*(Mokcha)*

# СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ МОЩНОСТИ..... 10
СРЕДСТВА АТАКИ И БЛОКИРОВАНИЯ..... 45
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДРУГИХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА ..... 78
УЯЗВИМЫЕ ТОЧКИ ..... 82
СЕКЦИИ ТЕЛА..... 86
САМОПРОВЕРКА..... 93
ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ИСПОЛЬЗУЕМЫМ СРЕДСТВОМ АТАКИ И АТАКУЕМОЙ УЯЗВИМОЙ ТОЧКОЙ..... 96
СТОЙКИ..... 131
ТРЕНИРОВКА..... 165
ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ..... 170
ДОБОК..... 170
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ИНВЕНТАРЬ..... 180
ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА.....277
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ..... 278
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ..... 286



choi hong hi

**Генерал Чой Хонг Хи**
Президент Интернациональной
Федерации Таэквон-До (ИТФ).

# ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО
## *(Taekwon-Do Jungshin)*

Таэквон-до руководствуется такими принципами:

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


昭峯道精神
禮義廉耻忍对
老已百折不屈

# 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"



# ТЕОРИЯ МОЩНОСТИ

Новичок может спросить: «Откуда берется сила, с помощью которой достигаются ошеломляющие результаты, демонстрирующиеся в таэквон-до?» Эта сила образуется в результате полной реализации индивидуальных возможностей человека благодаря применению математически выверенной техники таэквон-до. Средний человек использует 10-20% своих потенциальных возможностей. Любой человек, независимо от роста, возраста и пата, который сможет создать условия для использования всех 100% своего энергетического потенциала, сумеет продемонстрировать такие же сокрушительные удары. Безусловно, тренировки приведут к достижению очень высокого уровня физического совершенства. Однако, вовсе необязательно, что в результате их будут приобретены необыкновенная выносливость и нечеловеческая сила. Более важно то, что занятия таэквон-до приведут к достижению высочайшего уровня развития силы и скорости, быстроты реакции и концентрации внимания, равновесия и контроля дыхания. Это те факторы, сочетание которых необходимо для проявления большой физической мощи.



«Достаточно сильный, чтобы свергнуть горы».

## СИЛА РЕАКЦИИ

Согласно закону Ньютона, каждая сила рождает равную по величине, но противоположно направленную силу реакции. Когда автомобиль врезается в стенку с силой 2000 фунтов, стена также воздействует на автомобиль с силой в 2000фунтов. Детские качели давят на перекладину вниз с силой в 1 т, но и перекладина давит на качели с обратной по направлению силой той же величины.

Если соперник бросается на вас с большой скоростью, то действующая в результате вашего удара на его тело сила будет складываться из силы инерции, порожденной его собственной атакой, и силы вашего удара. Сложение этих двух сил: его, большей, и вашей, меньшей, - дает довольно сильный эффект. В этом и проявляется результат действия на вашего соперника силы реакции.

Другой аспект - использование внутренних сил реакции. Удар правым кулаком оказывается сильнее, если он сопровождается отведением левого кулака к тазу.



ПРАВИЛЬНО





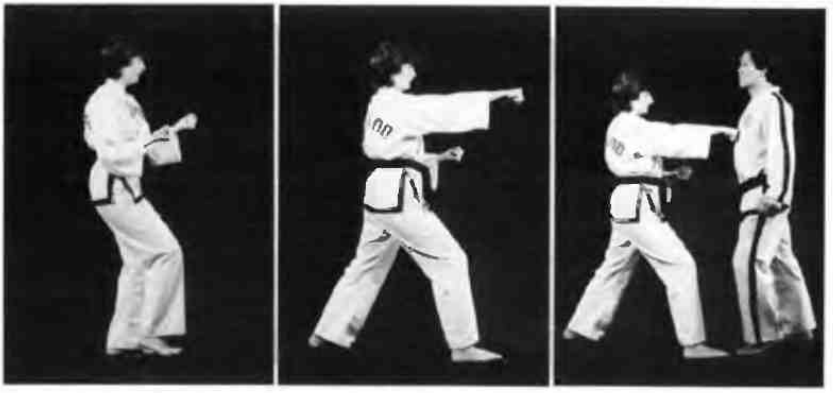




Максимальная сила удара достигается в результате правильного использования силы реакции. Во время нанесения удара кулак небьющей руки отводится к тазу.

НЕПРАВИЛЬНО

Не проявлена максимальная сила удара в результате неправильного использования силы реакции. Во время нанесения удара кулак небьющей руки не отведен к тазу.



ПРАВИЛЬНО





НЕПРАВИЛЬНО

Во время нанесения удара кулак правой руки не отведен к тазу.

ПРАВИЛЬНО

Блок был поставлен левой ладонью, а правый кулак был отведен к тазу.



НЕПРАВИЛЬНО

Блок был поставлен левой ладонью, а правый кулак не был отведен к тазу.





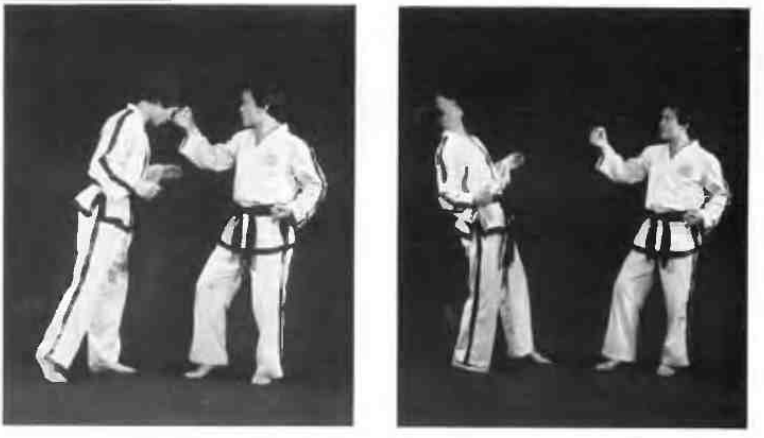
ПРАВИЛЬНО

Защищающийся правильно применяет силу реакции. Для выведения соперника из равновесия используется инерция его движения и минимум своей собственной силы.



