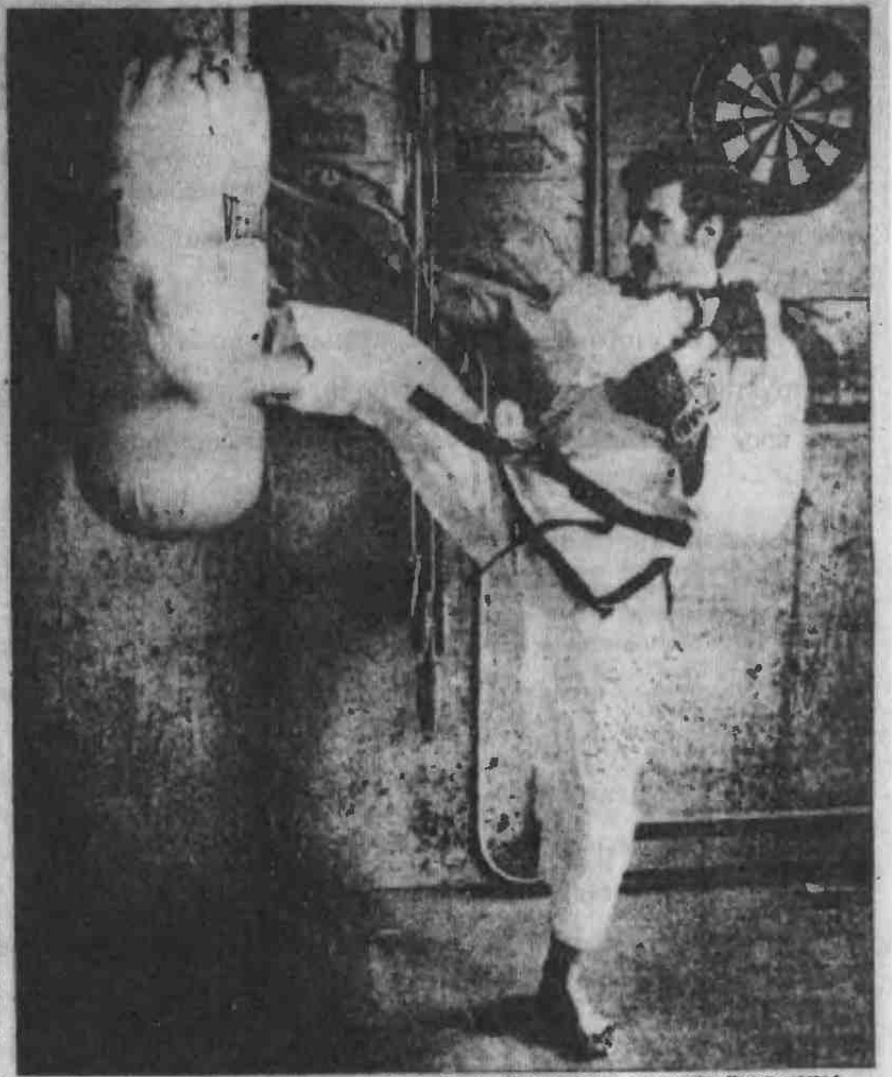
Tonkin, like his fellow Hewlett-Packard employees, has a job related to his skills, not only his handicap.

But then, Tonkin doesn't believe in letting anything hold him back. He taught himself to swim without legs without going around in circles. And he plays in a wheelchair basketball league made up of seven teams from Albuquerque to Casper.

Tonkin admits he's always been a "jock." But when he talks about "real athletes," he mentions a friend who pushes his wheelchair 10, 15, 20 miles a day in preparation for a marathon. "And his times will be faster than the winning AB (abled bodied)," he said. "Unless you're into high jumping or pole vaulting, there isn't anything you can't do in a wheelchair."

He grins and shakes his head. "Now I'm on my high horse. Too many people confined to a wheelchair, or who are handicapped, hide, they're hibernating, stagnating," Tonkin said. "They maybe go to work and then home, and that's it. They could come out and get some activity, they could be playing, at least socializing with people.

"There must be at least 200 people in northern Colorado in wheelchairs, and the most that have ever come out for the basketball team is eight. There's bowling, track and field. Life isn't over for these people, but how do you reach them?"



Rocky Zamora is blind but earned a Tae Kwon Do black belt in four years, two years earlier than projected.

Elaine Crowder doesn't mind taking risks, but she doesn't like surprises.

In October 1969, Crowder, 37, was in an automobile accident that crushed her legs. They had to be amputated.

"You have to go on with life like it is," she said.

She was working for a telephone company in California but noticed promotions weren't coming her way. "I knew I could do the work," she said. "But I took a big cut in pay to work for the San Diego County Council of Governments."

Then, she and her husband, Robert Mitchell, made a sometimes dramatic to gamble their livelihoods. They sketched the final romp through five Western states looking for the ideal place to live. They found it in Colorado Springs.

"I like to be organized," she said. "My family likes roughing it (she has two sons, one in the Air Force and the other a junior in a Colorado Springs high school) so we do a lot of camping. But I organize it."

Six years ago she applied for a job at Hewlett-Packard — "a job I wasn't qualified for. They told me, 'We'll have a place for you.'"

Crowder started as a receptionist. Today she's an employee benefits representative. She has also worked in college orientation within the company.

"I set up the interview process, arranged flights and hotels, and was first contact after a college recruiter. We recruit on 110 campuses. It's very complex. Now, as it's very important to make a good impression and put people at ease," she said. "It was a good feeling."

She said she needs extra space at work around her desk because of her wheelchair, and of course the main elevators rather than stairs, but her handicap has not been a problem.

Crowder, whose husband also works for Hewlett-Packard, as a materials handler, has her sights set on another career transi-

"I want to work in rewards," she said. "I'm organized, and I believe in being prepared. You have to be if you don't want to be surprised."

Rocky Zamora was sitting at his desk at the Fort Collins Systems Division, assembling "circuit cables." The device, made of a number of small electronic components, adds memory to computers, and he explained what each piece is on the completed circuit board.

"If you sit at a desk all day, you have

СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА В ТАЭКВОН-ДО

Старая пословица гласит, что даже небеса не могут сделать прилежного работника бедным. Тем не менее, в таэквон-до одно только усердие и активные тренировки не приведут к качественному овладению техникой. Наставления неквалифицированного или безграмотного инструктора хуже, чем отсутствие инструктора вообще. Движения, не основывающиеся на научной базе, не только характеризуются низкой эффективностью, но и требуют значительных усилий для переучивания.

С другой стороны, под квалифицированным руководством компетентного инструктора тренирующиеся честно и самоотверженно в сравнительно короткий срок и с наименьшими усилиями осваивают истинную технику таэквон-до.

Занимающиеся должны:

1. Тщательно изучить теорию мощности.
2. Ясно понимать цели и технику выполнения каждого движения.
3. Гармонично объединять движения глаз, рук, ног и дыхание в одно согласованное действие.
4. Для атаки каждой уязвимой точки применять соответствующий прием.
5. Знать правильное направление движений и дистанцию до соперника для каждого способа атаки и блокирования.
6. Держать руки и ноги слегка согнутыми во время движений.
7. За редким исключением все движения начинать с легкого движения назад или обратно. Кроме того, если движение начато, его нельзя прекращать до тех пор, пока оно не достигло цели.
8. Правильно используя пружинящие движения в коленном суставе, придавать траектории движения общего центра тяжести форму синусоиды.
9. Делать резкий выдох при выполнении каждого удара, за исключением выполнения серии ударов.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ «УЧЕНИК - ИНСТРУКТОР» *(SAJEJI DO)*

Даже в современной Корее из-под покрова софистики 20 века зачастую проглядывает скрытая мудрость Конфуция. Сын, во всем слушавшийся родителей, после смерти отца стал объектом поклонения. Подобное послушание и преданность непоколебимы.

В трудах Конфуция корейцы черпают чувство глубокого уважения к учителям. Такое отношение всегда было очень важным. Древняя корейская пословица гласит: «Отец и мать - родители, которые меня вырастили, а учителя - родители, которые меня учат». Вот почему ученик должен испытывать к учителю такое же уважение, как и к родителям.

Узы преданности и уважения к учителю и родителям служили основой национальной и семейной структур. Хотя учитель может и не оказывать должного почтения своему королю, король должен проявлять уважение и преданность своему учителю, как например, Александр Великий по отношению к Аристотелю.

Отец может любить своего сына, но он никогда не станет его учителем. Отношения между сыном и отцом строятся на эмоциях, объективность оценок теряется. Без этой объективности практически невозможно установить и поддерживать полный контроль над процессом обучения.

Есть древняя корейская мудрость: «Родители могут рожать детей, но не цели их жизни». Величайшее испытание и награда для родителей - быть в состоянии осуществить руководство, которое сделает их ребенка нужным и уважаемым человеком в обществе.

В самом деле, обязанность родителей - обеспечить ребенку должное образование, которое расширит его знания, внушит ему добрые этические и моральные основы. Но, тем не менее, родители часто сами не в состоянии обеспечить ребенку необходимое образование. Это происходит потому, что родители не

решаются приучать ребенка к строгой объективной дисциплине. Существует подсознательный страх, что это создаст трещину в их отношениях.

Конфуций советовал заинтересованным родителям обмениваться детьми для того, чтобы кровные узы не влияли на обучение.

Научить чужого ребенка стать добрым человеком в соответствии с желаниями его родителей - большая ответственность. В глазах ученика учитель будет занимать такое же положение, как и родители. Существует древняя мудрость, гласящая, что царь, учитель и отец едины и равны.

Безусловно, в этих взаимоотношениях должна присутствовать большая степень любви и взаимопонимания, но должна быть и объективность.

Такие же отношения должны быть и в тэквон-до. Ответственность за обучение этому искусству лежит на инструкторах, основная задача которых состоит в том, чтобы сделать учеников физически и духовно сильными и тем самым внести свой вклад в созидание мирного общества.

Конечно же, каждой школе необходим преданный и искренний инструктор. Но ни одна школа не сможет расти и развиваться при отсутствии столь же преданных и искренних учеников. Соответственно, и инструктор, и ученик должны всегда платить друг другу взаимностью.

Инструктору и ученику необходимо выполнить следующие предписания:

ИНСТРУКТОР:

1. Никогда не уставать учить. Хороший инструктор может учить везде, в любое время. Он всегда должен быть готов отвечать на вопросы.
2. Инструктор должен стремиться, чтобы ученик превзошел его. Такой результат служит величайшей похвалой инструктору. Ученика никогда нельзя удерживать позади себя. Если инструктор понял, что ученик превзошел его возможности, ученика надо пере-

дать инструктору более высокой квалификации.

3. Инструктор всегда должен служить примером для учеников и никогда не пытаться их обманывать .
4. Воспитание ученика должно быть выше материальной заинтересованности. Как только инструктор станет озабочен материальными аспектами обучения, он сразу же потеряет уважение учеников.
5. Инструктор должен учить, основываясь на научной базе, чтобы экономить силы и время.
6. Инструктор должен помогать ученикам устанавливать хорошие отношения за пределами спортивного зала. Обязанность инструктора - заниматься воспитанием учеников как в зале, так и за его пределами.
7. Необходимо поощрять посещение других спортзалов, изучение опыта других школ. Ученики, которым запрещено посещать другие школы, могут стать непослушными. Целесообразность посещения других школ обусловлена тем, что ученик не только сможет подобрать школу, которая ему подходит наилучшим образом, но и многому научиться, сравнивая разные школы.
8. Ко всем ученикам следует относиться одинаково. Любимчиков быть не должно. Ругать ученика можно только наедине с ним и никогда не делать этого на глазах других.
9. Если инструктор не знает ответа на вопрос, ему не следует придумывать ответ. Надо признать свою неосведомленность и попытаться найти ответ как можно быстрее.
10. Инструктор не должен искать у учеников такого рода помощи, как уборка кабинетов, ремонт и т. п.
11. Инструктор не должен использовать своих учеников для личных целей. Единственная цель инструктора - воспитать физически и духовно совершенных учеников.
12. Инструктор должен всегда быть честным с учениками, не терять их доверия.



«Относись с одинаковой почтительностью к королю, учителю и отцу».

УЧЕНИКИ:

1. **Никогда не уставать учиться. Хороший ученик может учиться везде и в любое время. В этом секрет успеха в учебе.**
2. **Хороший ученик готов на жертвы ради своего боевого искусства и инструктора. Некоторые ученики рассматривают обучение как товар, купленный за ежемесячную плату, и не желают участвовать в выступле-**

ниях, обучении или работе в спортзале. Инструктор может позволить себе избавиться от таких учеников.

3. Всегда быть хорошим примером для младших учеников. Вполне естественно, что они захотят соревноваться со старшими.
4. Всегда быть преданным, никогда не критиковать инструктора, применяемые способы обучения и само таэквон-до.
5. Изучать и стараться использовать во время тренировки показанный инструктором прием.
6. Помнить, что поведение ученика за пределами спортзала отражается на боевом искусстве и на инструкторе.
7. Если ученик освоил новые приемы из другой школы, а инструктор возражает против их применения, ученик должен отказаться от них, либо заниматься там, где он выучил эти приемы.
8. Никогда не проявлять неуважение к инструктору. Хотя ученику позволительно не соглашаться с инструктором, он должен сначала выполнить задание, а обсуждать все вопросы позже.
9. Всегда быть активным, не стесняясь задавать вопросы.
10. Никогда не предавать инструктора.



Написание тэквон-до
в корейском стиле

ИДЕАЛЬНЫЙ ИНСТРУКТОР

Солдаты сильны так же, как силен ведущий их генерал. Так же и ученики могут достигнуть успехов только под руководством прекрасного инструктора. Бамбук не может вырасти среди камышей. Аналогично, нельзя ожидать появления выдающегося ученика у неквалифицированного инструктора.

Особенно важно, чтобы два аспекта таэквон-до - дух и техника - преподавались вместе. Квалифицированный инструктор, если он хочет воспитать учеников с благородным характером и выдающимися умениями, должен соединять в себе черты учителя и солдата. Такой инструктор должен обладать следующими чертами:

1. Высокий моральный и этический уровень.
2. Ясная философия и взгляд на жизнь.
3. Ответственное отношение к своим обязанностям.
4. Научный подход к вопросам техники.
5. Знание локализации уязвимых точек на теле человека.
6. Непоколебимая чистота в политических и финансовых делах.
7. Желание посвятить себя распространению таэквон-до по всему миру.
8. С ним должны быть искренни старшие, ему должны доверять коллеги, его должны уважать младшие.

ФИЛОСОФИЯ ТАЭКВОН-ДО

В последние годы наблюдается рост жестокости и потеря моральных принципов на всех общественных уровнях, особенно среди молодежи. Это обуславливается целым рядом причин.

Многие психологи считают, что эта проблема берет начало в ожесточении. С другой стороны, аналитики полагают, что эти потерянные люди - разочарованные элементы общества, которое они считают лживым, материалистическим и абсурдным, пребывающим в атмосфере войн и упадка. К сожалению, люди, вместо того чтобы направить всю необыкновенную энергию и потенциал на созидание, выплескивают слепой гнев, разрушают, а не созидают, или же просто убегают от всего этого, прячась в мир собственных фантазий с помощью наркотиков.

В настоящее время теория - «сильный покоряет слабого» - находится на вершине популярности. Честно говоря, современный мир сильно напоминает «развращенный век».

Очевидно, что этот тип общества возник не просто из борьбы за существование, а преимущественно из-за слишком сильно развитой материальной и научной цивилизации. Старшие направляют младших на ложный путь крайнего материализма и эгоизма, в то время как последние наполняют человечество страхом, играя важную роль в общественном благосостоянии.

Где же средство от этого? Нет необходимости говорить, что оно в развитии духовной культуры - должного духовного состояния человека как господина природы. Этого достаточно, чтобы быть независимым от развития материальной цивилизации и науки.

Главная цель таэквон-до - силой, основанной на человечности, справедливости, мудрости, духовности и доверии, прекратить борьбу, основанную на подавлении сильным слабых, и тем самым способствовать построению лучшего мирного общества.

Все люди, независимо от возраста, чувствуют, что смерть неприятна. Они сожалеют, что не могут жить так долго, как сосна или черепаха, живущие сотни лет. С другой стороны, праведный человек сожалеет, что справедливость не всегда торжествует над тиранией силы. Есть два пути решать эти вопросы -через духовную дисциплину и физические упражнения. Я искренне надеюсь, что занимаясь таэквон-до, можно приобрести достаточно сил, чтобы стать защитником справедливости, противостоять социальной разобщенности, развить человеческий дух до высочайшего уровня. Проникшись этой духовной целью,

я посвящаю искусство тазквон-до всем людям мира.

Философия тазквон-до основана на этических, моральных и духовных принципах, на основе которых люди могут жить вместе в гармонии.

Являющиеся элементом этого искусства тули были вдохновлены идеалами и подвигами высочайших людей в истории Кореи. Это известные военные и гражданские лидеры Кореи - страны, которая в течение последних 5 тысяч лет не завоевывала своих соседей. Эти люди смело сражались и шли на самопожертвование, защищая Родину от вражеских захватчиков. Называя туль, я также использовал имена патриотов, отдавших свои жизни в борьбе с японской оккупацией за возвращение свободы и независимости Кореи. Каждый туль в тазквон-до выражает идеи и поступки великого человека, в честь которого назван туль. Занимающиеся должны помнить о чистых намерениях, которые символизирует название туль.

Ни одним человеком, ни группой людей тазквон-до никогда не должно использоваться в эгоистических, агрессивных или жестоких целях. Также тазквон-до никогда не должно использоваться в коммерческих и политических целях.

Я установил следующие философские принципы, которые будут краеугольными камнями тазквон-до, по которым все прилежные ученики этого боевого
искусства должны жить:

1. Быть полным решимости идти, хотя путь будет трудным, и делать то, что нужно делать, хоть это будет нелегко.
2. Быть внимательным к слабым и суровым к сильным.
3. Быть удовлетворенным тем положением и деньгами, которые имеешь. Никогда не быть удовлетворенным своим мастерством.
4. Всегда завершать начатое дело, будь оно большим или малым.
5. Быть всегда готовым учить любого, независимо от религии, расы и идеологии.
6. Никогда не поддаваться давлению или угрозе при осуществлении благородной цели.
7. Учить мировоззрению и навыкам делами, а не словами.
8. Всегда оставаться собой, даже когда обстоятельства жизни меняются.
9. Всегда быть учителем, который учит телом, когда молод, словами - когда стар, духовными заповедями - после смерти.



Генерал Чой Хонг Хи объясняет философию
таэквон-до ученикам - членам верхней и нижней палат США.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ МАСТЕРСТВА

Для оценки развития характера, силы духа, стойкости, техники и индивидуальных возможностей в таэквон-до существует своя система. Шкала оценок разделена на 19 градаций: 10 гыпов и 9 данов. Отсчет гыпов идет по убывающей от десятого (самого низкого) к первому. Отсчет данов идет по возрастающей от первого к девятому.

Конечно, выбранная система оценок имеет определенное значение. Что касается данов, то число 9 не только является наибольшим числом, состоящим из одной цифры, но и равно числу 3, умноженному на 3.

На Востоке 3 является наиболее почитаемым числом. В китайском языке число 3 записывается в виде трех горизонтальных линий. Верхняя линия символизирует Бога, средняя - людей, нижняя - Землю.

Существовало поверье, что человек, прославивший свою страну, человечество и Бога, при этом сумевший достичь гармонии со всеми тремя, достоин стать королем. Написание слова «король» очень похоже на написание слова «три». Китайские иероглифы, обозначающие слова «три» и «король», почти синонимы. Когда число 3 умножается на себя, результат 9 приобретает смысловое значение «высший среди высших». Таким образом 9-й дан является высшим среди высших данов.

Интересно отметить, что умножив 9 на любое положительное число, состоящее из одной цифры, и сложив между собой цифры в числе, полученном в результате умножения, мы всегда получаем 9. Например, 9x1=9; 9x2=18; 1+8=9 и так далее вплоть до 9x9=81, 8+1=9. То, что 9 является единственным числом с такими свойствами, может рассматриваться как указание на то, что число 9 является наиболее значимым среди чисел.

Рассмотрим другие аспекты использования числа 3. Даны делятся на три группы. Даны с 1-го по 3-й рассматриваются как начальные стадии черного пояса. Их обладатели все еще остаются новичками по сравнению с обладателями более высоких данов. Став обладателем 4-го дана, таэквондист как бы переступает порог и входит в класс мастеров. Обладатели данов с 7-го по 9-й -мастера таэквон-до, являющиеся элитой, разбирающиеся во всех тонкостях таэквон-до.

Пожалуй, остается неясным лишь одно. Почему начало отсчета представ-

лено двузначным числом «10»? Почему бы не начинать отсчет гыпов с однозначного числа и не вести его от 1-го к 9-му гыпу, а затем переходить к данам? Конечно, было бы более логичным вести счет от 10 к 1 и от 1 к 10, как это делалось веками на Востоке. Кажется невозможным и даже непримемлемым пытаться изменить практику счета, вошедшую даже в детские игры.

Наверное, в самом начале для этого была какая-то причина, которая, кажется, навсегда затерялась в истории. В любом случае, число 10 является наименьшим из двузначных положительных чисел и, следовательно, начинающий должен стартовать скорее от этой точки, чем, скажем, от 11 или 12.



КРИТЕРИИ ДЛЯ ГЫПОВ И ДАНОВ

Приводящиеся критерии основаны на примерном подсчете числа дней и часов, которое необходимо затратить для достижения уровня 1-го дана, а также подсчете времени, требующегося для достижения более высоких данов.