ПРАВИЛЬНО

Использовав инерцию движения соперника и минимум своей силы, успешно нанес сильный удар.



## КОНЦЕНТРАЦИЯ *(Jip Joong)*

Направляя всю силу удара на наименьшую площадь цели, вы концентрируете силу удара и, таким образом, увеличиваете его эффект. Так, например, сила водяного напора тем больше, чем меньше диаметр шланга. Или же обратный эффект: человек в снегоходах не оставляет практически никаких следов на снегу за счет распределения давления на большой площади. Удары в таэквон-до очень часто концентрируются на ребре ладони или на фаланговых суставах согнутых пальцев.

Очень важно не проявлять максимальные усилия в начале движения, а постепенно наращивать их таким образом, чтобы максимум силы достигался в момент контакта с телом соперника. Концентрация усилий должна быть такова, чтобы нанести сокрушающий удар. Требуется высочайшая концентрация с одновременной мобилизацией каждой мышцы тела для нанесения удара в цель минимального размера.

Концентрация может осуществляться двумя путями. Первый связан с напряжением всех мышц тела, особенно больших групп мышц бедра и брюшного пресса (которые теоретически медленнее чем более мелкие мышцы других частей тела), с тем чтобы создать оптимальные условия для выполнения соответствующего приема в наиболее подходящий момент времени. Второй путь связан с концентрацией силы, созданной активизированными мышцами на уязвимой точке тела соперника. Именно поэтому при выполнении любых действий, будь то атака или блокирование, таз и живот за мгновение перед окончанием движения рук или ног выполняют реверсивное движение.

Реверсивное движение может выполняться как в вертикальном, так и в поперечном направлении.



Напор воды через узкое отверстие

Напор воды через широкое отверстие





ПРАВИЛЬНО
Мышцы полностью активизированы. Сила концентрируется на соответствующей части кулака.

НЕПРАВИЛЬНО
Правый кулак не подтянут полностью к тазу.



ПРАВИЛЬНО

Поскольку таз вращается в том же направлении, что и рука, мышцы полностью активизированы.











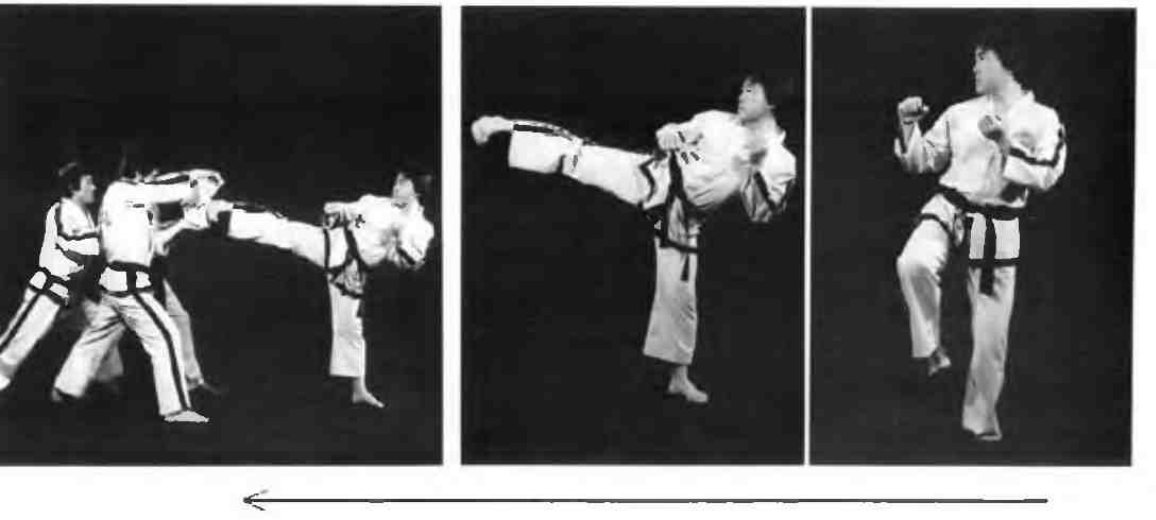


НЕПРАВИЛЬНО

Мышцы не подностью активизированы, так как не выполнено вращение таза в соответствии с движением рук.

ПРАВИЛЬНО

Сила, созданная активизированными мышцами сосредоточена в нужной части стопы, в данном случае - в области ребра ступни.



НЕПРАВИЛЬНО

Сила, созданная активизированными мышцами, не полностью сконцентрирована в нужной части стопы. В данном случае удар наносится скорее кончиками пальцев, чем ребром стопы.



## РАВНОВЕСИЕ *(Kyun Hyung)*

Сохранение равновесия представляет огромную важность в таэквон-до. В этом виде спорта оно заслуживает особого внимания. Сохраняя тело в состоянии равновесия, вы достигаете большой эффективности и смертоносности удара. Напротив, человека, не сохраняющего равновесие, легко сбить с ног. Как при выполнении атакующих действий, так и при блокировании стойка должна быть одновременно устойчивой и подвижной.

Различают динамическую и статическую устойчивость. Эти два вида устойчивости тесно связаны, -максимальной силы удара можно добиться только в случае, когда статическая устойчивость дополняется динамической.

Достичь хорошей устойчивости можно, распределив вес в стойке равномерно на обе ноги и расположив центр тяжести на линии, проходящей между стопами либо в центре стопы (если необходимо перенести основную часть веса тела на одну ногу). Оптимальное расположение центра тяжести подбирается с учетом веса тела.

Пружинящие движения коленного сустава очень важны для выработки равновесия, необходимого как для быстрого начала атаки, так и для пребывания в постоянной готовности к восстановлению позиции.

Еще одно дополнительное замечание: пятку отставленной назад ноги никогда не следует отрывать от опоры в момент атаки. Это важно не только для сохранения равновесия, но и для достижения максимальной силы удара.

Центр тяжести тела



ПРАВИЛЬНО

Вес тела в стойке распределен неравномерно, т. е. большая часть веса распределена на правую ногу.

Вес в стойке распределен равномерно на обе ноги.

Тело наклонилось в левую сторону.

Центр тяжести тела



НЕПРАВИЛЬНО

Динамическая устойчивость

Передвижение вперед.

Центр тяжести тела







Центр тяжести тела.

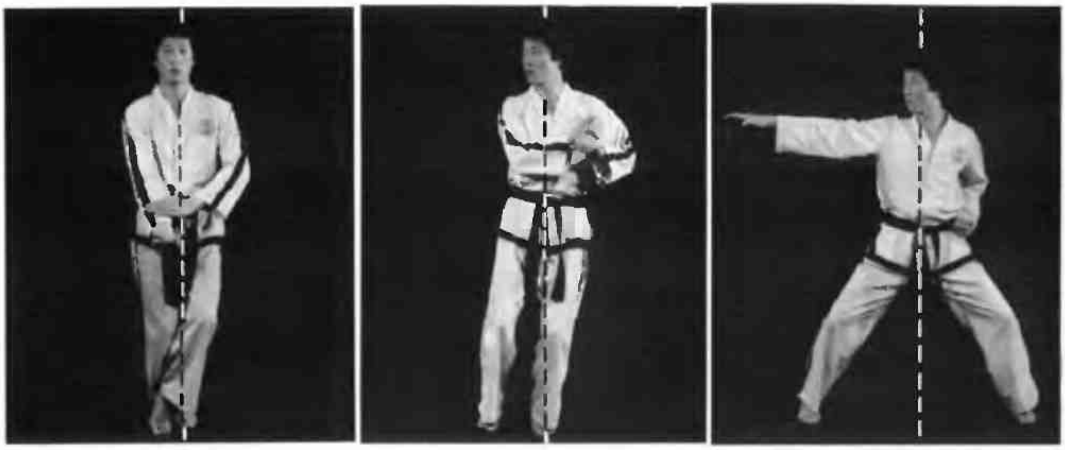






НЕПРАВИЛЬНО
Равновесие неустойчивое, т.к. основная часть веса тела все еще располагается на правой, а не на левой ноге.

В передвижении назад наблюдаются подобные ошибки по той же причине, что и выше.



ПРАВИЛЬНО

Центр тяжести



НЕПРАВИЛЬНО

Основную часть массы тела не удалось сосредоточить на левой ноге.



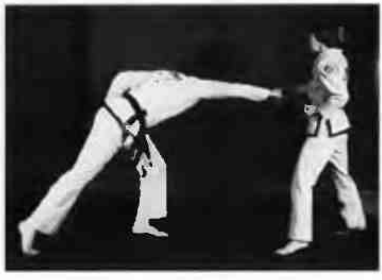


Стойка слишком широка.



ПРАВИЛЬНО





НЕПРАВИЛЬНО
Пятка правой ноги оторвана от пола.

ПРАВИЛЬНО





НЕПРАВИЛЬНО
Колено правой ноги согнуто слишком сильно.

НЕПРАВИЛЬНО
Колено правой ноги обращено не внутрь, а наружу.





ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО
Пятка левой ноги оторвана от пола.







ПРАВИЛЬНО

ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО

Тело наклонилось вперед.





НЕПРАВИЛЬНО

Слишком сильно откидывается назад.





НЕПРАВИЛЬНО



## КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ

**Контролируемое дыхание не только оказывает влияние на жизненные силы и скорость движений, но и дает телу способность выдержать удары соперника, а также увеличивает силу наносящихся ударов.**

**Достигающаяся тренировкой задержка дыхания на выходе в критический момент, когда удар приходится на напряженный участок тела, может предупредить потерю сознания, снизить боль.**

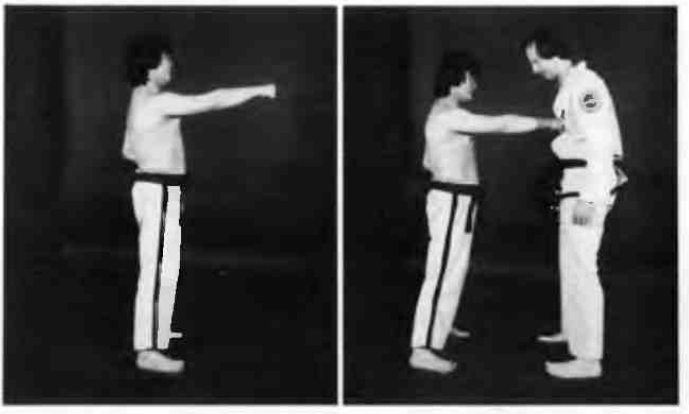
**При резком выдохе в момент удара, а также при задержке дыхания во время контратаки напрягаются мышцы живота, что способствует максимальной концентрации усилий. Следующий за этим медленный выдох помогает подготовиться к следующему действию.**