Рассматриваются три тренировочные программы, которые могут использоваться начинающими:

1. **18-месячный курс (702 часа):**
   6 тренировок в неделю по 1,5 часа каждая.
2. **30-месячный курс (585 часов):**
   3 тренировки в неделю по 1,5 часа каждая.
3. **12-месячный курс (1248 часов):**
   6 тренировок в неделю по 4 часа каждая.

ТАБЛИЦА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГЫПОВ

Гып	Требования	Месяцы		
		30	18	12
10		2	1	1
9		2	1	1
8		2	1	1
7		2	1	1
6		3	2	1
5		3	2	1
4		3	2	1
3		4	2	1
2		4	3	2
1		5	3	2

ТАБЛИЦА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДАНОВ

Дан	Требования	Годы
1		1,5
2		2
3		3
4		4
5		5
6		6
7		7
8		
9		

Значимость 1-го дана

Кто он, обладатель 1-го дана, - мастер или новичок?

В боевых искусствах одно из величайших заблуждений считать, что все обладатели черных поясов являются мастерами. Такое заблуждение простительно для тех, кто не занимается боевыми искусствами. Однако занимающиеся тэквон-до должны осознавать, что это не всегда так. Слишком часто новоиспеченные обладатели черных поясов преподносят себя в качестве мастеров и даже бывают убеждены в этом сами.

Обладателем 1-го дана обычно является тот, кто овладел техникой в такой мере, что способен защитить себя от одного соперника. Он подобен птенцу, окрепшему достаточно для того, чтобы покинуть гнездо и самостоятельно позаботиться о себе.

1-й дан - это только начало. Заложен только фундамент. Построить здание еще предстоит.

Новоиспеченный обладатель 1-го дана только начинает по-настоящему овладевать техникой. Теперь, когда он выучил алфавит, он может начать читать. Годы напряженной работы и учебы пройдут, прежде чем он сможет только начать считать себя инструктором или мастером. Перспективный ученик на этой стадии начинает понимать, как мало на самом деле он знает.

Обладатель черного пояса переходит также на новый уровень ответственности. Он становится членом сильного и почетного братства обладателей черных поясов. Теперь все его действия в тренировочном зале и вне его будут находиться под постоянным наблюдением.

По нему будут судить обо всех обладателях черных поясов и поэтому он обязан постоянно быть примером для обладателей цветных поясов.

Конечно же, некоторые станут мастерами. Однако, будет много и таких, кто, предаваясь заблуждениям, так и останутся новичками как в техническом, так в духовном плане.

АТТЕСТАЦИЯ

Существуют две категории аттестации: на гыпы и даны. Аттестация на гыпы проводится в том же зале, где проходят тренировки. Аттестация до 3-го дана проводится комиссией, состоящей не менее чем из трех и не более чем из семи членов, назначающихся федерацией данной страны.

Аттестация с 4-го по 8-й дан проводится исполнительным комитетом ITF. Присвоение 9-го дана проводится по результатам тайного голосования специального комитета, в состав которого входят девять обладателей 7-го и 8-го данов, признанных ITF.

Тестирование силы ударов у детей строжайше запрещено, т. к. может привести к травмам костей и мягких тканей.

Примечание: как правило, обладающему правом аттестации инструктору разрешено аттестовать на даны не выше половины собственного. Например, обладатель 4-го дана имеет право аттестовать не выше чем на 2-й дан, а обладатель 6-го дана - не выше чем на 3-й дан.

Гып	Туль	
10	Саджу чируги	
	Саджу макки	
9	Саджу макки	
	Чон-Джи	
8	Чон-Джи	
	Дан-Гун	
7	Дан-Гун	
	До-Сан	
6	До-Сан	
	Вон-Хё	
5	Вон-Хё	
	Юль-Гок	
4	Юль-Гок	
	Чун-Гун	
3	Чун-Гун	
	Тэ-Ге	
2	Тэ-Ге	
	Хва-Ран	
1	Хва-Ран	
	Чунг-Му	
	Примечание:	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕСТОВ ДЛЯ ЦВЕТНЫХ ПОЯСОВ

Спарринг		Сила удара		Образовани	Поведение	Сумма	Средний балл
На 3 шага без соперника							
На 3 шага							
На 3 шага							
На 2 шага							
На 3 шага							
На 2 шага							
На 2 шага		Ап чаги		. 1. 60 очков - проходной балл. 2. При подсчете проходного балла набранные очки округляются до десятков.			
На 1 шаг							
На 1 шаг		Сонкаль					
Полусвободный		Йоп чаги					
Полусвободный		Ап чумок					
Свободный		Йоп чаги					
На 1 шаг		Дунг чумок					
Свободный		Тимйоп чаги					
Свободный		Долпио чаги					
Техника само-. обороны		Пандо долпио чаги					

СОДЕРЖАНИЕ ТЕСТОВ ДЛЯ ЧЕРНЫХ ПОЯСОВ

Дан	Туль		Спарринг
1	Кван-Ге		Свободный Техника действий ногами
	По-Ун		
	Гэ-Бэк		
2	И-Ам		Свободный
	Чун-Джан		Техника действий ногами
	Чучхе		
3	Сам-Иль		Свободный Техника самообороны
	Ю-Син		
	Чой-Енг		
4	Йон-Ге		Свободный
	Уль-Джи		Техника самообороны
	Мун-Му		
5	Со-Сан		
	Сэ-Чжонг		
6	Тонг-Ил		

Сила удара		Реферат	Образование	Сумма баллов	Средний балл	Примечание
Ап чумок						
Бандэ доллио чаги						
Твимио доллио чаги						
Сонкаль						
Твимио нопи чаги						
Твимио номо чаги						
Дунг чумок						
Твимио доллио чаги						
Твимио бандэ доллио чаги						
Твимио номо чаги						
Твимио битуро чаги						

Протокол аттестации на цветные пояса

№	Имя	Дата рождения	Национальность	Имеющийся пояс

Туль		Спарринг		Сила ударов		Образование

Дата аттестации:

Председатель аттестационной комиссии:

№	Имя	Дата рождения	Национальность	Имеющийся дан

Туль		Спарринг		Сила ударов		Реферат

Дата аттестации:

Председатель аттестационной комиссии:

число, месяц, год

Дата присвоения	Запрашиваемый гып	Присвоенный гып

Поведение	Сумма баллов	Средний балл	Замечания

Имя: Подпись:

число, месяц, год

Дата присвоения	Запрашиваемый дан	Присвоенный дан

Образование	Сумма баллов	Средний балл	Замечания

Имя: Подпись:

Пример заполнения протокола аттестации

No	Имя	Дата рождения	Национальн	Представленный гып
3333	Ким Сон Дал	04.07.1945	Кореец	10 гып

Туль		Спарринг		Сила ударов		Образование
Салжу Макки	65	На 3 шага без партнера	60			Университет
Чун чжи	60					
Дата аттестации: 02.10.1979 г.		Председатель комиссии: Ли Сук Хи				

No	Имя	Дата рождения	Национальность
948	Иван Иванов	02.01.1960г.	Русский

Туль		Спарринг		Сила ударов	
Юль гок	80	Полусвободный	80	Сонкаль	7(
Чжун гун	80	Свободный	55	Йоп чаги	7(
Дата аттестации:		Председатель комиссии:			

11 ноября 1979

Дата присвоения	Запрашиваемый гып	Присвоенный гып

Поведение	сумма баллов	Средний балл	Замечания
Хорошее	185	61	Узкая стойка кунпун соги
Подпись:			

10 октября 1980

Имеющийся гып	Дата присвоения	Зпрашиваемый гып	присвоенный гып
5 гып	7 июля 1979	4 гып	3 гып

Образование	Поведение	Сумма баллов	Средний балл	Замечания
Высшее	Хорошее	435	72	Больше тренировать свободный спарринг
Пак Чжун Тэ			Подпись:	

Пример заполнения аттестационной ведомости на английском языке

Serial No	Name	Date of Birth	Nationality	Present Rank
1002	Pan Van Duk	9th Dec. 1954	Vietnamese	3rd Grade

Pattern		Sparring		Power		Education
Joong-Gun	50	Semi-free	45	Forefist	55	High school
Toi-Gye	50	Free	40	Side kick	45	
Date of Test		Senior member of Test Board:				

Serial No	Name	Date of Birth	Nationality
548	Hong Kil Dong	3rd Mar. 1947	Korean

Pattern		Sparring		Power	
Toi-Gye	65	Free	60	Back fist	7
Hwa-Rang	50	Foot technique	50	Turning kick	5
Date of Test		Senior member of Test Board:			

10th February 1979

Promotion Date	Requested Rank	Approved Rank
5th Jun. 1978	2nd Grade	4th Grade

Attitude	Total	Average	Remarks
Fair	285	47	Correct movements are required

Name Han Sam Soo Signature

8th Dec. 1979

Present Rank	Promotion Date	Requested Rank	Approved Rank
2nd Grade	2nd May. 1979	1st Grade	2nd Grade

Education	Attitude	Total	Average	Remarks
Middle school	Good	360	58	Advised to attend class more often

Name Charles Sereff Signature

Пример заполнения протокола при аттестации на черные пояса

No	Имя	Дата рождения	Национальность
7777	Анджей Брил	3 июня 1957	Поляк

Туль		Спарринг		Силовое разбивание	
Хва ранг	65	Свободный	55	Тимио йоп чаги	65
Чунг му	60			Пандэ дольо чаги	65
		Техника самозащиты	70		

Дата аттестации: 24.08.1979 Председатель комиссии:

Serial No	Name	Date of Birth	Present Rank	Nationality
509	Alexey Shulyov	23.03.1967	IV DAN	Russian

Pattern		Sparring		Power		Thesis
Yong Gae	65	Free	55	Forefist	60	
Ul Ji	65	Foot technique	65	Reverse turning kick	65	
Moon Moo	65			Flying turning kick	65	

Date of test: 09.02.1999 Senior member of Test Board:

Представленный дан	Дата присвоения	Запрашиваемый дан	Присвоенный дан
1 гып	18 августа 1979	2 дан	1 дан

Реферат	Образование	Сумма	Средний балл	Замечания
	Колледж	380	63	Рекомендовано больше тренировать спарринг

Имя: Пак Чжун Тэ Подпись:

Promotion Date	Requested Rank	Approved Rank
09.09.1995	V dan	V dan

Education	Total	Average	Remarks
University	515	73	More exercise needed in fying techniques

Name Choi Joong Hwa Signature

No	Имя	Дата рождения	Национальность	Имеющийся дан
399	Эрих Вагнер	25.06.1940	Немец	3 дан

Туль		Спарринг		Силовое разбивание		
Сам иль	65	Свободный	60	Дунг чумок	55	51
Ю син	60			Тимио чаги	60	
Чой енг	60	Техника самообороны	55	Тимио пандэ долио чаги	60	
Дата аттестации:08.09.1979				Председатель комиссии		

Serial No	Name	Date of Birth	Nationality
333	Kim Sat Kat	27th Nov. 1941	Korean

Pattern		Sparring		Power
Yon-Gae	50			
Ul-Ji	45			
Moon-Moo	40			
Date of Test. 1st Nov. 1979			Senior member of Test Board:	

24 СЕНТЯБРЯ 1979

Дата присвоения	Запрашиваемый дан	Присвоенный дан
01.06.1966	4 дан	3 дан

Образование	Сумма	Средний балл	Замечания
Высшее	526	58	Больше изучать теорию

Имя: Ри Ки Ха Подпись:

ПРИМЕЧАНИЕ:
1. Повышение на две ступени возможно только при аттестации на цветные пояса.

2. Понижен на ступень возможно в том случае, когда инструктору неизвестно об прошлом опыте занятий сдающего экзамен.

27th Oct. 1979

Present Rank	Promotion Date	Requested Rank	Approved Rank
4th Degree	5th May 1975	5th Degree	3rd Degree

Thesis	Education	Total	Average	Remarks
50	College	185	46	More training is requested on all subjects

Name Lim Won Sop Signature

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В любой ситуации хорошее планирование уменьшает риск и увеличивает вероятность успеха. Хорошо спланированная и реализованная надлежащим образом программа может сравниться с ловлей рыбы с помощью сети, в то время как плохо спланированная - с ловлей рыбы голыми руками, что заведомо является пустой тратой времени.

Тренировка в таэквон-до требует мобилизации мышц всего тела, больших энергозатрат. Занимающиеся должны осваивать материал постепенно, от простого к сложному, от базовых упражнений к наиболее сложным.

Таким образом занимающиеся не только улучшают здоровье, но и последовательно и целенаправленно совершенствуют свою технику. Инструктор должен разрабатывать индивидуальные планы тренировки для каждого занимающегося, особенно для начинающих. Эти тренировочные программы должны базироваться на четком календарном плане. Это обеспечит получение занимающимся необходимых инструкций в нужный момент времени.

В идеале перспективный тренировочный план должен содержать изложение содержания всех поурочных планов, в которых детально разработаны планы проведения отдельных занятий для спортсменов каждой квалификации.

Представленный ниже план носит весьма общий характер. В нем не отражены базовые требования к занимающимся. Инструктору необходимо самостоятельно разработать детальную программу и поурочные планы. Это позволит повысить эффективность процесса подготовки.

Существуют 3 момента, которые необходимо учитывать при составлении тренировочного плана.

1. Занимающиеся разной квалификации должны тренироваться раздельно, чтобы избежать выполнения новичками упражнений, предназначенных для квалифицированны
2. По возрасту занимающиеся делятся на детские, молодежные и взрослые группы. Это позволит избежать боязни травм и перетренировки.
3. Для уплотнения занятия план составляется таким образом, чтобы пока одна группа занимающихся отдыхала после выполнения упражнения, вторая - тренировалась. Отдыхающая группа должна удаляться в дальний конец зала и молча наблюдать за выполнением упражнения второй группой. Такая организация имеет положительный побочный эффект: отдыхающие отмечают допущенные ошибки и пытаются их избежать



Общая программа

Гып	Базовые упражнения	
10	Нарани со чируги Куннун со чируги Куннун со наджундэ пальмок баро макки	Аннун со чируги Куннун со наджундэ сонкаль баро макки
9	Ньюнча со сонкаль тэби макки Омгё дидимио чируги Куннун со наджундэ пальмок пандэ макки	Куннун со наджундэ сонкаль пандэ макки Омгё дидимио долги
8	Ньюнча со сан пальмок макки Куннун со пальмок чукё макки	Ньюнча со сонкаль пакуро териги
7	Ньюнча со паккат пальмок пакуро макки Куннун со паккат пальмок йоп макки Куннун со дунг чумок йоп териги	Куннун со паккат пальмок хечо макки Ньюнча со пальмок тэби макки
6	Ньюнча со сонкаль ануро териги Куннун со ан пальмок долимио макки	Куннун со сан сонкут тульги Омгё дидимио йопча чируги
5	Куннун со сонпадак кольчо макки Ньюнча со сан сонкаль макки Куннун со ду пальмок макки	Куннун со ап палькуп териги Куннун со сонкаль чукё макки
4	Ньюнча со сонкаль дунг макки Твитпаль со сонпадак олио макки Куннун со санг чумок движибо чируги Куннун со санг чумок сево чируги	Куннун со ви палькуп териги Ньюнча со пальмок ануро макки Куннун со кёча чумок чукё макки
3	Куннун со движибун сонкут тульки Долльё чаги Ньюнча со ду пальмок миро макки Куннун со опун сонкут тульги	Моа со нопундэ дунг чумок териги Куннун со кёча чумок нулло макки Куннун со кёча чумок нэрио макки
2	Аннун со сонпадак миро макки Моа со ан пальмок йоп ап макки	Сучжик со сонкаль нерио териги
1	Куннун со сонкаль ап териги Аннун со пальмок ап макки Куннун со санг сонпадак оллио макки	Ньюнча со наджундэ пальмок макки Кёча со сонкаль йоп териги

(программа для занимающихся до уровня 1 дана)

	Туль	Спарринг	Инвентарь
Куннун со ан пальмок баро йоп макки Омгё дидимио йопча оллиг Апча оллиги Апча пусиги	Сачжу чируги Сачжу макки	На 3 шага (без партнера)	Макивара Тренажеры Станок для растяжки
Кыдзаре толги Ньюнча со ан пальмок макки Йопча тульки Йопча пусиги	Чун-Чжи	На 3 шага	Зеркало Формирователь стойки
Куннун со ан пальмок пандэ йоп макки	Тан-Гун	На 3 шага	Верёвка
Ньюнча со дунг чумок йоп териги Ибо омгио дидимио йопча оллиги Освобождение от захвата	То-Сан	На 3 шага На 2 шага	Груша Коробка с рисом для Укрепления пальцев
Гочжун со чируги Куннун со пандэ чируги	Вон-Хё	На 2 шага На 1 шаг	Надувная груша Макивара из соломы
Кёча со дунг чумок йоп териги Ибо омгио дидимио сонкаль пакуро териги	Юль-Гок	На 1 шаг Полусвободный	Тренажер для блоков Гимнастика
Гочжун со дикучжа макки Освобождение от захвата Моа со дикучжа чируги	Чун-Гун	Полусвободный Свободный	Гимнастический конь Перекладина
Ньюнча со наджундэ сонкаль теби макки Кёча со кёча чумок нулло макки	Тэ-Ге	Полусвободный Свободный	Подручные средства Гантели
Ньюнча со пандэ чируги Ньюнча со йоп палькуп тульки	Хва-Ранг	Свободный Техника самообороны	Маятниковые тренажеры Коробка с песком
Тимио йопча чируги Пандэ доллио чаги	Чунг-Му	Свободный Техника самообороны	Динамометр Станок для разбивания

Программа для 10 гыпа

Ознакомление	История таэквон-до Добок Пособия
Атакующие и блокирующие поверхности	Ап чумок, паккат пальмок, ан пальмок, сонкаль, мит пальмок, дунг пальмок, апкумчи, йоп пальпадак
Определение болевых точек	Деление тела: нопундэ,каундэ, наджундэ
Соотношение атаки и блокировки	Высокие, средние и нижние атаки и блоки
Стойка	Чарет соги, нарани соги, куннун соги, аннун соги
Базовые упражнения	Теория мощности Нарини со чируги Куннун со кычжаре чируги Способы передвижения Куннун со наджиндэ пальмок макки Апча олиги Сачжу чируги Аннун со чируги Куннун со наджиндэ сонкаль макки Куннун со каундэ ан пальмок макки Сачжу макки Омгё дидимио йопча олиги

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ 10-го ГЫПА

1. **План может изменяться с учетом сложившихся обстоятельств, а также вкусов инструкторов.**
2. **Тренировка должна начинаться с разминки и заканчиваться расслабляющими упражнениями.**

1-я Неделя

	День недели	Изучаемый материал	Тренировочный инвентарь
Понедельник	Как завязывается пояс Чарёт соги, поклоны Ознакомление с тэквон-до Поведение в зале Как складывается добок	Учебник ТКД. Энциклопедия ТКД (автор: Чой Хонг Хи)	
Вторник	Уязвимые точки, верхняя, средняя и нижняя части тела Как правильно сжать		
	Теория мощности Нарани со чируги		
Среда	Теория мощности Техника ударов по макиваре (выбор цели) Техника выполнения шагов г; Готжун со чируги на месте		Макивара (поверхность из губки) Тренажер (Dyna -Strike)
Четверг	Куннун со чируги на месте Исправление ошибок и демонстрация правильной техники Области предплечий и ног Куннун со пальмок надкундэ макки		Формирование стойки, зеркало
Пятница	Нарани со чируги Куннун со чируги на месте Куннун со пальмок надкундэ макки Исправление ошибок и демонстрация правильной техники		
Суббота			

2-я Неделя

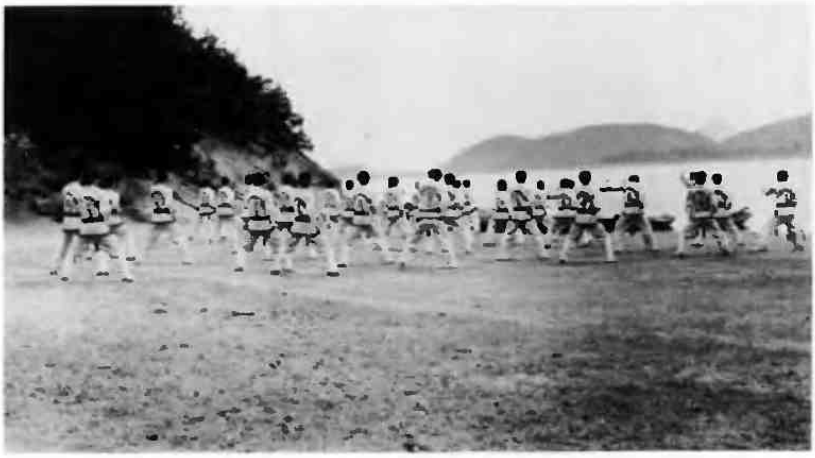
	День недели	Изучаемый материал	Тренировочный инвентарь
Понедельник	Принципы тэквон-до Куннун со чируги на месте Куннун со пальмок наджундэ макки Апча оллиги на месте	Те же пособия, что и на 1-й неделе	
Вторник	Куннун со чируги на месте Куннун со пальмок наджундэ макки Апча оллиги на месте Исправление ошибок и демонстрация правильной техники		Перекладина для выполнения махов ногами
Среда	Нарани со чируги Куннун со чируги на месте Куннун со пальмок наджундэ макки Саджу чируги		
Четверг	Куннун со чируги на месте Куннун со пальмок наджундэ макки Саджу чируги Аннун со чируги		
Пятница	Аннун со чируги Саджу чируги Исправление ошибок и демонстрация правильной техники Апча оллиги в выполнением шагов		
Суббота			

3-я Неделя

	День недели	Изучаемый материал	Тренировочный инвентарь
Понедельник	Духовная культура Аннун со чируги Апча оллиги в движении Саджу чируги	Те же пособия, что и на 1-й неделе	
Вторник	Аннун со чируги Саджу чируги Исправление ошибок и демонстрация правильной техники Как правильно сформировать сонкаль Куннун со сонкаль наджундэ макки		Веревка
Среда	Аннун со чируги Апча оллиги в движении Куннун со сонкаль наджундэ макки Исправление ошибок и демонстрация правильной техники Саджу чируги		
Четверг	Аннун со чируги Саджу чируги Куннун со сонкаль наджундэ макки Куннун со ан пальмок баро йоп макки		
Пятница	Саджу чируги Куннун со сонкаль наджундэ макки Ан пальмок баро йоп макки Йопча оллиги Исправление ошибок и демонстрация правильной техники		
Суббота			

4-я Неделя

	День недели	Изучаемый материал	Тренировочный инвентарь
Понедельник	Духовная культура Аннун со чируги Йонча оллиги в движении Саджу чируги Саджу макки		Станок для растяжки
Вторник	Апча оллиги в движении Йонча оллиги в движении Саджу макки Исправление ошибок и демонстрация правильной техники Принципы спарринга на 3 шага		
Среда	Саджу чируги Йонча оллиги в движении Саджу макки Спарринг на 3 шага		
Четверг	Аннун со чируги Апча оллиги в движении Саджу чируги Саджу макки Спарринг на 3 шага		
Пятница	Ознакомление с процедурой аттестации Саджу чируги Саджу макки Спарринг на 3 шага Исправление ошибок и демонстрация правильной техники		
Суббота	Аттестация		



ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ МАССОВЫХ ЗАНЯТИЙ ТАЭКВОН-ДО

Одним из преимуществ таэквон-до является возможность одновременной тренировки большого числа занимающихся. Массовое таэквон-до реализуется в виде двух программ - обычной и специальной.