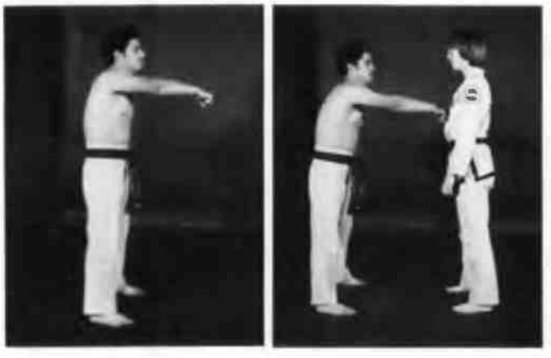
**Важно запомнить следующее правило: никогда не делайте вдох, когда ставите блок или наносите противнику удар. *Это* не только мешает движению, но и приводит к потере силы.**

**Следует использовать скрытое дыхание, чтобы замаскировать любые видимые признаки усталости. Опытный боец тут же усилит атаку, как только заметит, что соперник утомлен.**

**На каждое движение выполняется один вдох-выдох, за исключением связок движений.**

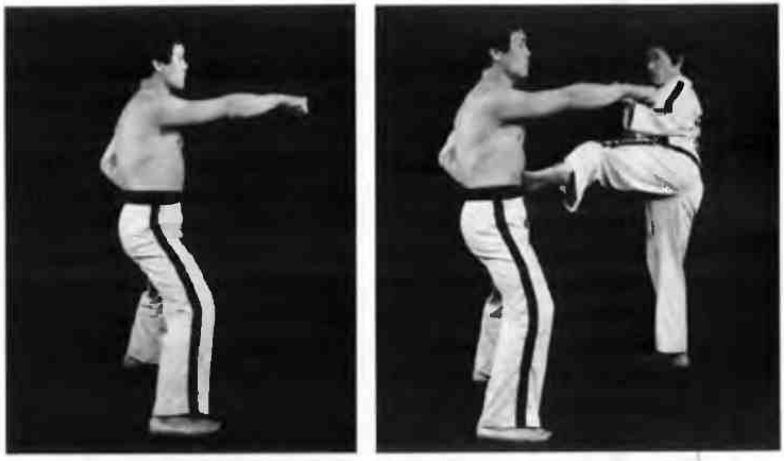
ПРАВИЛЬНО



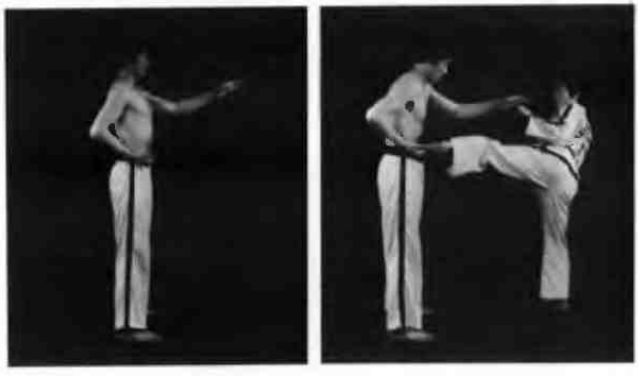


НЕПРАВИЛЬНО
Кулак остановился, не достигнув цели, т. к. в момент атаки был выполнен вдох.

ПРАВИЛЬНО



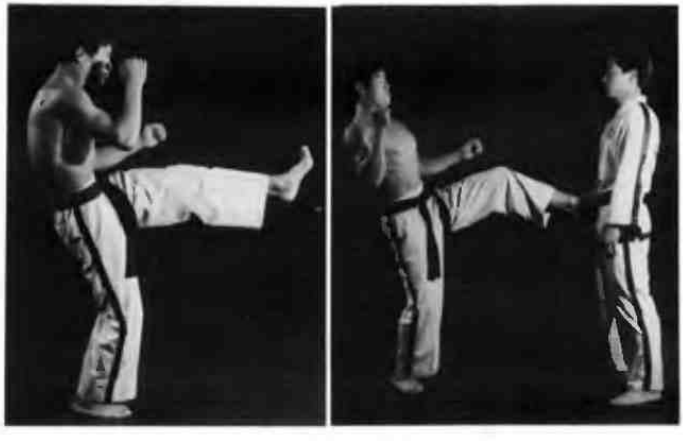
НЕПРАВИЛЬНО
Блок поставлен на вдохе,
а не на выдохе.



ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО
Удар выполнен на вдохе,
а не на выдохе.



## МАССА

Как следует из теоретической механики, для достижения максимума кинетической энергии или силы необходимо максимально увеличить ударную массу и скорость.

Очень важно в момент удара увеличить ударную массу. Вне всякого сомнения, достижению максимума ударной масса способствует поворот таза. При этом большие мышцы брюшного пресса, закручиваясь, сообщают телу дополнительное количество движений. Таз вращается в том же направлении, что и сегмент тела, с помощью которого ставится блок или наносится удар (рис. F).

Другой способ увеличивать ударную массу - выполнять пружинящие движения в коленном суставе. Этого можно достичь, слегка приподнимая таз в начале движения и опуская его в момент атаки, вкладывая в удар вес всего тела (рис. G).

В заключение нужно сказать, что описанные здесь принципы использования ударной массы в той же степени верны и сегодня, в век современной науки и атомной энергии, как были верны сотни лет назад.

Я убежден, что научное осмысление движений и реальная сила, которую может продемонстрировать маленький человек, произведут на вас должное впечатление, когда вы овладеете этим искусством теоретически и практически.

Рис. F



Рис. G

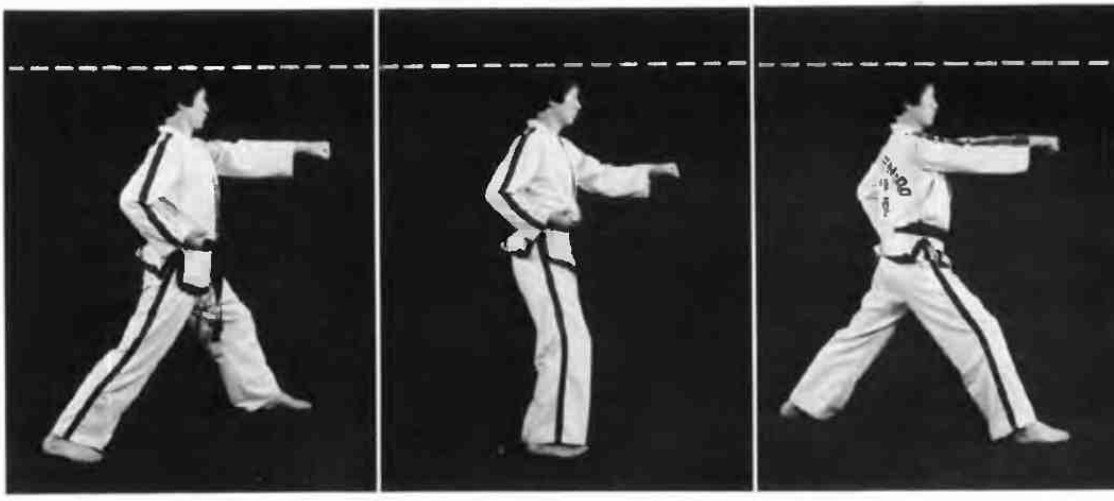


ПРАВИЛЬНО

Стопа двигалась по синусоиде. В результате ударная масса увеличилась в меру.

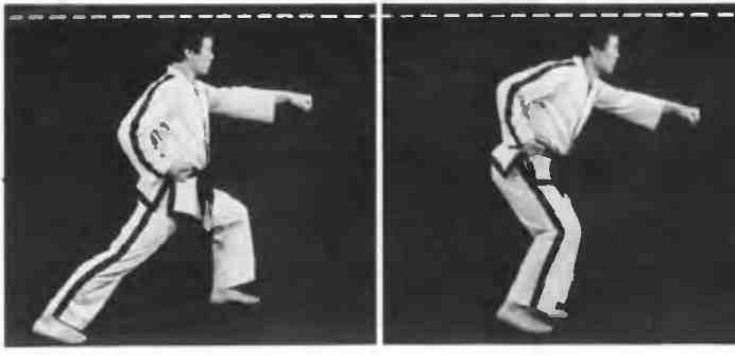
Таз приподнят

Таз опущен



НЕПРАВИЛЬНО

Таз оставался на одном и том же уровне на протяжении всего движения. Стопа двигалась горизонтально, а не по синусоиде. В результате ударная масса не увеличилась, а сила удара оказалась небольшой.





В результате достигнута максимальная сила удара.





В результате не проявлена максимальная сила.









ПРАВИЛЬНО
Таз вращается в направлении движения атакующего сегмента, в данном случае левой руки.

НЕПРАВИЛЬНО

Ударная масса не увеличилась в должной мере, т. к. нога двигалась по зубчатой линии, а не по синусоиде.





## СКОРОСТЬ

Скорость - самый важный фактор для нанесения сильного удара. С точки зрения механики, сила удара (F) равна произведению ударной массы (M) и ускорения (A):

F=MA

В первом случае (рис. A) большой камень аккуратно опустили на двойное стекло с высоты 3 дюймов. Во втором (рис. B) - маленький камушек бросили на стекло с большой скоростью.

На рис. C видно как ладонь медленно проходит через пламя свечи, не влияя на него. В то же время, пламя можно погасить ударом кулака и стопы, остановив удар в дюйме от пламени (рис. D-E).

Из законов механики следует, что скорость любого тела увеличивается при движении вниз. Этот принцип применяется и в таэквон-до. По этой причине при выполнении ударов в прыжке рука в момент удара должна находиться ниже плеча, а нога - ниже таза.

Возникающая при нанесении удара сила реакции, контроль дыхания, равновесие, напряжение и расслабление мышц - все это нельзя не принимать во внимание. Все эти факторы, способствующие достижению необходимой скорости движения, в совокупности с гибкостью и ритмичностью движений должны быть хорошо скоординированы для проявления максимальной силы удара.

Рис. A

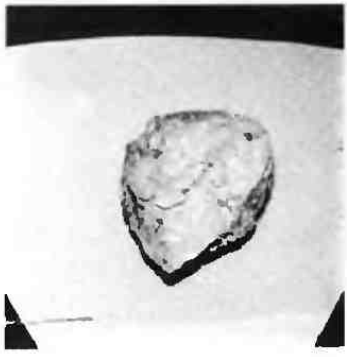


Рис. B

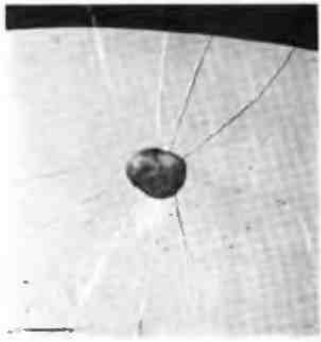


Рис. C

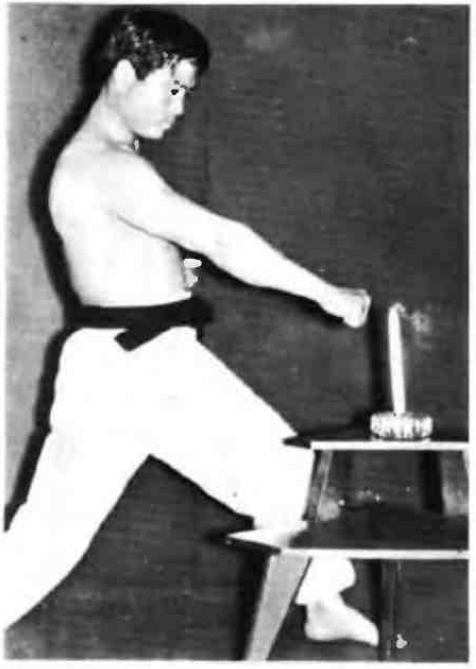





Рис. D

Рис. E





ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО
Удар слабый, т.к. цель находится выше плеч.