1. ОБЫЧНАЯ ПРОГРАММА

А. Первый курс

Во время курса изучаются простые стойки, основные движения, начальные тули (Чун-Чжи, Дан-Гун), спарринг на 3 шага.

Занимающиеся делают первые шаги в изучении техники таэквон-до. В зависимости от духовной и физической подготовленности за два месяца они достигают квалификации от 10-го до 7-го гыпа.

Б. Второй курс

Во время курса изучаются спарринг на 2 и 1 шаг, тули То-Сан и Вон-Хё. Акцент делается на мощность выполняющихся ногами действий. Естественно, что на протяжении второго курса регулярно повторяется все пройденное на протяжении первого. Занимающиеся уже уверенно ходят и начинают учиться бегать. В зависимости от индивидуальной подготовленности по завершению курса они смогут аттестоваться на присвоение квалификации 5-го и 6-го гыпа.

В. Третий курс

На протяжении первой половины курса изучаются техника действий ногами, полусвободный и свободный спарринг, тули Юль-Гок и Чжун-Гун, основы техники самообороны. На протяжении второй половины курса изучается техника борьбы с вооруженным (в том числе и винтовкой) противником. Занимающиеся уже уверенно бегают. После прохождения курса они смогут аттестоваться на присвоение квалификации 3-го и 4-го гыпа.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Эта программа предназначена главным образом для тренировки инструкторов и их помощников. Содержание первых трех курсов практически дублирует содержание тех же курсов в обычной программе. Отличие состоит в том, что

из-за более продолжительных ежедневных тренировок время прохождения этих курсов существенно меньше.

А. Четвертый курс

Продолжительность курса 3 месяца. Во время занятий ведутся интенсивные тренировки, направленные на развитие мышц, тренировки в спарринге. Начинается изучение тулей Тэ-Ге и Хва-Ран. Теперь занимающиеся умеют не только бегать, но и прыгать. После прохождения курса они смогут аттестоваться на присвоение квалификации 2-го и 1-го гыпа.

Б. Пятый курс

Минимальная продолжительность курса - три месяца. Курс является подготовительным для получения черного пояса. На протяжении этого курса инструктор тщательно присматривается к занимающимся, оценивает их преданность таэквон-до, лидерские способности, моральные качества, гуманизм. Занимающиеся изучают тули Хва-Ран и Чунг-Му. Теперь занимающиеся как бы становятся взрослыми, они умеют не только бегать и прыгать, но и приобретают технику, позволяющую принимать участие в спортивных соревнованиях. По прохождении курса занимающиеся смогут аттестоваться на присвоение 1 дана.

3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЗАЛ

Тренировочный зал должен иметь деревянное покрытие, чтобы занимающиеся могли тренироваться босиком. Деревянный пол также позволяет проявлять гибкость, необходимую для демонстрации оптимальной техники. Занятия с одновременным участием большого числа занимающихся (например, полка войск) лучше всего проводить под открытым небом. В этом случае тренироваться лучше на травяном газоне. Занимающимся разрешается быть обутыми в кеды и одетыми в гимнастерки.

4. КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВОК

Каждый человек, тренируясь по одному часу шесть дней в неделю, должен пройти курс основ таэквон-до менее чем за полгода. Те, кто будет заниматься по углубленной программе, а также по программе подготовки инструкторов, должны заниматься по 8 часов в день на протяжении еще полугода.

ЗВАНИЕ И ФУНКЦИЯ

Люди в обществе делятся на группы в зависимости от социального положения или профессии. У каждой группы существует свой нормированный образ жизни, соответствующий их интересам и положению. Без подобного деления людей на группы просто неминуемо безобразие или хаос в обществе.

И в таэквон-до существует строгая дифференциация званий в отношении обладателей черного пояса, который способствует как развитию технического уровня, так и поднятию духовной культуры занимающихся. Подобное деление ясно выражает отношение между старым и молодым поколениями, т. е. старое старается быть образцом или примером, а молодое - жить таэквон-до, как старшие.

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ЗВАНИЙ В ТАЭКВОН-ДО

1 дан - 3 дан - Бусабом **(помощник инструктора)**

4 дан - 6 дан - Сабом **(инструктор)**

7 дан - 8 дан - Сахен **(мастер)**

9 дан - Сасонг **(старший мастер)**

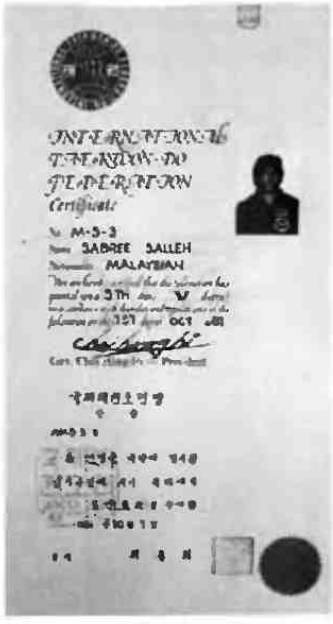
КЛАССИФИКАЦИЯ ИНСТРУКТОРОВ

Существуют две категории инструкторов - национальная и международная. Инструктором национальной категории могут стать обладатели 4-го и более высоких данов, аттестованные национальными федерациями. Международными инструкторами становятся национальные инструкторы, успешно прошедшие аттестацию в ITF. Только международный инструктор ITF наделен правом обучать и аттестовывать спортсменов как в своей стране, так и за рубежом. Он также имеет право самостоятельно присваивать гып с подписанием соответствующего сертификата. Сертификаты для обладателей черных поясов должны запрашиваться им в ITF

Международный инструктор может разрешить своим помощникам проводить тренировки. Однако эти помощники не имеют права проводить аттестацию.

Как правило, обладатель 1-го имеет право тренировать спортсмен 5-го гыпа, обладатель 2-го да спортсменов до 3-го гыпа, обладател дана - спортсменов до 1-го гыпа

Сертификат на дан



Сертификат инструктора



КЛАССИФИКАЦИЯ СУДЕЙ

Имеются два класса судей - А и В. Первые имеют право обслуживать международные соревнования, вторые - только национальные.

Классификация международных судей

ITF присваивает звание международных судей обладателям 4-го и более высоких данов, успешно прошедших обучение на специальных судейских курсах ITF. Судья класса А должен иметь многолетний стаж судейства. Он может привлекаться ITF к судейству соревнований, проводящихся в любой стране.

Классификация национальных судей

Судьей класса В может стать обладатель 2-го или более высокого дана, аттестованный национальной федерацией. Он имеет право судить только национальные соревнования.

Все судьи во время соревнований должны иметь следующую форму:

1. **Белую рубашку с длинным рукавом.**
2. **Голубой однотонный галстук.**
3. **Голубые брюки.**
4. **Белые кроссовки или кеды.**
5. **Белые носки.**

Категория А





Категория В

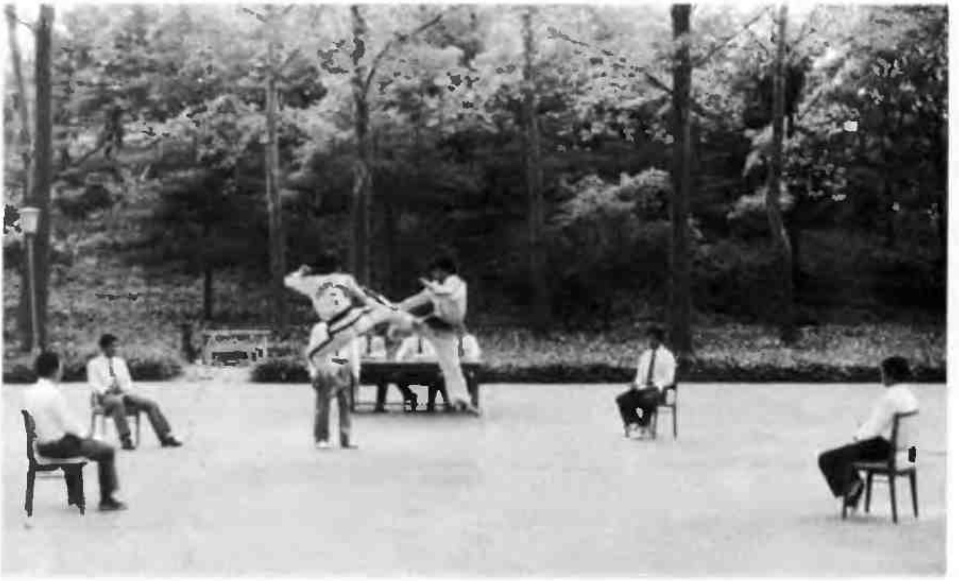


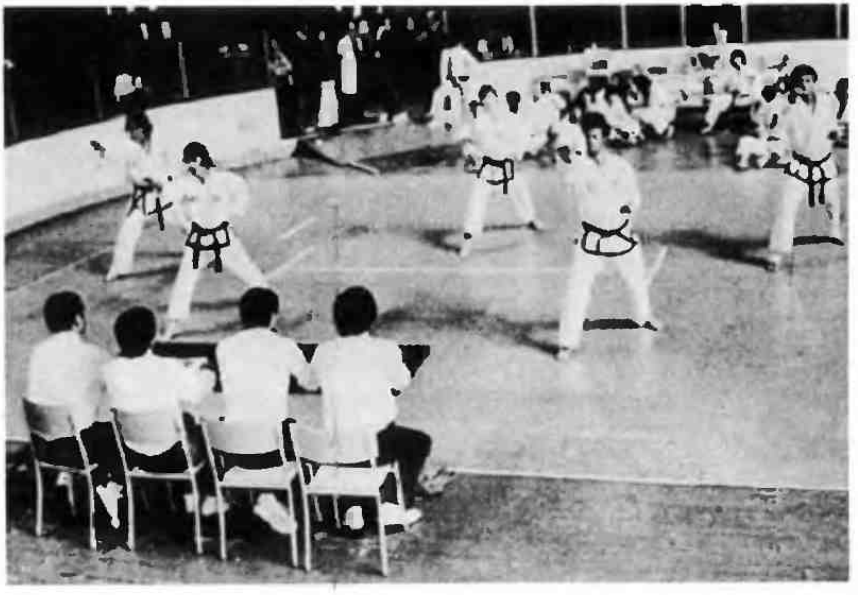


Первый чемпионат мира по таэквон-до. Монреаль, Канада, 1974г.



Первый межконтинентальный чемпионат (Квебек, Канада, 1982 г.)





СОРЕВНОВАНИЯ
(Kyong Gi)

Соревнования в таэквон-до - нечто большее, чем просто состязания в силе и технике. Это эстетическая демонстрация боевого искусства, не имеющего столь славных традиций как, например, фехтование. Несомненно, существует своя прелесть в агрессивном и в то же время контролируемом спарринге, четко выполняемых тулях завораживающих ударах в прыжке, разбивании предметов.

Помимо содержательной стороны важен царящий во время соревнований дух. Спортсмены должны радоваться возможности встретиться с представителями братства таэквон-до, обменяться опытом тренировки, распространить среди зрителей физические и духовные атрибуты занятий боевыми искусствами.

К сожалению, часто участники слишком серьезно воспринимают соревнования. Недостаток спортивного духа приводит к нанесению повреждений себе и сопернику. Почести и трофеи являются лишь внешней формой признания. Уважение инструкторов и спортсменов ценится значительно выше.

Часто во время соревнований повышенное внимание уделяется результатам спарринга. Несмотря на то, что спарринг безусловно является показателем подготовленности спортсмена, он не может служить главным критерием оценки его мастерства. Оценивая мастерство, необходимо принимать во внимание множество факторов.

Некоторые инструкторы и спортсмены полагают, что победителя в спарринге можно определить только при разрешенном полном контакте. Конечно же, в кикбоксинге и некоторых других мягких видах боевых искусств проведение ударов открытой рукой может и не привести к серьезным травмам. Однако при использовании соответствующей техники таэквон-до всего лишь одним ударом можно сломать челюсть и даже убить соперника. Подавляющее большинство отдает предпочтение использованию защитных приспособлений при проведении спарринга с полным контактом.

Ниже перечислены несколько причин, объясняющих, почему даже при использовании защитных приспособлений спарринг с полным контактом неприемлем.

1. Защитные приспособления придется использовать для закрытия практически всего тела, а не только уязвимых зон, а также одевать их на все части тела, использующиеся для нанесения ударов. Становится необхо-

димым использовать не только шлемы и корсеты для защиты грудной клетки, но и накладки на горло, подмышечные впадины, шейную артерию, виски (которые могут быть поражены даже при использовании защитного шлема) и лицо.

Все тело спортсменов становится закрытым. Они становятся похожими на средневековых рыцарей. Необходимо помнить, что спортсмены ударом ноги или кулака способны расколоть 4-5 досок, и вполне возможно, что использующиеся защитные приспособления могут оказаться недостаточными.

2. Защитный инвентарь существенно ограничит свободу движений. Находящийся на теле дополнительный вес будет в большей степени утомлять спортсменов, нежели защищать их. Это будет проявляться тем сильнее, чем легче спортсмен.
3. Арсенал атакующих средств будет уменьшен. Так, например, в боксерских перчатках невозможно нанести удар ребром ладони, тыльной частью кулака, а также выполнить тычок пальцами.
4. Быстрота и точность движений перестают быть значимыми показателями подготовленности спортсмена.
5. Становится невозможным использовать специальную технику, например, удары ногами в прыжке, рубящие удары ногами и т. д.
6. Разрешение полного контакта будет удерживать от участия в соревнованиях девушек, детей, подростков и людей с физическими недостатками.
7. Защитный инвентарь, снижая боль, будет уменьшать значение техники защитных действий. В то же время боль, вызывая острые неприятные ощущения, является незаменимым средством при развитии стойкости, мужества и уверенности в себе.

Очевидно, что наиболее приемлемый способ оценки подготовленности спортсменов связан с одновременным включением в программу соревнований нескольких тестов (спарринг, выполнение тулей, демонстрация силы ударов и специальной техники).

1. Туль призван оценить способность сохранять равновесие, концентрацию внимания и красоту движений;
2. Спарринг - мужество, агрессивность, дух, точность и быстроту действий;
3. Разбивание предметов - силу ударов;
4. Специальная техника - координацию движений, акробатическую подготовку и умение решать сложные двигательные задачи.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИИ
(Kyong Gi Kyu Jong)

ПАРАГРАФ I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 1. Данные правила распространяются на все индивидуальные и командные соревнования по таэквон-до, проводимые под эгидой ITF.

Статья 2. Цель настоящих правил - совершенствование таэквон-до как вида спорта путем разработки системы оценок, учитывающей все возможные аспекты проявления мастерства спортсменов, обеспечивающей равные возможности проявления способностей для всех участников соревнований.

ПАРАГРАФ II. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Статья 3. Старшие судьи, рефери могут выбираться только из лиц, имеющих соответствующие сертификаты ITF. В состав судейской коллегии входят:

1. Старшие судьи - 3 чел.
2. Рефери - 1 чел.
3. Боковые судьи - 4 чел.
4. Секундометристы - 2 чел.
5. Регистратор - 2 чел.
6. Фоторепортеры - 3 чел.
7. Управляющий соревнованиями - 1 чел.
8. Медицинские работники - 2 чел.
9. Информатор - 1 чел.
10. Пресса (ТВ, газеты и т. д.).

Помимо перечисленных лиц к проведению соревнований привлекаются фоторепортеры, представители прессы и милиции (полиции).

Статья 4. Обязанности членов судейской коллегии:

1. Старшие судьи, занимая почетное место за столом напротив места проведения соревнований, наблюдают за их ходом и на основе голосования принимают решение при возникновении

спорных ситуаций или равенстве набранных спортсменами очков.

2. Рефери располагается на ринге и обеспечивает соблюдение правил участниками спарринга
3. Боковые судьи, располагающиеся в углах ринга, оценивают выполняемые спортсменами действия и ведут подсчет очков.
4. Секундометристы, располагающиеся сбоку от ринга, ведут контроль за временем начала, окончания и продолжительностью спарринга
5. Медицинские работники осуществляют контроль за состоянием здоровья участников соревнований и организуют оказание первой медицинской помощи при возникновении травм.

ПАРАГРАФ III. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Статья 5. Программа соревнований включает индивидуальное и командное первенство. К участию допускаются спортсмены, имеющие квалификацию **не выше IV-го дана**.

Статья 6. В состав команды входят пять основных спортсменов и один запасной. Каждому участнику присваивается номер, предназначенный для идентификации спортсмена на протяжении соревнований.

Статья?. Соревнования проводятся в следующей последовательности: соревнования по туль, соревнования по спаррингу, соревнования по силе ударов и по специальной технике.

1. Программа командных соревнований включает:
   (1) Соревнования по туль (один обязательный и один по выбору участников).
   (2) Соревнования по спаррингу: свободный спарринг.
   (3) Соревнования по силе ударов: прямой удар кулаком, удар ребром ладони, удар ребром стопы, удар подушечкой стопы и удар задней частью пятки.
   (4) Соревнования по специальной технике: Тимио нопи чаги, ти-мио номо чаги, Тимио доллио чаги, Тимио долимио чаги с разворотом в воздухе на 360 и тимио банда доллио чаги.
   (5) Соревнования по специальной технике и силе ударов проводятся между представителями команд только в случае равного

счета после проведения соревнований по спарингу и туль.

(6) В случае, если не удается выявить команду-победителя после соревнований по специальной технике и силе ударов, для выявления победителя проводится дополнительное соревнование по туль.

(7) Каждая команда обязана принять участие во всех видах программы соревнований.

2. Программа индивидуальных соревнований у мужчин включает:

(1) Соревнования по туль (выполняется один обязательный туль).

(2) Соревнования по спарингу: свободный спарринг.

(3) Соревнования по силе ударов: прямой удар кулаком, удар ребром ладони, удар ребром стопы, удар подушечкой стопы и удар задней частью пятки.

(4) Соревнования по специальной технике: тимио нопи чаги, тимио номо чаги, тио долимио чаги (с разворотом на 360°), тимио пандэ доллио чаги.

3. Программа индивидуальных соревнований у женщин включает:

(1) Соревнования по туль (выполняется один обязательный туль).

(2) Соревнования по спарингу: свободный спарринг.

(3) Соревнования по силе ударов: удар ребром ладони и удар ребром стопы.

(4) Соревнования по специальной технике: тимио номо чаги, тимио нопи чаги.

(5) Соревнования по туль проводятся только между спортсменами, имеющими одинаковую спортивную квалификацию.

Статья 8. Система проведения соревнований:

1. Соревнования по спарингу и туль проводятся по системе с выбыванием.
2. Индивидуальные соревнования проводятся отдельно по пяти весовым категориям.

Весовая категория	Мужчины	Женщины
Легчайшая	до 54 кг	до 52 кг
Легкая	до 63 кг	до 58 кг
Средняя	до 70 кг	до 63 кг
Тяжелая	до 80 кг	до 70 кг
Супертяжелая	свыше 80 кг	свыше 70 кг

3. Спортсмен каждой команды может принять участие или в одном или во всех видах соревнований.

Статья 9. Используемое оборудование и спортивный инвентарь должны отвечать следующим требованиям:

1. Участники соревнований должны быть одеты в добок (для предотвращения переохлаждения в перерывах разрешается одевать спортивные костюмы).
2. Ринг размером 9 х 9 м должен располагаться на деревянном основании и возвышаться над уровнем пола на 10 см.
3. Для снижения вероятности получения травм к спарингу допускаются только спортсмены, имеющие защитные приспособления, использование которых получило официальное одобрение ITF.

Статья 10. Награждение:

1. Спортсмены, занявшие I, II и III места в командном зачете.
2. Спортсмены, занявшие I, II и III места в индивидуальном зачете.
3. Спортсмены, занявшие I, II и III места в соревнованиях по туль.
4. Спортсмены, занявшие I, II и III места в соревнованиях по спаррингу.
5. Спортсмены, занявшие I, II и III места в соревнованиях по силе ударов.
6. Спортсмены, занявшие I, II и III места в соревнованиях по специальной технике.

Статья 11. Оценка:

1. Туль:
   (1) Точность передвижений.
   (2) Удержание равновесия.
   (3) Контроль дыхания.
   (4) Плавность движений.
   (5) Пространственно-временная точность движений.
   (6) Мощность ударов.
   (7) Ритмичность движений.
   (8) Эстетичность движений.

2. Спарринг:
   (1) Продолжительность поединка: Продолжительность спарринга - 2 минуты. Если в течение этого

(основного) времени ни один из участников не заработал очков, то после минутного перерыва назначается дополнительное время (2 минуты). Если и после этого ни один из участников не заработал очков, победитель выбирается арбитрами.

(2) Травмы:

Если спортсмен во время спарринга получает травму, из-за которой он не может продолжать поединок, то виновный в получении травмы считается побежденным. В случае, когда виновного в получении травмы выявить невозможно, арбитры принимают решение о том, кого считать победителем.

(3) Спортсмен дисквалифицируется за:

1) Неподчинение судьям.
2) Преднамеренную атаку уязвимых точек тела соперника с целью нокаутирования.
3) Совершение более трех ошибок.
4) Более чем двукратное игнорирование предупреждений судьи.

(4) Ошибкой считается:

1) Потеря самоконтроля.
2) Оскорбление соперника в любой форме.
3) Царапанье и кусание соперника.

(5) Предупреждение дается за:

1). Выход двумя ногами за пределы ринга.
2). Преднамеренное или непреднамеренное падение, за исключением случая, когда падение выполняется для проведения приема.
3). Атаку лежащего соперника.
4). Пассивность (преднамеренное избегание боя на короткой дистанции).
5). Выполнение захватов.

(6) Спортсмен штрафуется за получение более трех предупреждений (каждый раз вычитается по одному очку).

(7) Требования, предъявляемые к атакующим и защитным действиям:

1) Атакующие удары должны удовлетворять следующим требованиям:
- сегмент, которым наносится удар, должен быть остановлен на расстоянии двух сантиметров от уязвимой точки тела соперника;
- выбор атакующего приема должен соответствовать атакуемой цели и ситуации, сложившейся в ходе поединка;

- при выполнении удара должна использоваться правильная стойка;
- удары должны выполняться мощно;
- атака должна начинаться на соответствующей дистанции * от соперника.

2) Защитные действия должны удовлетворять следующим требованиям:
- защищающийся должен сохранять равновесие;
- способ защиты должен соответствовать характеру атакующих действий соперника;
- блок должен выполняться мощно и точно;
- защитные действия должны организовываться на соответствующей дистанции от соперника;
- в результате защитных действий соперник должен терять равновесие.

(8) Система начисления очков:

1) Одно очко начисляется за:
- атаку рукой средней и верхней секции тела;
- атаку ногой средней секции тела;
- правильно выполненный блок.

2) Два очка начисляются за:
- атаку ногой верхней секции тела;
- атаку рукой в прыжке (обе ноги не должны касаться пола);
- удары ногой в прыжке в среднюю часть тела

3) Три очка начисляются за:
Удары ногой в прыжке в верхнюю секцию тела. Контакт с телом соперника запрещен. Удар должен быть остановлен на расстоянии 2 см от тела соперника.

(9) Только перечисленные ниже точки тела рассматриваются во время соревнований в качестве уязвимых: виски, ямка верхней губы, подбородок, верхний отдел шеи, шейная артерия, подмышечные впадины, солнечное сплетение, ребра, живот, суставы нижних конечностей.

3. Соревнования в силе ударов:

Каждая доска должна иметь размер 30х30 см, толщину - 1,27 см. Победителем становится спортсмен, сумевший расколоть большее число досок. Каждому участнику предоставляется по одной попытке.

4. Соревнования в специальной технике:

(1) Тимно нопи чаги (начальная высота расположения доски - 220 см). Победителем становится спортсмен, сумевший расколоть доску на наибольшей высоте.

(2) Тимно номо чаги по одной доске. Победителем становится спортсмен, сумевший расколоть доску после выполнения самого длинного прыжка через препятствие. Высота препятствия - 70 см.

(3) Тно долимно чаги с разворотом в воздухе на 360 град. по одной доске. Победителем становится спортсмен, сумевший расколоть доску на наибольшей высоте.

(4) Тимно доллно чаги по одной доске (начальная высота расположения доски - 180 см). Победителем становится спортсмен, сумевший расколоть доску на наибольшей высоте.

(5) Тимно пандэ доллно чаги по одной доске (начальная высота расположения доски - 150 см). Победителем становится спортсмен, сумевший расколоть доску на наибольшей высоте. Каждому участнику предоставляется по две попытки.

Примечание:

1. Национальные и международные инструкторы не имеют права участвовать ни в одном из видов соревнований, т. к. они рассматриваются ITF в качестве профессионалов.
2. Команда-победительница определяется по общему числу медалей, завоеванных ее участниками.

Судейские листки

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТАЭКВОН-ДО ТУЛИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ счетная форма					
КОВЕР №	MAX	Красный		Синий	
		D	O	D	O
Техническое содержание	5				
Сила	3				
Баланс	3				
Контроль дыхания	3				
Ритмичность	3				
Суммарные очки					
ИТОГО "D+O"					
Судья:_____ _____Дан					

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТАЭКВОН-ДО ТУЛИ КОМАНДНЫЕ счетная форма					
КОВЕР №	MAX	Красный		Синий	
		D	O	D	O
Представление, хореография	5				
Техника	5				
Сила	3				
Баланс	3				
Контроль дыхания	3				
Ритмичность	3				
Суммарные очки					
ИТОГО "D+O"					
Судья:_____ _____Дан					

Примечания: Штрафные очки округляются до целого числа (например, оценка баланса MAX 3, если выступление не идеально, то рефери может поставить 2 или 1, но не 0,9 или 0,65)

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТАЭКВОН-ДО

Спарринг счетная форма

Ковер №:_____ Рефери _____

КРАСНЫЙ (ХОНГ)		**СИНИЙ** (ЧОНГ)
	1	
	2	
	3	
	! **ЗАМЕЧАНИЯ**	
	-1 **ОЧКО**	
	+ **СУММА**	
	ПОБЕДА	

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТАЭКВОН-ДО

Командный спарринг счетная форма

Страна			Страна		
Участники		Очки	Участники		Очки
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
ИТОГО			ИТОГО		

В случае ничьей, дополнительный бой

Участники		Очки		Участники		Очки
6				6		

Президент жюри	

Победитель – 2 очка

Ничья – каждой команде по 1 очку

Проигрыш – 0 очков

Специальная техника

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТАЭКВОН-ДО Специальная техника						
Имя	№	Страна	Тест А	Тест В	Тест С	Общая сумма

Силовое разбивание

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТАЭКВОН-ДО Силовое разбивание								
Имя	№	Страна	Тест А	Тест В	Тест С	Тест D	Тест Е	Общая сумма





ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Цель показательных выступлений - продемонстрировать силу, мастерство и грациозность движений, выполняющихся демонстраторами, а также убедить зрителей, что любой человек, независимо от возраста и пола, может овладеть подобной техникой. В процессе демонстрации следует акцентировать внимание на следующем:

1. Назначение и способ выполнения каждого двигательного действия должны объясняться в деталях.
2. Некоторые виды техники самообороны и элементы спарринга должны повторяться в замедленном темпе, чтобы зрители успели понять, как и с какой целью выполняются движения.
3. Поскольку мастер тэквон-до должен уметь автоматически выполнять демонстрируемые действия во время поединка, демонстрация этих действий перед публикой должна осуществляться мгновенно, без ожидания аплодисментов.
4. Используемые при демонстрации силы ударов доски, кирпичи и черепица должны быть достаточно прочны, чтобы для обычного человека было практически невозможно воспроизвести демонстрирующуюся силу ударов. Разбивание предметов головой в тэквон-до запрещено категорически.

Ниже приводится пример программы показательных выступлений, демонстрировавшихся командой корейских тэквондистов во время турне по Европе, Африке, Ближнему Востоку и Юго-Восточной Азии в 1965 году.

ПРОГРАММА ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ (образец)

1. Разбивание одной черепицы ударом тимио нопи чаги
2. Демонстрация базовых движений.
3. Туль «Чун-Чжи».
4. Модельный спарринг.
5. Разбивание 15 черепиц прямым ударом кулака.
6. Туль «Хва-Ран».
7. Свободный спарринг
8. Разбивание кирпича ребром ладони.
9. Разбивание трех досок толщиной 3 см каждая ударом йопча чируги.
10. Туль «Гэ-Бэк».
11. Свободный спарринг.
12. Разбивание одной черепицы ребром стопы после перепрыгивания через плечи двух стоящих мужчин.
13. Разбивание двух черепиц ударами тимио ап чаги и тимио доллио чаги.
14. Техника самообороны (освобождение от захвата).
15. Туль «По-Ун».
16. Техника действий ногами во время спарринга.
17. Разбивание трех досок толщиной 3 см каждая ударом тимио долимио чаги.
18. Свободный спарринг один против двух.
19. Техника самообороны.
20. Разбивание трех досок толщиной 3 см каждая ударами доллио чаги и банда доллио чаги.
21. Техника самообороны (защита от вооруженного ножом или штыком).
22. Разбивание одной доски толщиной 2 см тычком пальцев.
23. Туль «Чой-Ёнг».
24. Разбивание двух досок толщиной 3 см каждая после перепрыгивания через 9 человек.
25. Разбивание одной черепицы, расположенной на уровне головы, ударом тимио питуро чаги.
26. Разбивание двух досок толщиной 3 см каждая ударом тыльной части кулака.
27. Туль «Мун-Му».
28. Разбивание одной черепицы, расположенной на уровне головы, ударом тимио доллио чаги.
29. Разбивание четырех черепиц ударом предплечья и ноги.
30. Туль «Ю-Син».
31. Разбивание одной черепицы после перепрыгивания через мотоцикл.



Мюнхен, Германия



Анкара, Турция



Каир, Египет



Куала Лумпур, Малайзия

ПРИМЕРЫ ТЕХНИКИ РАЗБИВАНИЯ ПРЕДМЕТОВ

Таэквон-до - это не разбивание предметов, как некоторые ошибочно полагают. Цель включения разбиваний в программу показательных выступлений - продемонстрировать зрителям и спортсменам, сколь сильны выполняющиеся удары..

Использование обмана при демонстрации силы ударов глупо и безнравственно. Безусловно, на ничего не подозревающую публику разбивание треснувшего кирпича, удерживаемого за край демонстратором, или разбивание нескольких заранее подпиленных или пересушенных в специальной печи досок произведет должное впечатление. На самом деле в таких случаях демонстратор обманывает сам себя.























ПРИМЕРЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

Цель - показать возможность эффективной атаки соперников, располагающихся за каким-то препятствием или на большом расстоянии от атакующего, а не демонстрация силы удара.





















































WALKING STANCE

Front view





Back view



L-STANCE

Front view





Back view



ТУЛЬ

Закон древнего Востока был аналогичен закону Хамурапи - «Око за око, зуб за зуб». Этот закон выполнялся неукоснительно даже тогда, когда причиной чьей-то смерти была случайность.

В подобных условиях, когда спарринг в его современном виде еще не был изобретен, для занимающихся боевыми искусствами было неприемлемо проведение реальных действий против живого соперника как во время тренировок, так и при тестировании техники атакующих и защитных действий. В определенном смысле индивидуальная подготовленность была скрыта до тех пор, пока не был изобретен первый комплекс движений.

Туль - это комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений, выполняющихся в логически обоснованной последовательности. Занимающийся имитирует поединок с несколькими соперниками. При этом выполняются различные атакующие или защитные действия, соответствующие «складывающейся обстановке».

Использование в тренировке туль позволяет путем повторения многих связок движений совершенствовать спарринг, повышать гибкость, овладеть техникой передвижений, укреплять мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность движений.

Спарринг может показать, кто из соперников сильнее, но не говорит о том, у кого техника лучше. С этой точки зрения туль является более чувствительным индикатором уровня индивидуальной техники.

При выполнении туль следует акцентировать внимание на следующих моментах:

1. Передвижения должны начинаться и заканчиваться в одной и той же точке. Умение добиваться этого свидетельствует о точности движений.
2. При выполнении каждого движения тело должно быть обращено в строго определенном направлении, должна применяться правильная

стойка.

3. В зависимости от специфики выполняющихся движений, во время туль мышцы то полностью напряжены, то полностью расслаблены.
4. Движения должны выполняться ритмично, «дергания» недопустимы.
5. Чередование ускорений и торможений должно строго соответствовать приводящимся в данной книге рекомендациям.
6. Прежде чем перейти к изучению следующего туль, нужно хорошо освоить предыдущий.
7. Занимающиеся должны знать назначение каждого движения.
8. Каждое движение должно выполняться как во время реального поединка.
9. Все движения следует повторять как правой рукой или ногой, так и левой рукой или ногой.

В данной книге предполагается, что в начале всех туль занимающиеся располагаются, стоя лицом в направлении «D» (см. приведенные ниже диаграммы). В таэквон-до имеется 24 туль.

ПОЧЕМУ ИМЕННО 24?

Человеческая жизнь (грубо говоря 100 лет) в масштабе вечности может рассматриваться как день. Таким образом, все люди - простые странники, проходящие перед лицом вечности за один день. Никто не может прожить дольше отрезка времени, отпущенного ему для жизни. Но, несмотря на это, многие люди так сильно стремятся к материальным благам, как будто они собираются прожить тысячелетия.

Немногим удается оставить грядущим поколениям образцы высокого духа и таким образом обрести бессмертие. Дух вечен, материальные блага - нет. Самым главным в жизни является то, что передается грядущим поколениям.

Я оставляю потомкам таэквон-до. Это мой след в истории, след человека, жившего в конце 20-го века.

24 туль символизируют 24 часа в сутках, т. е. мою жизнь.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТУЛЕЙ

Название туль, число движений, а также диаграмма перемещений символизируют либо героев корейского народа, либо знаменательные даты в истории Кореи.

ЧУН-ДЖИ: Это слово переводится как «рай земной». На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая - Небеса.

ТАН-ГУН: Туль назван в честь Тангуна - родоначальника корейской нации и основателя тангунской Кореи, существовавшей в 2333 г. до нашей эры.

ТО-САН: Это название является псевдонимом известного патриота Ан Чхан Хо (1876-1938). Включение в туль 24 движений символизирует годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.

ВОН-ХЁ: Туль назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до н. э. династию Силла с буддизмом.

ЮЛЬ-ГОК: Название туль является псевдонимом великого философа и учителя Ли И (1536-1584), прозванного «Корейским Конфуцием». Включение в туль 38 движений символизирует место рождения этого человека - 38 параллель, а диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель».

ЧЖУН-ГУН: Туль назван в честь известного патриота Ан Чжун Гуна, убившего первого японского генерала, правителя Кореи Хиро Буми Ито, способствовавшего захвату Кореи Японией. Включение в туль 32 движений символизирует возраст Ан Чжун Гуна во время его казни в тюрьме (1910 г.).

ТЭ-ГЕ: Название туль является псевдонимом жившего в 16 веке учителя

И Вонга, известного авторитета неоконфуцианизма. Включение в туль 37 движений символизирует место рождения этого человека - 37 параллель, а диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель».

ХВА-РАНГ: Туль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в 7 веке во времена правления династии Силла. Включение в туль 29 движений символизирует номер воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования тэквон-до в современное боевое искусство.

ЧУНГ-МУ: Название туль является псевдонимом великого адмирала Ли Сун Сина - изобретателя боевого корабля (в 1592 г.), ставшего прообразом современных подводных лодок. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоропостижную кончину этого человека, так и не успевшего полностью раскрыть свою непоколебимую преданность королю.

КВАН-ГЕ: Туль назван в честь 19-го короля династии Когурё, возвратившего во владение государства ранее утраченные территорий, включая большую часть Маньчжурии. Диаграмма движений символизирует утрату и возврат территорий, а включение в туль 39 движений - первые две цифры года начала его правления (391 г. до н. э.).

ПО-УН: Название туль является псевдонимом известного поэта Чои Мон Чжу (14 век), чьи слова «Я не буду служить новому хозяину, пусть даже меня казнят сто раз» известны каждому корейцу. Чои Мон Чжу также известен как один из первых ученых-физиков. Диаграмма движений символизирует непоколебимую преданность королю и стране.

ГЕ-БЕК: Туль назван именем генерала времен правления династии Пэк Чжэ (660 г. до н. э.). Диаграмма движения символизирует строгость военной дисциплины.

УИ-АМ: Название туль является псевдонимом Сон Бен Хи - лидера движения за независимость Кореи (1 Марта, 1919 г.). Включение в туль 45 движений символизирует возврат этого человека, когда он в

1905 г. сменил название с Донхак (Восточная культура) на название Чхондогё (Небесный путь). Диаграмма движений символизирует несгибаемость его духа, проявленного во время жизни посвященной борьбе за процветание родной страны.

ЧУН-ЧЖАН: Название туль является псевдонимом жившего в 14 веке генерала Ким Док Рёна. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоропостижную кончину этого человека в возрасте 27 лет, так и не успевшего достичь вершин своего развития.

ЧУ-ЧХЕ: Туль назван в честь философской идеи, заключающейся в том, что человек - хозяин всего мира и своей судьбы. Эта идея была рождена на горе Пэкту, являющейся символом духа корейского народа. Диаграмма движений в туль символизирует гору Пэкту.

САМ-ИЛЬ: Туль назван в честь исторической даты - начала движения за независимость Кореи (1 Марта 1919 г.). Включение в туль 33 движений символизирует память о 33 патриотах, возглавивших это движение.

Ю-СИН: Туль назван в честь жившего во времена династии Силла генерала Ким Ю Сина. Включение в туль 68 движений символизирует последние две цифры из года объединения Кореи (668 г. до н. э.). Исходное положение имитирует удержание рукой меча, располагающегося на правом, а не на левом, как это принято, боку - символ того, что генерал подчинялся королю и сражался против своего народа

ЧОЙ-ЁНГ: Туль назван в честь жившего во времена правления династии Коре главнокомандующего армией генерала Чой Ёнга, снискавшего уважение за преданность, патриотизм и гуманизм. Генерал был убит членом своего ближайшего окружения - генералом Ли Сон Гэ, позднее ставшим первым королем династии Ли.

ЙОН-ГЕ: Туль назван в честь жившего во времена правления династии Когурё генерала Ен Гэ Со Мун. Включение в туль 49 движений символизирует последние две цифры из года, когда династия Тан была вынуждена покинуть Корею после того, как в битве за крепость Анси (649 г.) потери составили около 300 тыс. солдат.

УЛЬ-ЧЖИ: Туль назван в честь генерала Уль Чжи Мун Дока, успешно защитившего в 612 г. Когурё от вторжения миллионной армии династии Тан. Генералом использовалась тактика нанесения ударов с последующим быстрым отходом. Эта тактика позволила рассеять огромные силы врага. Диаграмма движений в туль символизирует подпись генерала. Включение в туль 42 движений символизирует возраст автора, в котором он изобрел этот туль.

МУН-МУ: Туль назван в честь 13-го короля династии Силла. Его тело похоронили у подножия Великой Королевской Скалы. Король завещал похоронить его в море, чтобы его душа защищала Корею от морских вторжений японцев. Специальный каменный саркофаг, являющийся и по сей день памятником культуры, был сделан, чтобы защитить его гроб. Включение в туль 61 движений символизируют последние две цифры из года начала царствования короля (661 г.).

СО-САН: Название туль является псевдонимом монаха Чой Хён Ун (1520-1604). Включение в туль 72 движений символизирует возраст монаха, в котором он совместно со своими сподвижниками из Самендана организовал корпус монахов-воинов. Эти воины противостояли японским пиратам, часто совершавшим набеги на Корейский полуостров.

СЕ-ЧЖОНГ: Тула, назван в честь величайшего из корейских королей Се Чжонга, изобретателя корейского алфавита (1443 г.), известного метеоролога. Диаграмма движений символизирует слово «Король». Включение в туль 24 двигательных действий символизирует число букв в корейском алфавите.

ТОНГ-ИЛ: Туль назван в честь идеи объединения Северной и Южной Кореи в единое государство, разделение которого произошло в 1945 г. Диаграмма движений в туль символизирует единую нацию.

Каждый туль тесно связан с определенным арсеналом технических движений. Для достижения высоких результатов рекомендуется следующее соответствие между квалификацией занимающихся и изучаемыми туль.