НЕПРАВИЛЬНО
Удар слабый, т.к. расположен ниже цели.

ПРАВИЛЬНО





ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО
Блок недостаточно силен, т.к. руки двигались снизу вверх.



## БЫСТРОТА И РЕФЛЕКС

**Чтобы эффективно использовать приемы, важно понимать, какова взаимосвязь быстроты движений и времени их выполнения. Из-за большой скорости выполнения движений в таэквон-до точно измерить эту взаимосвязь крайне сложно.**
**Тем не менее, в апреле 1973 года я провел эксперимент, чтобы точно измерить скорость и время выполнения различных приемов. Использовалась стробоскопическая фотосъемка. Съемка велась двумя камерами EG и G - модель 553-11 (серии №248 и №256). Эксперимент проводился в лаборатории стробоскопической съемки Массачусетского технологического института по специальному разрешению профессоров Миллера и Эдгертона**



Йопча чируги

На этой фотографии, с момента отрыва от пола, мы можем видеть 3 изображения бьющей ноги. Трём изображениям соответствуют два интервала. Стробоскоп был настроен на 20 вспышек в сек., а это значит, что для завершения движения необходимы 2 временных интервала, т. е. на нанесение этого удара уходит всего 0,1 сек

Сево чаги



На этой фотографии видно, как правая нога проходит перед лицом через интервал в 3,5 вспышки. Частота вспышек была 30 Гц. Таким образом для нанесения этого удара требуется 0,117 сек. или чуть более 0,1 сек.

**Примечательно, что время для выполнения показанных выше ударов меньше времени, обычно необходимого для того, чтобы увидеть удар. Это значит, что любой человек не в состоянии отразить эти удары, если только он не сумел их опередить до того, как бьющая нога оторвалась от пола, т. е. если не определил, какой удар будет нанесен до того, как он был начат.**

**Время простой реакции - это время, необходимое для начала ответного действия. Ответные действия - это действия, которые являются прямыми и непосредственным ответом на определенный раздражитель. Здесь мы имеем дело с условными рефлексами, которые можно определить как выработанные реакции на определенные внешние раздражители (т. е. увидеть готовящийся удар и ответить блоком или уходом в сторону). Среднее время ответной реакции в лучшем случае достигает 0,2 сек.**

Тимио ап чаги



Интервал между вспышками равен 0,1 сек. Проведение удара укладывается в один интервал, т. е. удар длится 0,1 сек.



Фотография иллюстрирует защиту
от атаки мечом.



Результаты измерения времени удара рукой. Частота вспышек стробоскопа была 30 Гц. Проведение удара укладывается в один интервал, т.е. удар длится 0,03 сек.

Если ждать, когда соперник начнет выполнять удар, то блокировать перечисленные выше приемы невозможно. Время выполнения этих ударов меньше, чем время ответных действий. Поэтому необходимо уметь определять предстоящее действие заранее. Вот почему следует смотреть противнику в глаза, а не следить за его руками и ногами.

Настал момент, когда было бы полезно представить читателю формулу, которая поможет понять важность скорости выполнения движений в тэквон-до. Ниже приводится формула, пригодная для вычислений мощности любого приема:

$$P - 1/2\,MV^2$$

где P - мощность; 1/2 неизменяемая M - масса; V - скорость.

Из приведенного уравнения ясно, почему развитие скорости движений является наиболее важным путем увеличения их мощности. Так, если массу увеличить в 3 раза (при постоянной скорости), то мощность также увеличится в 3 раза. Однако, если скорость вырастает в 3 раза (при той же массе), то мощность увеличивается в 9 раз. Отсюда следующей формулой мы можем вычислить мощность любого приема:

$$P = 1/2\,MV^2 = MVV$$

На практике скорость может быть определена как отношение дистанции, которая была преодолена сегментом тела за один интервал между вспышками стробоскопа к частоте вспышек.

Эксперимент убедительно продемонстрировал, насколько быстрыми и мощными могут быть приемы тэквон-до, если овладеть правильной техникой. В этом эксперименте участвовал Ким Чжэ Хун, обладатель 3 дана. Поэтому мощность и скорость движений Кима можно оценивать как средний уровень среди тэквондистов вообще.



Таэквон-до в корейской письменности.

Таэквон-до в китайских иероглифах





# СРЕДСТВА АТАКИ И БЛОКИРОВАНИЯ

**Подобно тому, как тигр в качестве оружия использует свои челюсти, а птица - крылья, руки и ноги у человека также являются естественным оружием. Одно из особенностей тэквон-до - превращение с помощью тренировок рук и ног в оружие, способное выдержать жестокие испытания без разрушения и ослабления.**

**Даже самый лучший дровосек не сможет свалить дерево, если сломать его топор и пилу. Во время войны даже снайпер становится беспомощным и, скорее всего, будет убит, если его винтовка не сможет стрелять из-за того, что пренебрегали ее чисткой. То же касается и мастера тэквон-до, который, несмотря на совершенную технику, может быть повержен, если во время поединка из-за недостаточной прочности костей или из-за недостаточно хорошей маневренности будет сломана его рука.**

**Активное участие занимающихся в показательных выступлениях, во время которых на глазах у публики разбиваются доски и черепицы, служит для демонстрации мощи тэквон-до и должно всячески поощряться.**

**Независимо от того, сколь хороши выполняемые движения, причинить**

боль сопернику или обезвредить его во время реального поединка невозможно, если технике не достает мощности.