НАЗВАНИЕ ТУЛЯ	СПОРТИВНАЯ КВАЛИФИКАЦИЯ	ПОЯС
ЧУН-ЧЖИ	9-й гып	Белый с желтой риской
ТАН-ГУН	8-й гып	Желтый
ТО-САН	7-й гып	Желтый с зеленой риской
ВОН-ХЁ	6-й гып	Зеленый
ЮЛЬ-ГОК	5-й гып	Зеленый с голубой риской
ЧЖУН-ГУН	4-й гып	Голубой
ТЭ-ГЕ	3-й гып	Голубой с красной риской
ХВА-РАНГ	2-й гып	Красный
ЧУНГ-МУ	1-й гып	Красный с черной риской
КВАН-ГЕ	1-й дан	Черный
ПО-УН	1-й дан	Черный
ГЕ-БЭК	1-й дан	Черный
УИ-АМ	2-й дан	Черный
ЧУН-ЧЖАН	2-й дан	Черный
ЧУ-ЧХЕ	2-й дан	Черный
САМ-ИЛЬ	3-й дан	Черный
Ю-СИН	3-й дан	Черный
ЧОЙ-ЁНГ	3-й дан	Черный
ЙОН-ГЕ	4-й дан	Черный
УЛЬ-ЧЖИ	4-й дан	Черный
МУН-МУ	4-й дан	Черный
СО-САН	5-й дан	Черный
СЕ-ЧЖОНГ	5-й дан	Черный
ТОНГ-ИЛ	6-й дан	Черный

* Более подробные сведения помещены в томах с 8 по 15.

МАСОГИ (Спарринг)

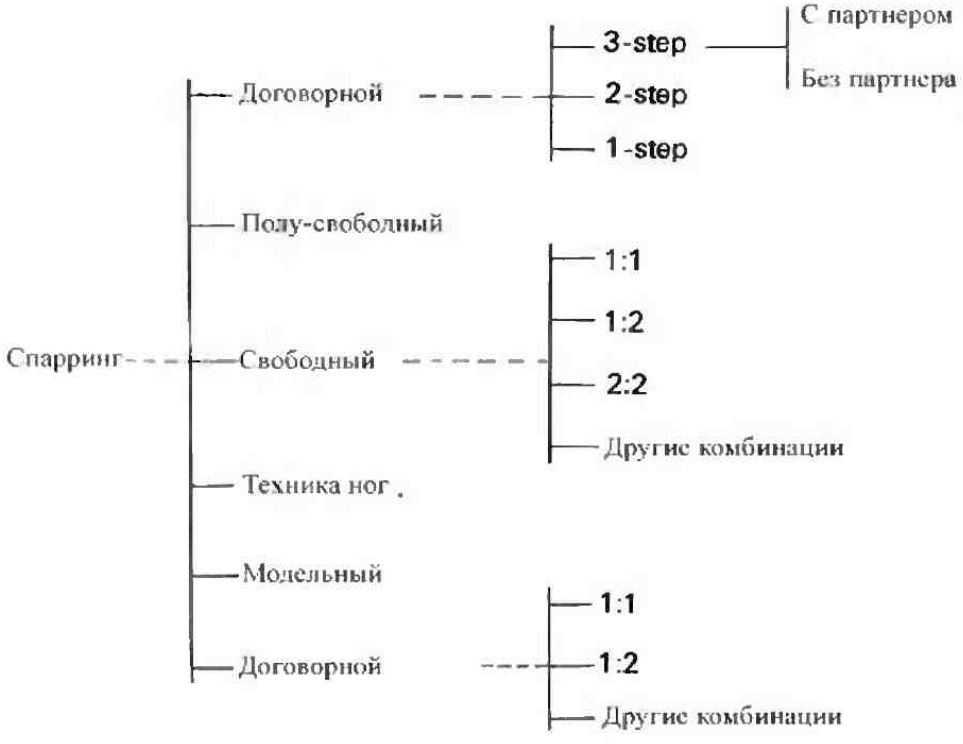
Спарринг **в тэквон-до в основном делится на два вида: свободный, который похож на бокс, и спарринг с заранее оговоренным сценарием. Свободный спарринг позволяет развить бойцовский дух и храбрость, научиться «читать» маневры и тактику соперника, получить объективную оценку своего мастерства. А спарринг с заранее оговоренным сценарием дает возможность применить умения и навыки, приобретенные при изучении туль и базовой техники по отношению к движущемуся сопернику.**

Словом, спарринг имеет неразрывную связь с туль и базовой техникой.

С другой стороны, он полезен и для закалки атакующих и защитных сегментов.

РАЗНОВИДНОСТИ СПАРРИНГА

Спарринг с заранее оговоренным сценарием, полусвободный, свободный, модельный, спарринг с использованием только действий ногами и свободный с заранее оговоренным сценарием.



ТЕХНИКА САМООБОРОНЫ

Данный раздел является наиболее важным в обучении тэквон-до, т. к. его целью является именно самооборона. С большинством из применяющихся при самообороне действий вы имели возможность ознакомиться при выполнении базовых упражнений, туль, а также во время спарринга.

Защищающийся должен знать, как можно использовать энергию движения противника себе на пользу, как быстро и эффективно поразить на мгновение оказавшуюся незащищенной уязвимую точку.

Следует помнить, что техника самообороны может стать эффективной только в том случае, если она регулярно совершенствуется в условиях, максимально приближенных к реальным.

* Более подробный материал помещен в 5-м томе настоящей энциклопедии.

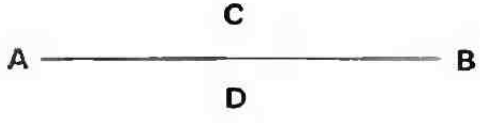




Генерал Чой лично корректирует каждое движение инструкторов, позирующих для фотографий этой энциклопедии

МОДЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ
(Mobum masogi)

Назначение данной разновидности спарринга - показать зрителям мастерство демонстратора и возможности практического использования разнообразных приемов. Показ обычно сопровождается демонстрацией приемов в замедленном темпе. Роль соперника сводится к иллюстрированию того, как именно наносятся удары по телу соперника демонстратором. Дистанция подбирается в соответствии с предварительной договоренностью. Как демонстратор, так и его соперник выполняют только оговоренные заранее действия.



Диаграмма

X Соперник
Y Демонстратор

Исходное положение



X Наджунде пальмок макки в левой стойке куннун соги

Y Нарани чунби соги



X: В правой куннун соги
удар каунде чируги
Y: В правой куннун соги
блок паккат пальмок ап
макки



Y: В правой ньюнча соги
удар локтем в скольжении



Y: Дунг чумок териги
из той же самой стойки



Y: Тимио йоп чаги с
отскоком по направлению
В



X: Нопундэ чируги в правой кунпун соги
Y: Паккат пальмок ануро макки из левой твитпаль соги



Y: Чжунчжи чумок нопундэ чируги правой рукой в той же стойке



Y: Левой рукой движибо чируги с переходом в правую кунпун соги, двигая вперед правую ступню.



Y: Тимио ап чаги правой ногой с отскоком от противника.



X: Нопундэ сонкаль териги из стойки аннун соги
Y: Левой рукой сонпадак миро макки с переходом левой ногой в стойку аннун соги.



Y: Каундэ чумок чируги правой рукой в той же стойке



Y: Нопундэ чируги левой рукой



Y: Правой ногой коро чаги



X: Правой рукой баро чируги
в стойке кунпун соги
Y: Каундэ кольчо чаги левой ногой



Y: Опустить левую ногу перед правой





Y: Нопундэ йоп долью
чаги правой ногой

Y: Наджунде апча пусиги
правой ногой



Y: Дунг чумок йоп тернги правой рукой с
прыжком в правую кёча соги

X: Кунну со нопундэ баро чируги правой рукой
Y: Каундэ апча момчуги левой ногой



Y: Опустить левую ногу к правой



Y: Каундэ йоп чаги правой ногой



Y: Нопундэ йопча чируги правой ногой







X: Кёча со дунг чумок териги правой рукой
Y: Наджундэ йопча чируги правой ногой



Y: Опустить правую ногу перед левой



Y: Нопундэ йоп доллио чаги подъемом левой ноги



Y: Нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой



X: Каундэ баро чируги из правой куннун соги
Y: Каундэ пандаль чаги левой ногой



Y: Каундэ йопча чируги левой ногой



Y: Нопундэ йопча чируги левой ногой



Y: Левая нога опускается перед правой.



Y: В прыжке правой ногой пандэ доллио чаги



X: Наджундэ апча пусиги правой ногой
Y: Йопча момчуги левой ногой



Y: Нопундэ йопча чируги левой ногой

Y: Переход в левую губурио чунби соги B, опустив левую ногу к правой.





Y: Каундэ твитча чируги правой ногой



Y: Кёча со нопундэ сонкаль пакуро териги правой рукой



X: Каундэ чируги правой рукой из правой куннун соги
Y: Апча оллиги левой ногой



Y: Опустить левую ногу позади правой



Y: Тимио йопча чируги правой ногой



Y: В том же прыжке повторный удар
тимио йопча чируги



X: Каундэ йопча чируги
правой ногой
Y: Каундэ ануро пандаль
чаги левой ногой



Y: Нопундэ йопча чируги
левой ногой



Y: Опустить левую ногу
рядом с правой



Y: Тимио доллио чаги
правой ногой



Y: Тимио пандэ доллио чаги
подушечкой левой ноги



X: Каундэ йопча чируги правой ногой
Y: Каундэ кольчо чаги правой ногой

Y: Каундэ йопча чируги правой ногой



Y: Опустить правую ногу сзади левой



Y: Тимио пандэ доллио чаги подушечкой ступни правой ноги



Y: Тимио чируги правым кулаком





Y: Тимио движибо чируги в том же прыжке



Y: Приземление на том же месте в стойку моа соги



Y: Йоп апча пусиги правой ногой с отпрыгиванием в направлении B



X: Из правой ньюнча соги
каундэ пандэ чируги
Y: Каундэ пандаль чаги
правой ногой



Y: Каундэ питуро чаги
правой ногой



Y: Нопундэ йопча чируги правой ногой



Y: Правой рукой дунг чумок териги
в прыжке с приземлением в кёча соги

Y: Тимио йопча чируги
правой ногой с прыжком
по направлению D



X: Каундэ чируги правой рукой из правой кушиун соги
Y: Каундэ кольчо чаги правой ногой



Y: Йопча чируги правой ногой





Y: Опустить правую ногу к левой

Y: Тимио сево чаги ребром правой ступни





X: Нопундэ пандэ доллио чаги
правой ного
Y: Саи сонкаль момчо макки
в стойке аннун соги



Y: Пакуро сево чаги правой ногой



Y: Опустить левую ногу
в стойку твитпаль и выполнить
блок теби макки



Y: Нопундэ пандэ доллио
чаги левой ногой



Y: Сонкаль пакуро териги
с переходом штампующим шагом
в стойку ньюнча соги



X: Нопундэ опун сонкут тульки правой рукой из правой стойки кунпун соги
Y: Сонкаль сан макки из аннун соги в направлении С



Y: Тимио Йоп чируги левым кулаком



Y: Ещё один удар йоп чируги левым кулаком

Y: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой



Y: Приземление в направлении С нарани соги по направлению А





X: Каундэ йопча чируги правой ногой
Y: Отскок в направлении B в левую твитпаль соги с блоком сонкаль теби макки





Y: Тройной йопча чируги правой ногой в одном прыжке





Y: Приземление в направлении А в левую твитпаль соги





Y: Тройной тимио доллио чаги правой ногой с приземлением в напр. А в стойку ньюнча соги



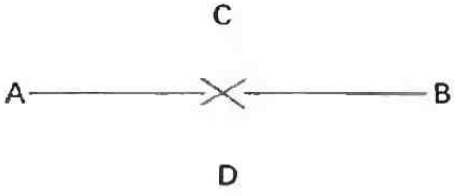
Y: Левой ногой гокэнги чаги



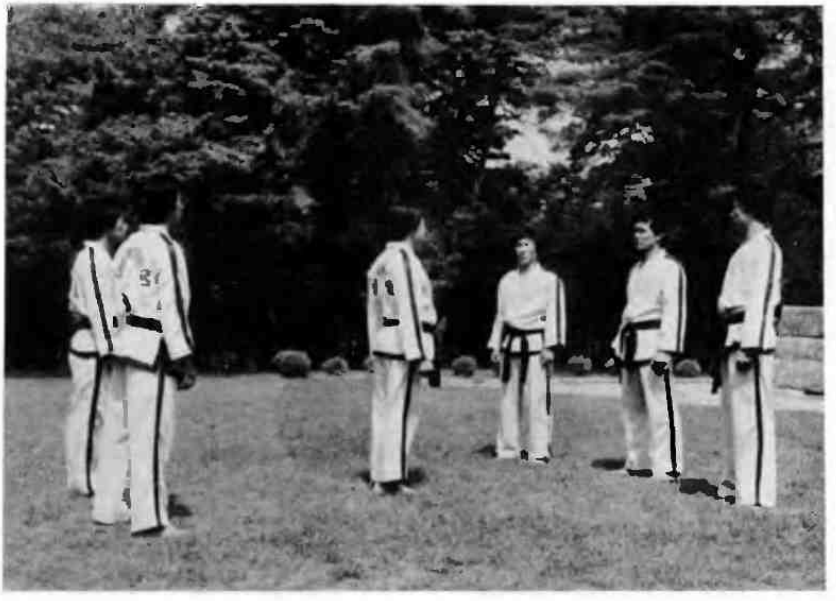
НАЗНАЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ ТУЛЕЙ

Применение каждого движения в тулях против нескольких соперников позволяет лучше понять назначение тулей.

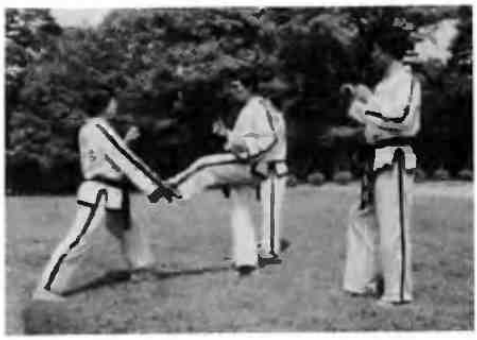
Ниже приводится применение туля УИ-АМ



Исполнитель находится в исходном положении на линии AB лицом к D



Исполнитель и противники



1



2



3



4



5

6



7



8



9



10





11



12



13

14

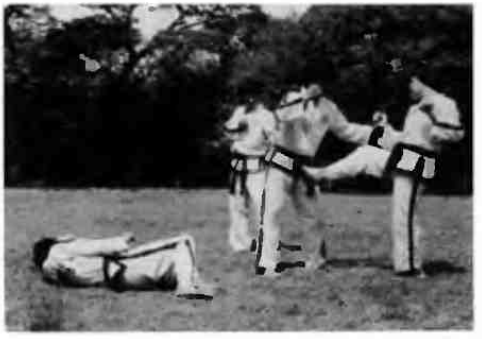




15



16



17

18





19

20



21



22



23



24



25





26

27





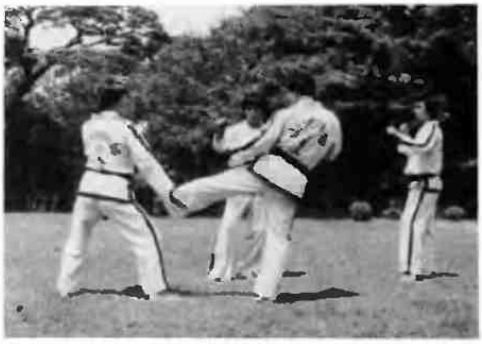
28

29



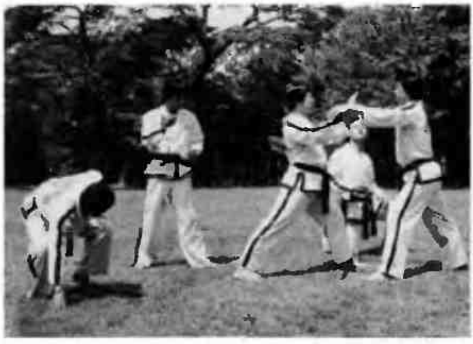


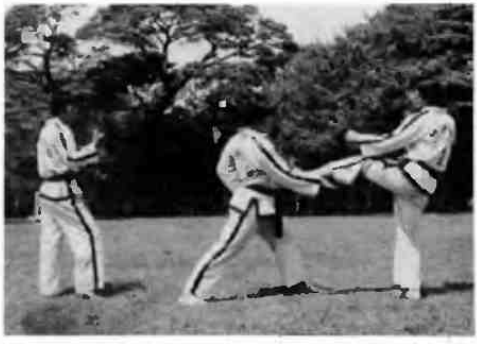
30



31

32





33



34

35



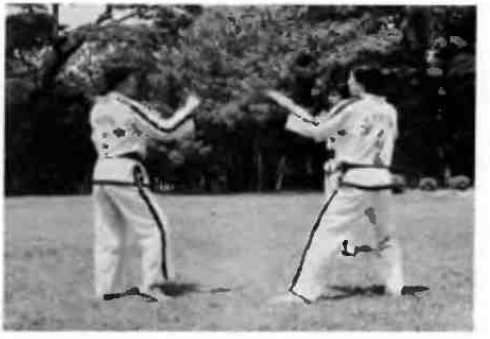
36



37



38



39



40





41



42



43



44



45



Исполнитель отразил атаку и вернулся
в исходное положение

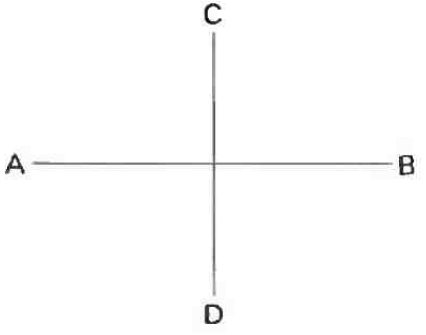

跆拳道

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ С ЗАРАНЕЕ ЗАПЛАНИРОВАННЫМ СЦЕНАРИЕМ *(Yaksok jayu masogi)*

Эта разновидность спарринга является имитацией свободного спарринга. Участники, следуя строго оговоренному сценарию, демонстрируют свое мастерство без боязни получить травму.

Зрелищность заранее оговоренного спарринга позволяет использовать его для демонстрации публике специфики техники тэквон-до. Строгое соблюдение разработанного сценария способствует развитию у спаррингующих чувства стиля тэквон-до.

Примечание
Для того, чтобы дать читателю лучшее представление об используемой спаррингующими технике, приведенные ниже фотографии сделаны из различных ракурсов.



ДИАГРАММА

I ВАРИАНТ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

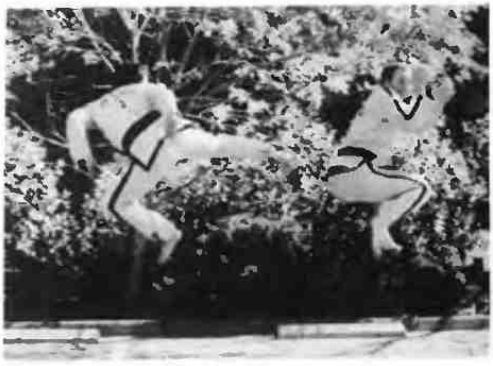


X: Пальмок теби макки из правой ньюнча соги в направлении В
Y: Пальмок теби макки из левой твитпаль соги в направлении А

1



X: Уход скольжением в направлении А, сохраняя прежнюю стойку.
Y: Шаг левой ногой в направлении А, пальмок теби макки из аннун соги в направлении С



2

X: Тимио йопча чируги правой ногой, затем приземление в направлении В в левую стойку ньюнча соги.
Y: Отекок к В с вращением по часовой стрелке.

3

X: Правая ньюнча соги по направлению к В
Y: Левая ньюнча соги по направлению к А





4

Y: Тимио сонклаь йоп териги правой рукой
X: Ан пальмок йопап макки правой рукой.

5



X: Пандэ доллио чаги правой ногой в прыжке с уходом в направлении A.
Y: Уход скольжением в направлении B, сохраняя аннун соги.

6



X: Левая ньюнча соги в направлении B.
Y: Правая Твитпаль соги в направлении A шагом в направлении B.

7



8



X: Прыжок в направлении B с поворотом по часовой стрелке, в правую ньюнча соги в направлении A.
Y: Пандэ доллио коро чаги правой ногой, затем сонкаль дэби макки из правой Твитпаль соги в направлении B.



9

Y: Подпрыгивание, сонкаль йоп тэриги правой рукой из кеча соги.
X: Получил удар в сонную артерию.

10



Y: Уход в направлении C, дунг чумок нопундэ йоп тэриги правой рукой.
X: Проскальзывание в направлении D левая ньюнча соги в направлении C

11



12



X: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой.
Y: Шаг правой в направлении B, сан сон сонкаль момчо макки из левой куннун соги.



13

Y: Скольжение на левой ноге в куннун соги. движибо чируги.
X: Удар нанесен в бок.

14



15



X: Уход в направлении А, пандэ долчио правой ногой, приземление в направлении А, правая ньюнча соги в направлении В.
Y: Шаг левой в направлении В, сонкаль дэби макки из левой ньюнча соги в направлении А.



16

Y: Каундэ йопча чируги правой ногой с приближением.
X: Скольжение в направлении А на прежней стойке.

17



Y: Повтор приближения, нопундэ йопча тульки той же ногой.
X: Удар нанесен в яму верхней губы.



18

X: Проскальзывание в направлении А, правая твитпаль соги в направлении В.
Y: Шаг правой в направлении В, сонкаль тэби макки из правой твитпаль соги в направлении А.

19



20



X: Тимио палкаль сево чаги правой ногой, левая ньюнча соги в направлении В

Y: Шаг левой в направлении В, левая ньюнча соги в направлении А.

21



X: Нопундэ пальдунг доллио чаги правой ногой.

Y: Удар нанесен в лицо.

Y: Уход в направлении В, апча пусиги правой ногой, левая ньюнча соги.

X: Шаг левой назад.

22



23



X: Тимио пандэ доллио коро чаги правой ногой, левая ньюнча соги.