Сегмент тела, посредством которого передается воздействие на тело соперника, называется средством атаки, а использующийся для отбивания или блокирования ударов соперника - средством защиты.

Теоретически многие сегменты тела человека могут служить средствами атаки. Большинство из этих сегментов могут также использоваться и в качестве средств защиты. В таэквон-до на теле человека выделяют 19 областей, наиболее часто использующихся для атаки и блокирования.

В таэквон-до создана система упражнений, направленных на укрепление рук и ног, поддержания их в постоянной готовности. Следует помнить, что, в отличие от многих других аспектов подготовки, укрепление средств атаки и блокирования требует от занимающихся длительного, кропотливого и самоотверженного труда.






"ИЛ ГЭК ПХИЛ СУН"
(для победы достаточно
всего одного удара)



## СРЕДСТВА БЛОКИРОВАНИЯ *( Makgi Boowi)*




"Ю БИ МУ У"

" Уверенность в себе через знание, закрепленное на подсознательном уровне"



## А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУК

Рука может формировать много средств атаки и защиты. Применение того или иного средства должно строго соответствовать выбранной цели.

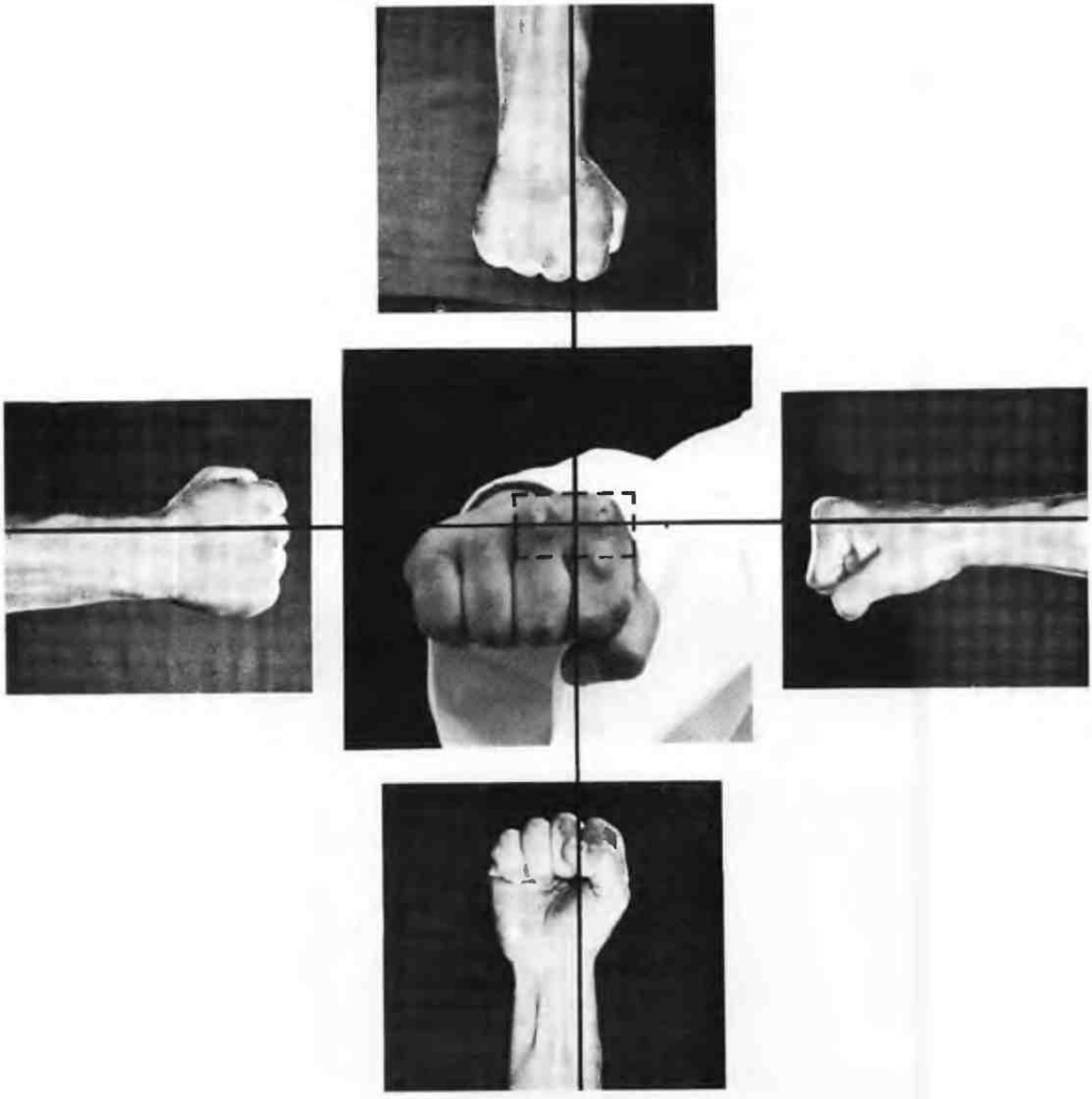
### Ап чумок

Передняя часть кулака обычно применяется для атаки ямки верхней губы, ребер, солнечного сплетения, грудной клетки, живота, челюсти и других целей.

Удар наносится пястно-фаланговыми суставами указательного и среднего пальцев. Для обеспечения эффективного контакта верхняя и передняя часть кулака должны располагаться под прямым углом к поверхности цели. Рука не должна сгибаться в лучезапястном суставе.

Ап чумок иногда используется при постановке нулло макки.