Y: Левая ньюнча соги в направлении А.



24

Y: Токенги чаги левой пяткой, левая ньюнча соги.

X: Сан сонпадак чуке макки из левой кунпун соги.

25



Y: Сонкаль дэби макки из девой ньюнча соги в направлении А

26



Y: Тимио йоп ап чируги и движибо чируги правой рукой.

X: Удар нанесен в солнечное сплетение.

27



28



X: Чжунчжи чумок нопундэ чируги правой рукой из левой Сучжик соги.

Y: Уход в направлении В. тимио пальдунг доллио чаги правой ногой.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

SET NO. 2

X: Правая твитпаль соги в направлении B.
Y: Сонкаль дэби макки из левой ньюнча соги в направлении A.





1

X: Проскальзывание в направлении A, левая ньюнча соги в направлении B.
Y: Шаг левой в направлении A, правая твитпаль соги в направлении A.

2



Y: Тво долимбо чаги правой ногой с разворотом на 180°.
X: Скольжение в направлении A в прежней стойке.



3

Y: Пальмок дэби макки из левой ньюнча соги в направлении A.
X: Шаг левой в направлении A, аннун соги в\ направлении C.



4

X: Тимио нопундэ йоп чируги правой рукой.
Y: Тимио пандэ долдио чаги левой ногой

5



X: Правая ньюнча соги.
Y: Пальмок дэби макки из аннун соги.



6

Y:Проскальзывание в направлении А, правая ньюнча соги.
X: Шаг левой в направлении А, левая твитпаль соги.

7



X: Каундэ питуро чаги подушечкой правой ноги
Y: Удар нанесен в солнечное сплетение.



8

X: Шаг правой в направлении В, левая ньюнча соги.
Y: Шаг левой к себе, правая твитпаль соги в направлении А.

9



10



Y: Тимио йопча чируги правой ногой, приземление в направлении А, сонкаль дэби макки из левой ньюнча соги в направлении А.
X: Прыжок в направлении В, правая ньюнча соги в направлении А.

11



Y: Твитча чируги правой ногой.
X: Удар нанесен в солнечное сплетение.

X: Уход в направлении В в прыжке.
Y: Нопундэ пандэ доллио чаги левой ногой

12



13



X: Правая ньюнча соги в направлении А.
Y: Пальмок дэби макки из правой твитпаль соги в направлении В.

14



15

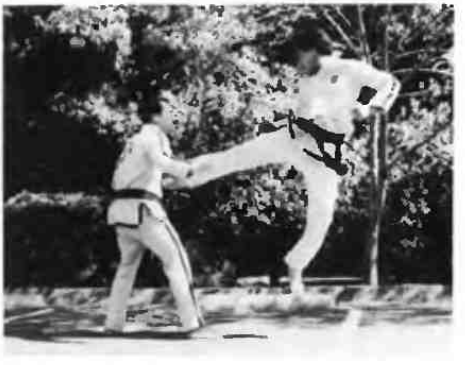


Y: Тимио пандэ долдио коро чаги правой ногой, левая ньюнча соги в направлении B.
X: Уход в направлении B скольжением на правой ньюнча соги

16



17



X: Тимио ичун долдио чаги правой ногой.
Y: Удар нанесен в солнечное сплетение.

18



Y: Тимио палькаль сево чаги левой ногой, правая ньюнча соги.
X: Проскальзывание в направлении C, левая твитпаль соги в направлении D.

19



20



X: Тимио дунг чумок нопундэ йоп тэриги правой рукой и сонкаль паккуро тэриги.
Y: Удары нанесены в висок и шею.

21

X: Левая ньюнча соги в направлении D.
Y: Левая твитпаль соги в направлении C.



22



Y: Тимио йопча чируги правой ногой с уходом в направлении A, левая ньюнча соги в направлении B.

23



X: Уход в направлении B, тимио апча пусиги правой ногой.
Y: Шаг правой к себе, левая твитпаль соги в направлении B.

ВАРИАНТ 3

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



X: Правая ньюнча соги в направлении В.
Y: Права ньюнча соги в направлении А.

Y: Тимио ичун йопча чиругн правой ногой.
X: Скольжение в направлении А на прежней стойке.

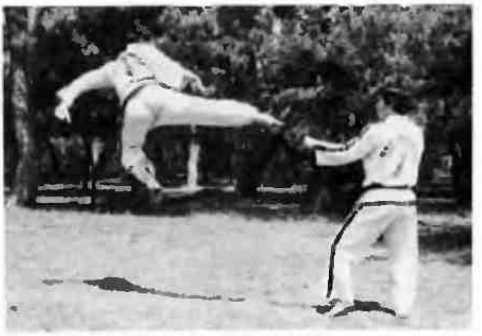


3



4

1



2



X: Тио долимио чаги правой ногой с разворотом на 180°, правая ньюнча соги.
Y: Проскальзывание в направлении В, правая твитпаль соги в направлении А.

5

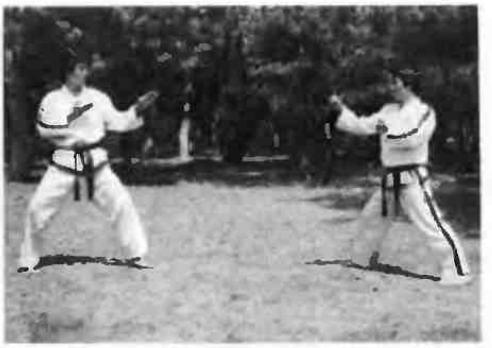


X: Левая ньюнча соги в направлении В.
Y: Левая ньюнча соги в направлении А.

6



7



X: Тимио пандэ доллио чаги подушечкой левой ноги, сонкаль.дэби макки из правой ньюнча соги в направлении В.
Y: Прыжок в направлении В с поворотом против часовой стрелки, пальмок дэби макки из правой кунпун соги в направлении А.



8

X: Йопча чируги с двойным шагом левой ногой, аннун соги в направлении D.
Y: Шаг левой к себе, правая твигпаль соги, охкалин сонпадак нэрио макки.

9



Y: Каундэ йопча чируги правой ногой, правая ньюнча соги.
X: Прыжок в направлении А, правая ньюнча соги в направлении В.

10



Y: Нэрио чаги правой ногой, левая ньюнча соги в направлении А.
X: Скольжение в направлении А на прежней стойке.

11



X: Сонкаль дэби макки из правой ньюнча соги в направлении B.
Y: Пальмок дэби макки из правой ньюнча соги в направлении A.

12



X: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой.
Y: Прыжок в направлении A с поворотом по часовой стрелке.



13

X: Пальмок дэби макки из правой ньюнча соги в направлении A.
Y: Пальмок дэби макки из левой ньюнча соги в направлении B.

X: Тимио палькаль дунг сево чаги правой ногой.
Y: Проскальзывание в направлении D, правая твитпаль соги.

14



X: Правая ньюнча соги в направлении D.
Y: Правая твитпаль соги в направлении C.

15



16



17



Y: Тимио пандэ доллио чаги правой пяткой.
X: Сан сон пальмок момчо макки из левой кеча соги.

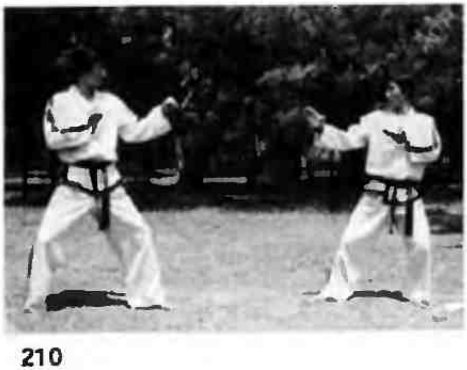
18



X: Движибо чируги правой рукой из прежней стойки.
Y: Удар нанесен в бок.

19





20

X: Прыжок в направлении B.
Y: Уход в направлении A в прыжке, сонкаль паккуро тэриги правой рукой.

X: Пальмок дэби макки из правой ньюнча соги в направлении B.
Y: Сонкаль дэби макки из левой ньюнча соги в направлении A.
Съемка со стороны C.

21



22



Съемка со стороны В.

X: Тимио ичун йоп чируги левой рукой.
Y: Удар нанесен в яму верхней губы.

Y: Тимио сонкаль ичун паккуро тэриги правой рукой.
X: Удар нанесен в сонную артерию

24



23



25



X: Аннун чунби соги в направлении С шагом правой.
Y: Правая куннун соги шагом левой

26



X: Аннун чунби соги в направлении С.
Y: Пальмок дэби макки из правой твитпаль соги в направлении В.



27 Y: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой.
X: Скольжение в направлении В на аннун соги в направлении С.

X: Шаг левой к себе, сонкаль дэби макки из правой твитпаль соги.
Y: Левая ньюнча соги в направлении В

28





29

Y: Тимио йопча чируги правой ногой.
X: Тимио пандаль чаги левой ногой.

X: Шаг левой, переход в левую куннун соги, нопундэ чируги правой рукой.
Y: Шаг левой в направлении А, сонкаль нопундэ йоп макки из правой куннун соги.

Съемка со стороны В

30



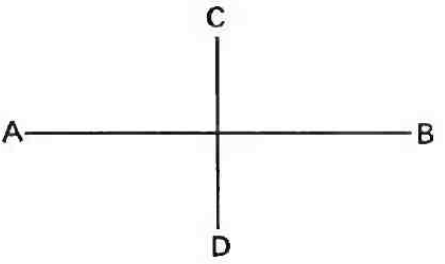


31

X: Правая ньюнча соги в направлении А.
Y: Шаг правой в направлении А, правая ньюнча соги в направлении В.

Пример спарринга 1:2 (X:YZ)

ВАРИАНТ 1



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



X: Нарани чунби соги в направлении
Y:Пальмок дэби макки из правой ньюнча соги в направлении X.
Z: Пальмок дэби макки из правой твитпаль соги в направлении X.

1



Y: Нопундэ чируги правой рукой из правой куннун соги.
X: Пакат пальмок ап макки левой рукой из нарани соги.

2



X: Шаг левой в направлении B, движибо чируги правой рукой из левой куннун соги.
Y: Удар нанесен в солнечное сплетение.



3

Z: Паджундэ йопча чируги правой ногой.
X: Пандаль чаги левой ногой.



4

X: Йопча чируги левой ногой.
Z: Удар нанесен в под мышку.



5

X: Палькаль сево чаги левой ногой.
Y: Удар нанесен в солнечное сплетение.
Z: Проскальзывание в направлении A.



6

X: Подпрыгивание, дунг чумок нопундэ йоп тэриги левой рукой из левой кеча соги.
Y: Проскальзывание в направлении BC, пальмок дэби макки из левой ньюнча соги.

X: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой, левая ньюнча соги в направлении D.
Y: Прыжок в направлении D с поворотом по часовой стрелке, правая ньюнча соги в направлении C.
Z: Проскальзывание в направлении A, правая Твитпаль соги в направлении C.



7



8

X: Тимио пандэ доллио коро чаги и доллио чаги правой ногой,
левая ньюнча соги в направлении D.
Y: Скольжение в направлении AD на прежней стойке.
Z: Проскальзывание к сопернику на прежней стойке.

9



10



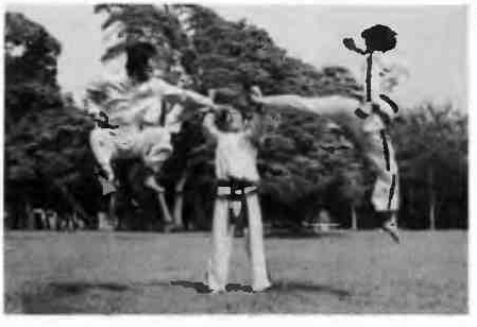
X: Тимио санбанг чаги, правая ньюнча соги в направлении B.
Y: Удар нанесен в шею.
Z: Удар нанесен в яму верхней губы.

11



12





13

X: Пакат пальмок нарани макки из нарани соги.
Y: Сонкаль тимио долимио тэриги левой рукой.
Z: Тимио каундэ доллио чаги левой ногой.

14



X: Тимио санг сонкаль супьенг териги.
Y: Удар нанесен в висок.
Z: Удар нанесен в затылок.

15



Y: Пальмок дэби макки из правой твитпаль соги.
X: Пальмок дэби макки из правой ньюнча соги.
Z: Пальмок дэби макки из правой твитпаль соги.

16



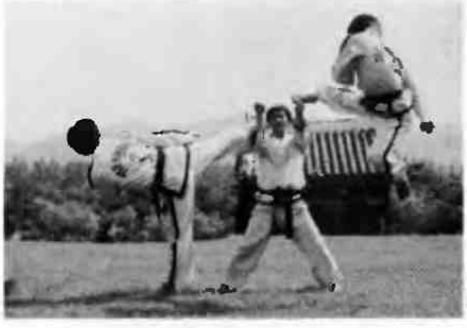
17



X: Доллио чаги правой ногой, левая ньюнча соги в направлении А.
Y: Скольжение в направлении А, левая ньюнча соги.
Z: Проскальзывание в направлении А, левая ньюнча соги.

Съемка со стороны А.

18



Z: Пандэ доллио чаги правой ногой.
Y: Тимио доллио чаги правой ногой.
X: Переход в аннун соги шагом правой, ан пальмок нарани макки.

Z: Прыжок в направлении AC, йопча чируги правой ногой.
X: Пандэ доллио чаги правой ногой.
Y: Проскальзывание в направлении BD.

19



Съемка со стороны C



20

Z: Левая ньюнча соги.
X: Правая ньюнча

21



X: Каундэ питуро чаги и доллио чаги правой ногой.
Z: Удар нанесен в солнечное сплетение
Y: Удар нанесен в яму верхней губы.

22





23

Z: Пальмок дэби макки из левой ньюнч асоги.
Y: Проскальзывание в аправлении B,
правая ньюнча соги.
X: Сонкаль дэби макки из левой ньюнча соги.

24



25



Y: Тимио пандэ долдио чаги правой ногой, левая ньюнча соги в направлении B.
X: Прыжок в направлении C с поворотом по часовой стрелке, правая ньюнча соги.

26

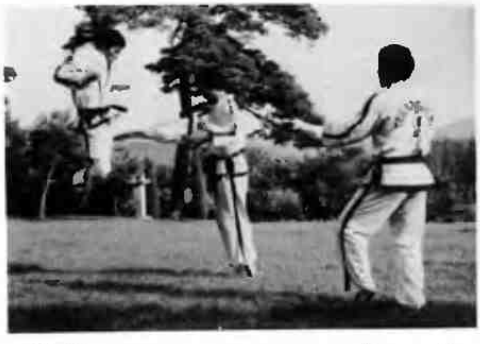


27



Y: Тимио долимио чаги правой ногой с разворотом на 360°,
пальмок дэби макки из левой ньюнча соги.
X: Тимио коро чаги правой ногой, левая ньюнча соги в направлении B.

28



29



X: Тимио апча пусиги левой ногой, правая ньюнча соги в направлении D.
Y: Удар нанесен в солнечное сплетение.

X: Тимио дигуча чируги чаги, правая ньюнча соги в направлении B.
Y: Удар нанесен в солнечное сплетение.
Z: Удар нанесен в яму верхней губы.

30



31



Y: Тимио доллио чаги правой ногой.
Z: Тимио йопча чируги правой ногой.
X: Проскальзывание в направлении C,
пальмок дэби макки из правой твитпаль соги в направлении D.



32

33



ВАРИАНТ 2

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



X: Левая куннун соги в направлении A.
Y: Левая твитпаль соги в направлении B.
Z: Пальмок дэби макки из правой ньюнча соги в направлении B.

1



Z: Каундэ йончa чируги левой ногой и левая ньюнча соги в направлении B.
X: Левый ду пальмок макки из левой куннун соги.

2



Y: Наджундэ апча пусиги левой ногой.
X: Сонкаль наджундэ макки правой рукой.

3



4



X: Доллио чаги правой ногой, правая ньюнча соги в направлении AD.
Z: Прыжок в направлении B, правая ньюнча соги в направлении X.
Y: Прыжок в направлении C, левая ньюнча соги.

5



6



X: Тимио йопча чируги правой ногой, правая ньюнча соги.
Z: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой.
Y: Прыжок в направлении BC на правой ньюнча соги в направлении AD.

7



8



X: Тимио ичун чируги правой рукой моа соги.
Y: Прыжок в направлении BC с поворотом против часовой стрелки, правая ньюнча соги в направлении X.
Z: Удар нанесен в яму верхней губы.

9



10



Z: Уход в направлении D, тимио долимио чаги с разворотом на 180° правой ногой, левая ньюнча соги.
X: Проскальзывание в направлении B, левая ньюнча соги в направлении A.



11 X: Каундэ питуро чаги правой ногой с приближением, левая ньюнча соги в направлении D.
Y: Уход в направлении C в прыжке, пандэ доллио чаги правой ногой.
Z: Тимио долимио чаги с разворотом на 360° правой ногой, левая ньюнча соги в направлении X.



12

13



Y: Проскальзывание в направлении C, левая твитпаль соги в направлении X.
Z: Правая ньюнча соги в направлении X.

X: Тимио палькаль сево чаги правой ногой, левая ньюнча соги в направлении D

14 Z: Шаг левой к себе, правая твитпаль соги в направлении X.

15







16

X: Санг паль йопча чируги.
Y: Удар нанесен в грудь и солнечное сплетение.

17



X: Прыжок в направлении B, сонкаль йоп тэриги правой рукой, левая ньюнча соги в направлении A.
Z: Удар нанесен в переносицу.

18





19



20

X: Тимио санг паль каундэ питуро чаги, аннун чунби соги в направлении D.
Y: Удар нанесен в солнечное сплетение.
Z: Проскальзывание в направлении B, правая твитпаль соги.

21



22



Y: Тимио йопча чируги правой ногой, левая ньюнча соги в направлении X.
Z: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой, левая ньюнча соги в направлении X.
X: Сонкаль сан макки из аннун соги в направлении D.

23



X: Тимио палькаль дунг сево чаги правой ногой, правая куннун чунби соги в направлении B.
Z: Удар нанесен в солнечное сплетение.
Y: Прыжок в направлении BC, левая ньюнча соги в направлении X.

24



X: Гокенг-и чаги правой пяткой, правая твитпаль соги.
Z: Проскальзывание в направлении B.
Y: Удар нанесен в плечо

25



X: Проскальзывание в направлении B, йоп палькуп тульки правой рукой из правой ньюнча соги.
Z: Удар нанесен в солнечное сплетение, проскальзывание в направлении B.
Y: Прыжок в направлении C, левая ньюнча соги.

X: Твитча чируги левой ногой, шаг в направлении B.
Z: Удар нанесен в солнечное сплетение.
Y: Прыжок в направлении A, правая ньюнча соги в направлении B.

26



27





Z: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой.
Y: Тимио доллио чаги правой ногой, левая ньюнча соги в направлении B.
X: Шаг правой в направлении C, пакат пальмок нарани макки из левой куниун соги.

28



29

30



X: Шаг правой к себе, санг сонкаль супьенг тэриги из моа соги.
Y: Проскальзывание в направлении A, левая твитпаль соги.
Z: Шаг правой к себе, левая твитпаль, соги.

31



32



Y: Тимио сонкаль паккуро тэриги правой рукой, левая ньюнча соги.
Z: Тимио сонкаль паккуро тэриги правой рукой, левая ньюнча соги.
X: Прыжок в направлении A с воротом против часовой стрелки, пальмок дэби макки из правой ньюнча соги.

33



34



X: Тимио ап чируги и движибо чируги правой рукой.
Y: Проскальзывание в направлении BC на той же стойке.
Z: Удар нанесен в солнечное сплетение.

35



36



X: Тимио пальдунг доллио чаги правой ногой, левая ньюнча соги.
Y: Проскальзывание в направлении A с воротом по часовой стрелке, правая твитпаль соги.
Z: Шаг правой в направлении D, правая ньюнча соги.



37

Z: Тимио йопча чируги правой ногой, левая ньюнча соги.
Y: Тимио йопча пусиги левой ногой, левая ньюнча соги.
X: Проскальзывание в направлении BD, левая твитпаль соги в направлении C, шаг правой, левая куннун соги в направлении AC.



38



39

Y: Тимио сонкаль паккуро тэриги правой рукой.
X: Прыжок в направлении AC, правая ньюнча соги в направлении D.
Z: Шаг правой, левая ньюнча соги в направлении X.



40

X: Сангбан чаги (вперед и назад).
Y: Удар нанесен в солнечное сплетение.
Z: Удар нанесен в грудь.



41

Примечание:
Данные фотоснимки были сняты с разных сторон с целью помочь читателям лучше понять действие. Обратите внимание на направления (диаграмму).





Y: Дунг чумок йоп твит тэриги правой рукой.
X: Удар нанесен в яму верхней губы.



Y: Шаг правой в сторону, твит палькуп тульки правой рукой из анпун соги.
X: Удар нанесен в шею.

Y: Палькаль дунг сево чаги правой ногой, подтягивание за правую ногу соперника.
X: Падение.









X: Захват за талию спереди.
Y: Выкручивание головы соперника с помощью обеих рук, дунг чумок йоп тэриги правой рукой с уходом в прыжке.







X: Захват за талию сзади.
Y: Удар пяткой в подъем ноги соперника, пандэ доллио чаги левой ногой с уходом в прыжке.







X: Захват за плечи спереди.
Y: Муруп апча пусиги правой ногой,
нопундэ йопча чируги правой ногой с подтягиванием .











X: Захват за сумку.
Y: Наджундэ доллио чаги правой ногой, нопундэ пандэ доллио чаги.





X: Захват за кисти спереди.
Y: Пальдунг наджундэ апча пусиги правой ногой.



Y: Чжунчжи чумок нопундэ чиругн правой рукой из левой твитпаль соги.
X: Удар нанесен в яму верхней губы.



Y: Шаг правой назад, палькаль сево чаги левой ногой.
X: Удар нанесен в лицо.



X: Положил правую руку на плечо.
Y: Муруп каундэ питуро чаги левой ногой.





Y: Шаг левой в направлении B



Y: Тимио каундэ доллио чаги правой ногой в прыжке.
X: Удар нанесен в висок.

Y: Захват двумя руками за кисть.
X: Шаг правой вперед, правая куннун соги, ве палькуп тэриги левой рукой, тимио опун сонкут нопундэ тульки правой рукой с уходом.













X: Захват левой рукой за правую кисть.
Y: Паккуро нулло чаги правой ногой, каундэ йопча чируги с приближением



X: Захват правой рукой за правую кисть.
Y: Шаг левой вперед, левая куннун соги,
ап палькуп тэриги правой рукой, апча пусиги с уходом назад.







X: Захват за руки за спиной.
Y: Твитча чируги правой ногой, подпрыгивание к сопернику, дунг чумок йоп тэриги правой рукой из правой кеча соги.







X: Захват за талию правой рукой сбоку.

Y: Шаг левой в сторону, твит пальцун тульки левой рукой из аннун соги.



Y: Йопча чируги левой ногой с уходом в прыжке.



Y: Правая ньюнча соги в направлении X
X: Шаг правой, левая куннун соги в направлении Y.



Y: Дунг чумок нопундэ йоп тэриги левой рукой из левой кеча соги с подпрыгиванием к сопернику.



Примечание:
Подробный материал о технике самообороны (освобождение от захвата, поединок с вооруженным соперником, броски и падения) помещен в 5-м томе настоящей энциклопедии

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ТАЭКВОН-ДО

Таэквон-до состоит из основных действий, туль, спарринга, закалки, а также искусства самообороны; они находятся в тесной связи друг с другом, следовательно, если отсутствует что-либо из них, то это равносильно ломке зуба пилы

Основные действия являются составной частью туль, а тот в большинстве своем предназначен для атаки и блокирования соперника, так что он сам представляет собой спарринг, а последнее похоже на действительный бой, хотя при этом не наносят сильнейший удар.

Поэтому без прохождения этого процесса никак невозможно овладеть различного рода техникой самообороны и рефлексного применения ее.

Кроме того закалка - предмет гордости, который дан лишь таэквондистам, это не только символ неустанных усилий и выносливости, но и самое важное в действительном бою. Такое утверждение объясняется следующим: какой бы замечательной техникой ни овладели, но если вследствие халатного отношения к закалке атакующих и защитных сегментов ощущается боль в них или причиняется им повреждение при атаке или блокировании, то эта техника не может дать свой собственный эффект.

Подробнее говоря, большинство основных действий рассчитано на атаку или блокирование. Например, каундэ чируги предназначено для атаки солнечного сплетения соперника спереди, а пальмок наджундэ макки - для блокирования берца или предплечья соперника. Так, независимо от атаки и блокирования каждое действие имеет одну только цель, следовательно, необходимо как можно больше учиться действиям, вникнуть в них. Только это дает с уверенностью идти навстречу изменениям обстоятельств практики.

Туль - это комплекс ряда таких основных действий. Другими словами, он направлен на атаку и блокирование соперников, стоящих без всякой необходи-

мости спереди, позади, на левой и правой сторонах, в изменяющейся обстановке. Каждый туль имеет специфику предложенной обстановки и оригинальность действий, так что нужно усвоить многие туль для применения в различной обстановке.

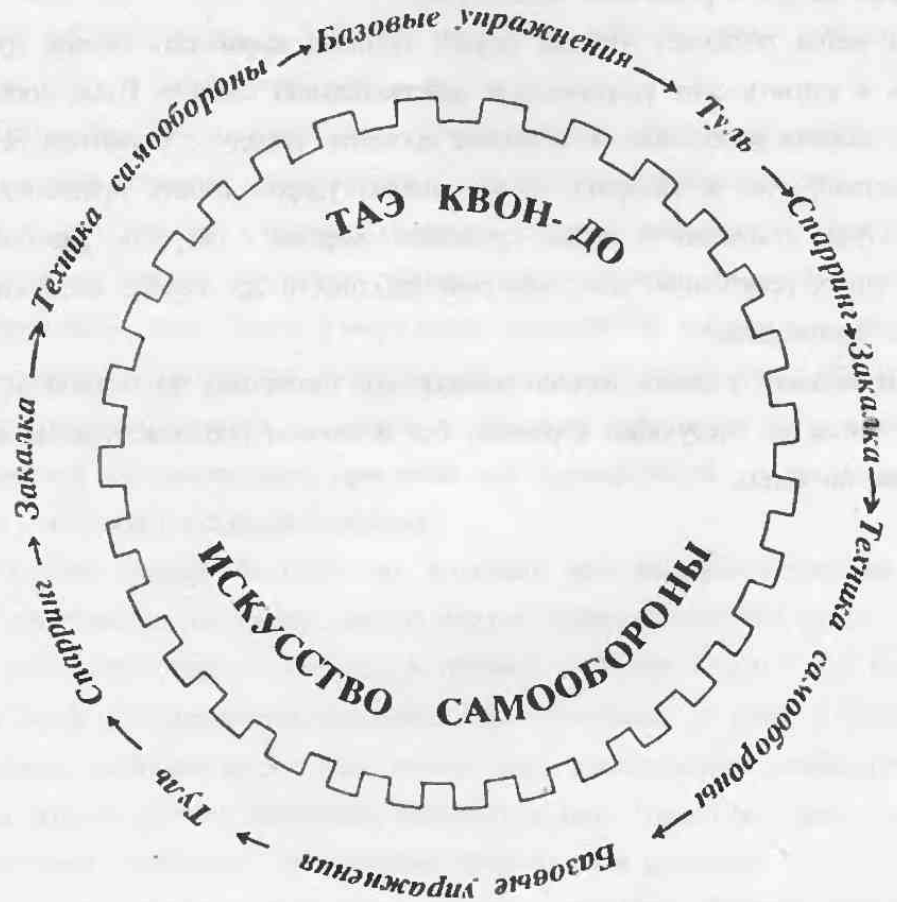
Спарринг предназначен для применения к действующему объекту техники атаки и блокирования, чему учились в туль и базовых упражнениях, поэтому для применения его в любой обстановке следует тренироваться в нем, беря партнерами людей с различной подготовкой.

Такой метод позволяет учиться разной технике, выработать боевой дух и смелость и считать себя уверенным в действительной схватке. Итак, последовательно закаляя атакующие и защитные сегменты наряду с развитием основных действий, туль и спарринг, можно одним ударом отбить противника, в любом случае воплощая в жизнь принципы энергии скорость, равновесие, концентрацию, реактивную силу, контроль дыхания и др. Только тогда гарантируется самозащита.

Из изложенного ученики хорошо поймут, что тренировка по тэквон-до, как рисунок цикла на следующей странице, без остановки продолжается, не имея ни начала, ни конца.

Сравнение этапов тренировки по таэквон-до с процессом боеподготовки в армии поможет читателям в лучшем понимании.

1. Базовые упражнения	= учения отдельного воина
2. Туль	= бой отделения
3. Спарринг	= учебные маневры
4. Техника самообороны	= война
5. Закалка	= военное снаряжение



Цикл таэквон-до



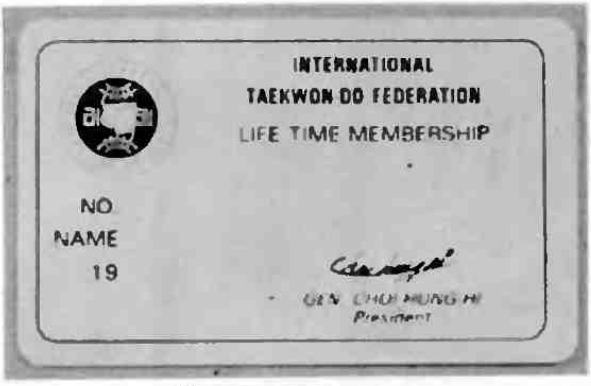
Знамя ITF



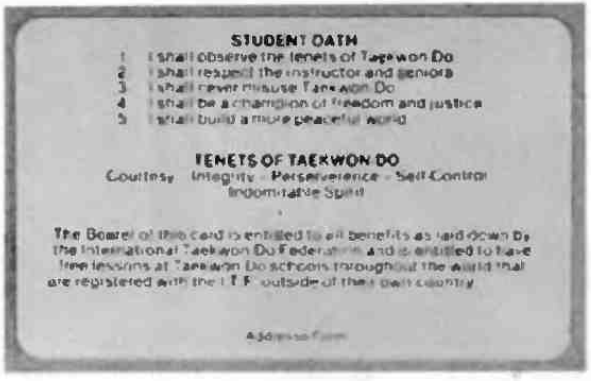
Лицензионый знак

Идентификационный знак имеет форму черепахи, что символизирует долгожительство. Палитра из шести цветов символизирует цвета поясов в таэквон-до

КАРТОЧКА ПОЖИЗНЕННОГО ЧЛЕНСТВА В ITF



Лицевая сторона



Обратная сторона

Значки

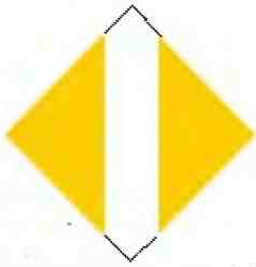


Обладателя цветного пояса



Обладателя черного пояса

Инструкторские знаки отличия



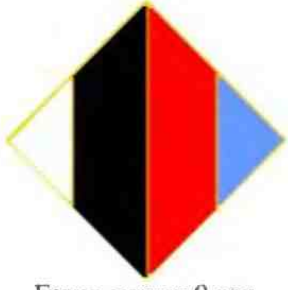
Ассистент инструктора 1-3дан



Инструктор 4-6 дан



Мастер 7-8 дан



Гранд-мастер 9 дан

ОБ АВТОРЕ

Являясь одним из ближайших сподвижников автора и изучив под его непосредственным руководством искусств таэквон-до во время оккупации Корей японцами, я считаю, что обладаю моральным правом писать о жизни этого человека.

Первое, что хотелось бы отметить, это то, что и в работе, и в повседневной жизни он оставался преданным искусству таэквон-до настолько, насколько это вообще возможно. В ходе многолетних практических занятий, подвергая тщательной селекции технику древних боевых искусств, он развил и сделал современным малоизвестный стиль боевого искусства. Таэквон-до получило современный международный статус только благодаря неустанным усилиям одного человека - отца современного таэквон-до.

Генерал Чой Хонг Хи родился 9-го ноября 1918 года в местечке Хвадэ (район Менчхон), находящемся на территории современной КНДР. В детстве он был хилым и болезненным ребенком, что являлось причиной постоянного беспокойства его родителей.

Уже в юном возрасте будущий генерал проявлял независимый характер. В 12 лет он был исключен из школы за агитацию против японских оккупантов. Это было начало, впоследствии переросшее в многолетнее сотрудничество с Движением независимости студентов Кванчжу.

После того как юный Чой был выдворен из школы, отец послал его учиться каллиграфии к мастеру Хан Иль Дону, одному из наиболее известных учителей Кореи. Хан, помимо каллиграфии, был мастером Тэккен - античного корейского искусства борьбы ногами.

Видя слабое здоровье своего нового ученика, учитель начал укреплять его тело суровыми упражнениями Тэккен.

В 1937 году президент Чой был послан в Японию продолжать обучение. Незадолго до отъезда он имел несчастье вступить в довольно горячую перепалку с могучим профессиональным борцом, который пообещал генералу Чой при следующей встрече разорвать его на куски, Похоже, что эта угроза дала молодому Чой новый импульс к овладению боевыми искусствами.

В Киото генерал Чой повстречался со своим соотечественником мистером Кимом, который занимался преподаванием боевого искусства каратэ. Через

два года напряженных тренировок генерал Чой стал обладателем I дана по каратэ. Техника каратэ и Тэккен стала предшественницей техники современного таэквон-до.

Затем последовал период напряженных физических и духовных занятий в средней, а затем и в высшей школе, и, наконец, в токийском университете.

В этот период объем тренировок и экспериментирование с новой техникой его боевого искусства росли до тех пор, пока Чой не стал обладателем 2 дана и не начал учиться в ЮМСА в Токио.

Этот период жизни был связан с накоплением опыта. В городе не было ни одного осветительного столба, который генерал Чой не ударил бы рукой или ногой для того, чтобы посмотреть, закачается ли в знак протеста подвешенный вверху фонарь. «Я представлял, что это та техника, которую мне предстоит использовать для того, чтобы защитить себя от борца мистера Хю, если он после моего возвращения в Корею попытается выполнить свое обещание разорвать меня на куски».

С началом второй мировой войны автора принудили вступить в японскую армию. Находясь на службе в Пхеньяне (КНДР), он был уличен как один из основателей движения за независимость Кореи, известного как Пхеньянское студенческое военное движение, и был посажен в японскую тюрьму, где про-



Лидеры студенческого военного движения.
Слева направо сидят Ан Чжин Ен, Пак Сун Хва, Чой Хонг Хи, Ким Сэ Гюн, Ким Ен Чхор;
Стоит Чой Ен Мо,
Чо Бен Хон, Чой Сун Су,
Чхун Сан Ен и Ким Йун Ён.


The United Press
주간한국
특별기획
조선의 독립
조선의 있는 國立軍과 당세
朝鮮獨立의 軍事力로 지목
軍事가담 66명 전원 被逮, 가족한 탄핵말아
45년6월 軍法會議에서 全員에게 有罪判決

вел 8 месяцев предварительного следствия.

Находясь в тюрьме, для борьбы со скукой и поддержания физической кондиции генерал Чой начинает практиковаться в боевом искусстве в своей камере. Вскоре его сокамерники становятся его учениками. А через некоторое время вся тюрьма превратилась в огромный тренировочный зал.

Освобождение в августе 1945 года вызволило генерала Чой из тюремного заключения, в котором он находился семь лет. После освобождения бывший заключенный направляется в Сеул, где организует студенческую военную партию. В январе следующего года генерал Чой получает назначение в новую южнокорейскую армию в звании младшего лейтенанта, что послужило стартовой площадкой для вывода таэквон-до на новую орбиту. Вскоре он был назначен командиром подразделения в Кванчжу. Здесь молодой младший лейтенант начинает обучать солдат своего подразделения боевому искусству.

Получив звание лейтенанта, он направляется в Тэчжон для командования 2-м пехотным полком. Находясь на этом посту, генерал Чой распространяет боевое искусство не только среди корейских, но и среди расквартированных здесь американских солдат. Это было первое знакомство американцев с тем, что в будущем станет известным как таэквон-до.

1947-й год был годом повышений: сначала автору было присвоено звание капитана, затем - майора. В 1948 году он был переведен в Сеул на должность начальника по передвижению и снабжению войск. Здесь он становится инструктором американской школы военной полиции. В конце 1948 года автор получает звание подполковника.

В 1949 году автору было присвоено звание полковника. В этом же году он впервые прибыл в США в высшую офицерскую школу в форт Рэйли. Находясь здесь, он продемонстрировал американцам свою технику боевых искусств, а в 1951 году показал ее и бригадному генералу. В это время он организовывает офицерскую школу в Пусане, в которой занимает должность заместителя коменданта и возглавляет учебный отдел.

В 1952 году он был назначен командующим штабом первого корпуса. Он отвечал за организацию брифинга генерала Макартура во время его последней поездки в Каннын. В этот период он уже командовал 5-й пехотной дивизией.

1953-й год был полон событий как с точки зрения военной карьеры, так и с точки зрения прогресса нового вида боевого искусства.

В этом году автор опубликовал первый в истории Кореи учебник по военной разведке.




祝唐手道

На острове Чечжу он организовал ударную 29-ю пехотную дивизию, которая со временем стала авангардом армейского таэквон-до. На базе дивизии был создан спортивный клуб Одокван, в котором не только готовились инструкторские кадры для армии, но и развивалась система современного таэквон-до на базе Тэккен и каратэ.
В 1954 году в этой работе правой рукой генерала Чой был мистер Нам Тхэ Хи. В конце года генерал Чой стал генерал-майором и начал руководить круп-



нейшим в Корее гражданским спортивным клубом Чхондокван.
1955-й год стал годом официального признания искусства таэквон-до в Корее. Была образована специальная комиссия, в которую входили ведущие мастера - инструкторы, историки и известные деятели государства. Рассматривалось несколько вариантов названия нового вида боевого искусства. 11 апреля возглавляемая генералом Чой комиссия приняла предложенное им название «таэквон-до». Это название заменило множество противоречивых терминов: дансу, консу, Тэккен, квонбоп и др.

Члены комиссии (слева направо):

Ю Хва Чхон; директор спортивного клуба Чхондокван мистер Сон Дон Сен; командующий 3-м военным округом генерал-майор Чой Хонг Хи; член объединенного штаба генерал Ли Хен Гун; вице-спикер Чо Кен Гю; Чои Тэ Чхон; президент политической газеты сенатор Хан Чхан Ван; Чан Кен Рок; Хон Сун Хо; Ко Тван Рэ; Хен Чжон Мен (11 апреля 1955 года).

Содержание заседания комиссии:

Генерал Чой разъяснил присутствующим значение термина «таэквон-до» с точки зрения литературы и техники.

Мистер Ю сказал: «Я полностью согласен с предложением генерал-майора Чой о названии «таэквон-до». Однако, я полагаю, что нам чрезвычайно важно заручиться поддержкой президента, т. к. присвоение названия виду боевого искусства является чрезвычайно важным делом».

Председательствующий мистер Чо предложил создать подкомитет, в обязанности которого входило бы изучение исторического и педагогического аспектов проблемы и представление результатов членам комиссии не позднее 31.12 текущего года. Члены подкомитета должны были в недельный срок получить разрешение президента осуществить сбор указанных сведений. Все члены комиссии проголосовали за это предложение.

На протяжении 1956 и 1957 годов энергичный генерал занимался распространением таэквон-до в университетах и армейских подразделениях Кореи.

3-й командный округ в Тэчжоне стал одним из главных центров нового вида боевого искусства. В 1958 году, используя свой пост руководителя бюро резерва, автор добился широкого распространения таэквон-до среди резервистов дивизии.

1959-й год отмечен выходом таэквон-до за пределы национальных границ. Отец таэквон-до и 19 лучших обладателей черных поясов совершили турне по Дальнему Востоку. Турне имело большой успех. Зрители были восхищены ве-



ликолепной техникой таэквон-до. Многие из участников турне в дальнейшем занялись распространением таэквон-до по всему миру (президент всеазиатской федерации Нам Тхэ Хи, 5-й главный инструктор по Вьетнаму полковник Ко Чэ Чхон, 2-й главный инструктор по Вьетнаму полковник Пэк Чжун Ги, бригадный генерал У Зон Рим, главный инструктор по Сингапуру Хан Чха Гё, работающий в настоящее время в Вашингтоне международный инструктор Чха Су Ен.

В этом же году генерал Чой занял два новых поста - он стал президентом созданной в Корее ассоциации таэквон-до и заместителем командира 2-й армии в Тэгу.

Анонс в газете «Доньа»: «Президент - генерал Чой Хонг Хи, вице-президент Ро Бен Чжик, Юн Квэ Бен. Генеральный секретарь - генерал Хван Ги, члены дирекции - Хен Чжон Мен, Ри Чжон У, Ри Нам Сок, Ко Чжэ Чхон, Ри Мен Сок, Чхон Чхан Ен, Нам Тхэ Хи, Пэ Ен Ги, Ом Ун Гю. Аудиторы - Ким Сун Бэ и Чо Бен Си.





Постоянный советник ITF -генерал Чой Док Син.

Посол Кореи во Вьетнаме генерал Чой Док Син оказал огромную помощь этой нации в распространении таэквон-до. В этом же году генерал Чой опубликовал свою первую книгу по таэквон-до на корейском языке. Эта книга стала основой издания 1965 года.

Команда демонстраторов, посетившая Вьетнам в 1959 году.





Генерал Чой во время посещения главы правительства Вьетнама в 1959 году.



В 1960 году генерал посетил в Техасе курсы по ознакомлению с современными видами вооружения, а затем в Сан-Антонио клуб каратэ Ли Чжун Гу. В этом же клубе генерал убедил занимающихся использовать название «таэквон-до» вместо «каратэ». Таким образом Ли Чжун Гу стал известен как первый инструктор таэквон-до в США. Это событие стало началом распространения таэквон-до в США. Вернувшись в Корею, генерал возглавил армейскую разведку. Под его командование была передана особая ударная дивизия, включая пехотные, артиллерийские, моторизованные, авиационные школы и школы связи.

Таэквон-до распространялось как огонь по ветру, причем не только среди корейского штатского и военного населения, но и среди находившихся под командованием генерала Чой американских солдат 7-й пехотной дивизии. Через его учеников таэквон-до было представлено в крупнейшей военной академии мира - Вест-Пойнте. Таэквон-до стало обязательным предметом при обучении молодых солдат и полиции в Южной Корее.

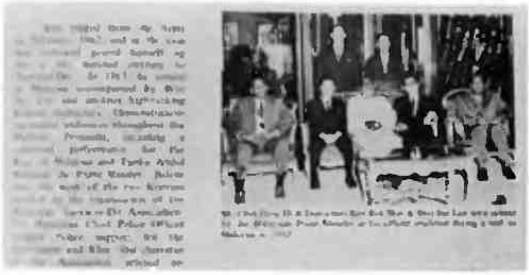
1961 год сопровождался для генерала Чой ростом военной карьеры и успехами в развитии таэквон-до. Он возглавил крупнейший в Корее тренировочный центр и стал командующим 6-м армейским корпусом.

Визит командующего 8-й армией генерала Мэлойя к генералу Чой Хонг Хи в 1961 году.



1962 году он был назначен послом в Малайзию, где он приложил много усилий к распространению таэквон-до. 1963 год стал годом образования малайзийской ассоциации таэквон-до, которая получила государственное признание после демонстрации по требованию премьер-министра Тунку Абдул Рахмана этого вида боевого искусства на стадионе города Мердека.

Посол Чой и два его ученика во время посещения премьер-министра Тунку Абдул Рахмана в 1962 году.



В этом же году произошло еще два знаменательных события: демонстрация тэриги в здании ООН в Нью-Йорке и презентация этого вида боевых искусств вьетнамским вооруженным силам инструктором майором Нам Тхэ Хи. В феврале следующего года в Сингапуре была организована ассоциация таэ-квон-до и проведена основополагающая работа по формированию ассоциаций в других регионах.

Несколько позднее посол Чой совершил поездку во Вьетнам для обучения сложным туль таэквон-до группы инструкторов, возглавляемой подполковником Пэк Чжун Ги. Это была действительно новая эра таэквон-до, поскольку стало возможным проведение четкой границы между таэквон-до и каратэ путем полного исключения из таэквон-до оставшихся следов техники последнего.

После возвращения на родину Чон был переизбран на пост президента корейской ассоциации таэквон-до, что в дальнейшем позволило избавиться от образовавшихся внутри организации политических кругов.

В 1965 году посол Чой (к тому времени генерал-лейтенант в отставке) получил поручение от правительства возглавить делегацию для посещения ФРГ, Италии, ОАЭ, Турции, Малайзии и Сингапура с миссией доброй воли. Значение этих поездок определялось тем, что впервые в истории Кореи посол представлял миру таэквон-до как национальный вид боевого искусства.

Это способствовало не только созданию ассоциаций таэквон-до в этих странах, но и созданию Международной Федерации в том виде, в котором она известна до сего дня.





Члены миссии доброй воли, демонстрировавшей таэквон-до как корейский национальный вид боевого искусства.

В 1966 году мечта тщедушного юного ученика каллиграфии, выросшего в посла и президента корейской ассоциации наиболее почитаемого в мире вида боевого искусства стала реальностью. 22 марта ассоциации таэквон-до Вьетнама, Малайзии, Сингапура, ФРГ, США, Турции, Италии, Арабской Республики Египет и Кореи образовали Интернациональную Таэквон-до Федерацию (ITF).
В 1967 году отец таэквон-до был награжден вьетнамским правительством медалью за выдающиеся заслуги. Он принимал участие в организации Корейско-Вьетнамского союза таэквон-до, который возглавил генерал Тран Ван Донг. В этом же году в Гон-



22 марта 1966 года - день создания Интернациональной Федерации аэквон-до.

конге была создана ассоциация таэквон-до. В ходе визита генерал имел беседу с Робертом Уолсоном, обладателем 4 дана, одним из наиболее выдающихся авторитетов американского таэквон-до, в ходе которой обсуждались вопросы подготовки к изданию новой книги по таэквон-до.

В конце 1967 года он пригласил мастера Ояму в штаб-квартиру ITF в Сеуле для продолжения имевшей место ранее в Хаконе (Япония) дискуссии о том, каким образом мастеру Ояме следует со временем модернизировать его технику в технику таэквон-до.

В том же году по просьбе генералиссимуса Чан Кашли президентом ITF были отобраны пять инструкторов из вооруженных сил для работы на Тайване. Эта просьба была передана через генерала Чои Иль Гвоня, а затем - через пре-мьер-министра Южной Кореи.



Визит мистера Оямы в ITF (1967 год)



Генерал Чой с генералом Тран Ван Донгом (1967 год).

В 1968 году генерал Чой прибыл в Париж в качестве главы корейской правительственной делегации для участия в работе Международного симпозиума по вопросам армейского спорта. Таэквон-до было главной темой дискуссий. Группа инструкторов выступила с показательными выступлениями перед делегатами из 32 стран. В том же году была образована ассоциация таэквон-до Великобритании. Для распространения таэквон-до генерал Чой посетил Испанию, Нидерланды, Канаду, Бельгию и Индию.

По возвращении в Корею за заслуги в развитии корейского национального вида боевого искусства генерал Чой был отмечен наградой за исследования в области спорта.

В 1969 году он осуществил турне по странам Южной Азии для того, чтобы лично проверить подготовку каждой страны к первому чемпионату Азии по



Направленная на работу на Тайвань группа инструкторов.



Симпозиум по вопросам военного спорта в Париже (1968 год).

таэквон-до, проводившемуся в сентябре в Гонконге. Сразу же после окончания этого турне генерал Чой отправляется в следующее. Он объездил 29 стран, встречаясь с инструкторами, собирая фотографии для книги «Таэквон-до» (1972 год).

В августе 1970 года он начинает турне по 20 странам Южной Азии, Европы, Ближнего Востока и Северной Америки. В каждой стране им проводились семинары для международных инструкторов. Где бы он ни появлялся, он всюду помогал распространению таэквон-до и сплочению занимающихся вокруг ITF.



Тысячи вьетнамских таэквондоистов приветствуют генерала Чой в аэропорту г. Сайгона (1969 год).



Генерал Чой выступает с речью перед таэквондоистами Малайзии (1969 год).



Команды в различных странах мира.

В марте 1971 года генерал посетил второй чемпионат Азии по таэквон-до, проводившийся в Малайзии на стадионе Негара. Чемпионат был открыт премьер-министром Тун Абдул Рахманом. На церемонии закрытия присутствовали члены королевской семьи.

В том же году министр обороны Ким Чжон Хен попросил генерала направить квалифицированных инструкторов для работы в иранские вооруженные силы.

В ходе поездок в 1972 году он получил возможность продемонстрировать таэквон-до главам правительств Боливии, Гаити, Доминиканской республики и Гватемалы.

В 1972 году с согласия представителей стран-членов ITF штаб-квартира Федерации была перенесена в Торонто (Канада), что послужило активному распространению таэквон-до в странах Западной Европы с использованием фундамента, заложенного несколькими годами ранее.



Вручение королем награды победителям (1971 год).

В этот период во время своих поездок он проявляет особую заботу о распространении таэквон-до среди молодежи мира. Президентом ITF были организованы показательные выступления в ряде университетов Европы, Америки, Ближнего и Дальнего Востока.



Первые инструкторы, направленные на работу в Иран (1971 год).



Визит генерала Чой к президенту Доминиканской республики (1972 год).



Генерал Чой вручает сертификат о присуждении почетного первого дана президенту Гаити (1972 год).



Президент Чой беседует с президентом Боливии (1972 год).

В течение ноября и декабря 1973 года генерал Чой и специально отобранная ITF команда демонстраторов, в которую входили Чой Чхан Гун, Ри Ки Ха, Пак Чжон Су, Пак Сон Чжэ и Кон Ен Ир (все обладатели 7 дана), совершили турне по Европе, Юго-Восточной Азии и Африке. Всего они посетили 13 стран, в 5-ти из которых были образованы новые отделения ITF. Турне имело необычайный успех. Только в Египте более 100 тысяч зрителей посетили показательные выступления. Повсеместно генерал и команда демонстраторов принимались ответственными представителями местного правительства.

1974 год был очень удачным и надолго запомнился генералу Чой, поскольку основателю таэ-квон-до удалось не только продемонстрировать преимущества техники этого вида спорта и утвердить правила соревнований по нему, но и реализовать свою давнюю мечту - проведение 1-го чемпионата мира по таэквон-до (в Монреале).



Демонстрационная команда ITF, выступавшая в 1973 году в Европе, Африке и на Ближнем Востоке.



Посещение демонстрационной команды ITF Центральной Африки в 1974 году.

В ноябре - декабре того же года он возглавил 4-ю международную демонстрационную команду, состоявшую из 10-ти лучших в мире инструкторов, посетившую Ямайку, Кюрасао, Коста-Рику, Колумбию, Венесуэлу и Суринам.

В 1975 году впервые в истории Сиднея таэквондистам было предоставлено право выступить с показательными выступлениями на сцене оперы. Несколько позже, в том же году, генерал Чой посетил Грецию и Швецию для проведения семинаров. В середине 1976 года он посетил Малайзию, Индонезию и Европу с целью инспектирования деятельности местных федераций по развитию таэквон-до. Параллельно проводились семинары. В ноябре он отправляется в Голландию для того, чтобы открыть проводившийся в Амстердаме I чемпионат Европы по таэквон-до.

В сентябре 1977 года основатель таэквон-до посетил Малайзию, Новую Зеландию и Австралию. После этого в Токио он публично выступил с разоблачением президента Южной Кореи Пак Чжон Хи, использовавшего таэквон-до в политических целях. До конца года генерал посетил Швецию и Данию для оказания помощи в создании национальных ассоциаций таэквон-до.

В мае 1978 года генерал Чой в сопровождении Ри Ки Ха посетил Малайзию, Пакистан, Кению и Южную- Африку. Возглавляемая генералом Чой 5-я международная команда демонстраторов, в которую входили Чой Чхан Ги, Ри Ки Ха, Пак Чжун Тэ и Лионг Вай Мен, посетила Швецию, Польшу, Венгрию и Югославию. В сентябре того же года в городе Оклахома-Сити (США) прошел 2 чемпионат мира по таэквон-до.

Демонстрационная команда ITF,
посетившая Восточную Европу в 1978 году.



В июне 1979 года в городе Осло (Норвегия) была образована Европейская Федерация Таэквон-до. После этого исторического события генерал Чой в сопровождении Кан Со Чжона и Ри Ки Ха совершил турне по Швеции, Дании, ФРГ и Франции. В ноябре возглавляемая генералом Чой 6-я международная команда демонстраторов, в которую входили Ким Чжон Чхан, Ли Чхан Гун, Ри Ки Ха, Пак Чжун Тэ, Ли Чжон Мун, Чжон Кван Док, Ким Сок Чжун и Майкл Кормак, направилась в Аргентину.

Международная команда демонстраторов (1979 год)



1980 год стал незабываемым как для самого отца таэквон-до, так и для будущего созданного им боевого искусства.

Генерал Чой и его 15 учеников, включая сына Чой Чжун Хва, совершили поездку в КНДР. Это было первое представление таэквон-до жителям Северной Кореи, родины генерала.

В ноябре 1980 года в Лондоне состоялось первое первенство Европы по таэквон-до. В соревнованиях приняли участие представители 18 стран. В январе 1981 года генерал Чой, сопровождаемый Чой Чхан Квоном, прибыл в город Квинсленд (Австралия) для открытия первых тихоокеанских соревнований по таэквон-до. В это же время он оказал содействие в создании южно-тихоокеанской и австралийской федераций таэквон-до.



7-я международная демонстрационная команда (1980 год).

В июне 1981 года возглавляемая автором 8-я международная демонстрационная команда выступила в Токио (Япония).

В октябре он провел семинар по организации федерации таэквон-до КНДР, после чего уже в ноябре он с гордостью представлял в Вене (Австрия) на встрече Северных и других христианских лидеров Кореи команду демонстраторов, в которую входили инструкторы как Северной, так и Южной Корей.

В августе президент генерал Чой открыл проводившийся в городе Резитан-ция (Аргентина) III-й чемпионат мира по таэквон-до. В январе 1982 года в Торонто (Канада) президент ITF сформировал Северо-Американскую федерацию таэквон-до.

Создание федерации таэквон-до КНДР (1981 год).





Генерал Чой объявляет о создании Северо-Американской федерации таэквон-до (1982 год).

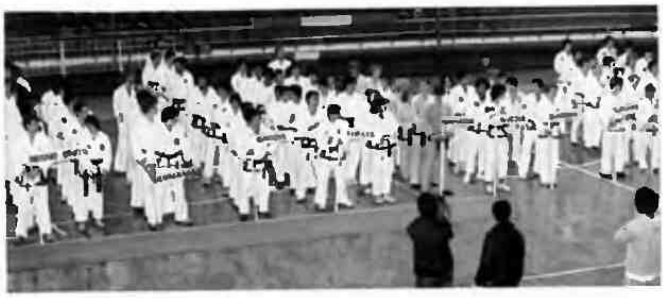
В том же году генералу при поддержке Чон Чжин Сика наконец удалось реализовать свою давнюю (с 1967 года) мечту - открытие первого клуба таэквон-до в Японии. Это был действительно очень напряженный год для президента, посетившего в сопровождении мастера Пак Чжун Тэ Пуэрто-Рико и организовавшего там ряд семинаров.

В октябре и ноябре в сопровождении мастера Хан Сан Су, Пак Чжун Тэ и Чой Чжун Хва было совершено турне по Великобритании, ФРГ, Австрии, Дании, Польше, Венгрии, Югославии, Чехословакии и Финляндии, цель которого - содействие развитию таэквон-до в этих странах.

В ноябре он посещает первый межконтинентальный чемпионат по таэквон-до в городе Квебек (Канада), а в декабре - II чемпионат Европы в Неаполе (Италия). В октябре того же года генерал Чой в Будапеште (Венгрия) встретился с председателем программного комитета МОКа господином Касанади. В ходе встречи обсуждался вопрос признания ITF международным олимпийским ко-



Протокольный визит президента Чой к председателю программного комитета МОК мистеру Касанади с целью добиться признания от МОК ITF (1982 год).



митетом.

В январе 1983 года генерал Чой в сопровождении президента Севере-Аме-риканской федерации таэквон-до мастера Ли Сок Хи посетил США для присвоения президенту федерации таэквон-до США Чарльзу Шерефу 7 дана.

В этом же месяце генерал Чой совершил турне по странам Латинской Америки (включая Аргентину, Колумбию, Панаму и Гондурас), во время которого проводились семинары. Во время пребывания в Гондурасе он содействовал созданию Центрально-Американской федерации таэквон-до.

С марта по май он посетил США, Европу и КНДР для завершения подготовки к публикации продукта его многолетних поисков - «Энциклопедии Таэквон-до».

Пак Сунг Хва



Ген. Чой Док Син





Афганистан



Аргентина

Австралия



Австрия



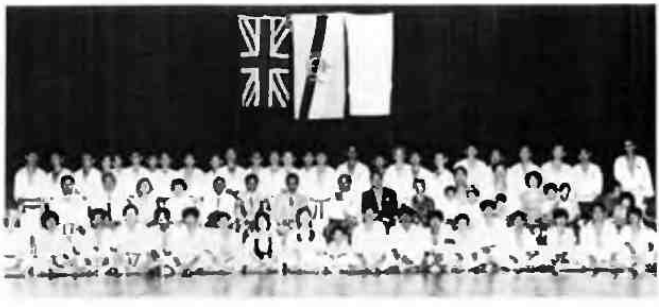
Боливия





Бразилия

Бруней





Канада



Колумбия

Коста Рика





Чили

Курасао





Кипр, Турция

Дания





Доминиканская республика



Эквадор



Англия

Франция





Греция



Гренландия



Гватемала



Германия



Гаити

Гон Конг



Голландия





Венгрия

Индия





Индонезия

Иран



Ирландия





Израиль



Италия

Ямайка





Япония

Кампучия



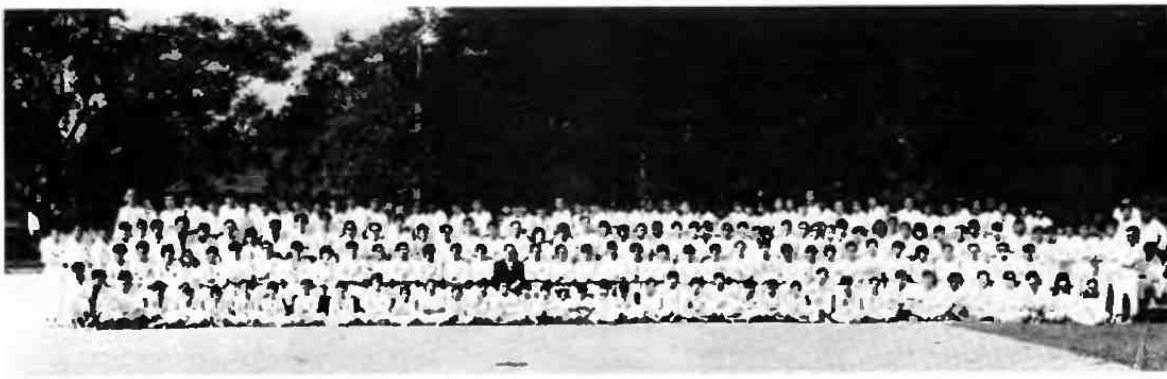


Народно-Демократическая Республика Корея



Ливан





Малайзия



Марокко



Новая Зеландия

Норвегия





Парагвай

Польша





Португалия



Пуэрто Рико

Сингапур





Южная Африка

Испания



Суринам





Швеция



Тайвань



Таиланд



США



Венесуэла



Вьетнам

Югославия



ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Аттестация 96

Б

В

Взаимоотношения «ученик - инструктор» 81

Г

Д

Духовное воспитание 45
- Будьте бережливы 56
- Будьте мягкими 54
- Будьте преданны 59
- Будьте предусмотрительны 56
- Будьте самокритичны 53
- Будьте смиренны 53
- Гуманизм 47
- Доверие 51
- Мудрость 51
- Общественные работы 66
- Познайте истинное счастье 57
- Праведность 48
- Путешествия 63
- Путешествия по горам 64
- Развивайте покой разума 58
- Сохраняйте твердость убеждений 58
- Уважайте старших 54
- Холодный душ и ванны 65
- Этикет 66

Духовные принципы Таэквон-до 14

Е

Ё

Ж

З

Звание и функция 122
Знамя ITF 239

И

Идеальный инструктор 87
Инструктор 82
История Тахэквон-до 38

Й

К

Карта древней Кореи 24
Карточка пожизненного членства в ITF 240
Классификация инструкторов 123
Классификация судей 124

Л

Лицензионная эмблема 239

М

Матсоги (спарринг) 161

Н

Настойчивость 16
Недостаток основательности 77
Непоколебимость духа 17

О

Об авторе 241
Определение понятия Таэквон-до 21
Ошибкой считается 134

П

Песня Таэквон-до 18
Показательные выступления 142
Примеры специальной техники 147
Примеры техники разбивания предметов 145
Программа показательных выступлений 143
Популярность 76
Преимущества Таэквон-до 76
Примечание 314
Происхождение и развитие боевых искусств 26

Р

Разъяснение содержания духовных принципов Таэквон-до 15

С

Самообладание 16
Секреты мастерства в Таэквон-до 80
Система оценки мастерства 91
Значимость 1-го дана 94
Критерии для гыпов и данов 93
Соревнования 128
Правила соревнований 130
Судейские листки 137
Составные части Таэквон-до 236
«Субакхи» и «Таэккэн» во время правления династии корё 34

Т

Таэквон-до и имитаторы 10
Таэквон-до и умственное развитие 73
Таэквон-до и физическое развитие занимающихся 69
Техника самообороны 162
Образцы техники самообороны 228
Тренировочный план 110
Занятий Таэквон-до 120
Общая программа 112
Учебный план для спортсменов 10-го гыпа 115
Туль 154
Применение туль 183

У

Ф

Философия Таэквон-до 88

Х

Хартия Таэквон-до 12

ПРИМЕЧАНИЯ

· Настоящая энциклопедия (в 15 томах) имеет следующий перечень содержания:

Том 1 1) Происхождение и развитие боевых искусств.
2) История таэквон-до
3) Духовная культура
4) Философия таэквон-до
5) План тренировки
6) Составные части таэквон-до и рисунок его цикла.
7) Показательные выступления:
· Модельный спарринг
· Запланированный свободный спарринг
· Образцы техники самообороны.
8) Об авторе
9) Фотоматериалы таэквон-до в разных странах мира.

Том 2 1) Теория мощности
2) Атакующие и защитные сегменты.
3) Уязвимые точки.
4) Тренировка:
· Тренировочный зал,
· Этикет в тренировочном зале
· Оборудование и инвентарь для тренировки,
· Добок
5) Стойка.
6) Тренировочный инвентарь для закалки

Том 3 Техника действий руками.

Том 4 Техника действий ногами

Том 5 Спарринг

Том 6 Базовые упражнения (А)

Том 7 Базовые упражнения (В)

Том 8
1) Сачжу чируги
2) Сачжу макки
3) Туль Чун-Чжи
4) Туль Тан-Гун
5) Туль То-Сан

Том 9
1) Туль Вон-Хё
2) Туль Юль-Гок
3) Туль Чжун-Гун

Том 10
1) Туль Тэ-Ге
2) Туль Сачжу тульки
3) Туль Хва-Ранг
4) Туль Чуи-Му

Том 11
1) Туль Кван-Гс
2) Туль По-Ун
3) Туль Ге-Бек

Том 12
1) Туль Уи-Ам
2) Туль Чун-Чжанг
3) Туль Чу-чхе

Том 13
1) Туль Сам-Ил
2) Туль Ю-Син
3) Туль Чой-Ёнг

Том 14
1) Туль Йон-Ге
2) Туль Уль-Чжи
3) Туль Мун-Му

Том 15
1) Туль Со-Сан
2) Туль Се-Чжонг
3) Туль Тонг-Ил