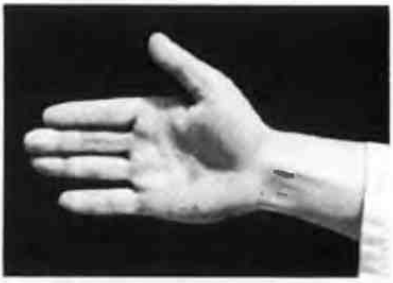
Линии указывают центр мощности





## Как правильно сжать кулак *(Jwinun Bop)*

Если кулак сжат слабо или неправильно, если внутри него имеется хот немного воздуха, он будет слаб, как незакаленная сталь, и мягок, как хлопок. В момент удара кулак должен быть сильно сжат.



1. Разогните пальцы естественным образом



2. Согните фаланги пальцев



Последовательно, начиная с мизинца, и заканчивая указательным пальцем, вдавите пальцы в ладонь, заворачивая их подушечки внутрь ладони.



4. Согните большой палец так, чтобы его подушечка давила на указательный палец.

Два неверных способа сжатия кулака



1. Большой палец давит на средний. Кулак оказывается недостаточно крепким для выполнения ударов его боковой частью. Появляется ненужное напряжение мышц руки и плечевого сустава.



2. Большой палец давит на выпрямленный указательный. Прилежание к указательному пальцу области ослабляется. Внутри кулака имеются полости.

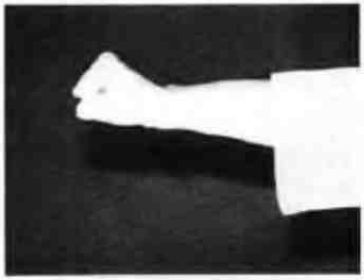
Обычно тыльная сторона кисти в момент удара обращена вверх. В некоторых случаях вниз или наружу.

Почему нельзя сгибать кисть в лучезапястном суставе:

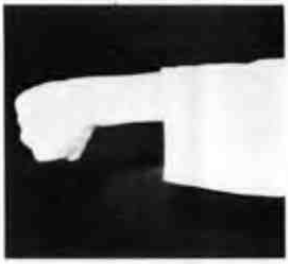
1. Для предотвращения возможности блокирования кисти или её захвата соперником.
2. Для обеспечения правильной ориентации участвующих в нанесении удара сегментов тела по отношению к атакуемой цели.
3. Для концентрации максимальной энергии в сегментах, осуществляющих контакт с атакуемой целью.

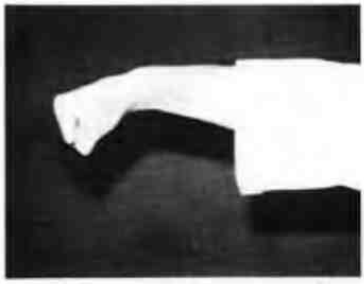
Для обеспечения максимальной силы удара пястно-фаланговые суставы указательного и среднего пальцев должны передаваться плавно через предплечье, а затем через пястно-фаланговые суставы указательного и среднего пальцев к атакуемой цели.

НЕПРАВИЛЬНО
Пястно-фаланговые суставы указательного и среднего пальцев не контактируют с целью.



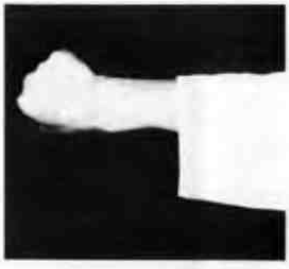
НЕПРАВИЛЬНО
Только часть пястно-фалангового сустава среднего пальца контактирует с целью.



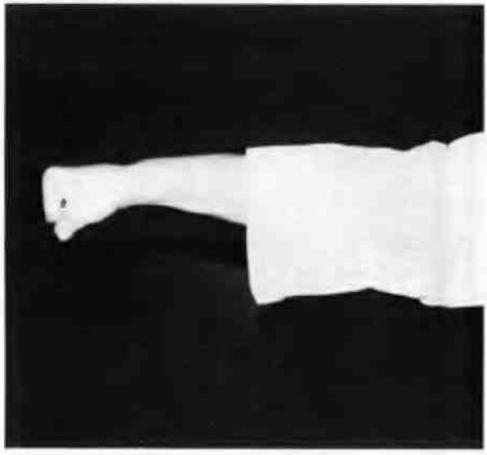


НЕПРАВИЛЬНО
Только часть пястно-фаланговых суставов указательного и среднего пальцев контактирует с целью.

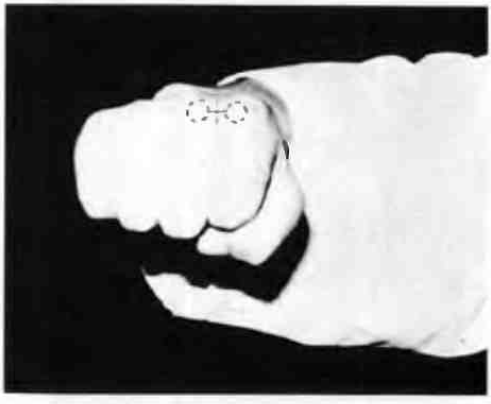
НЕПРАВИЛЬНО
Только часть пястно-фалангового сустава указательного пальца контактирует с целью



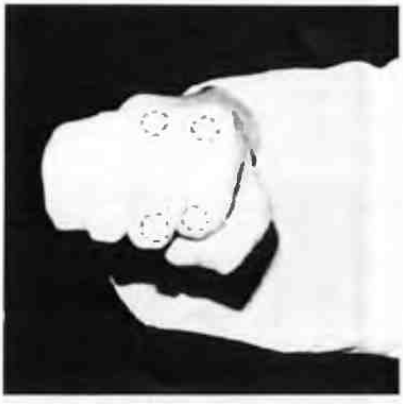
ПРАВИЛЬНО
Вся часть атакующего сегмента правильно контактирует с целью.



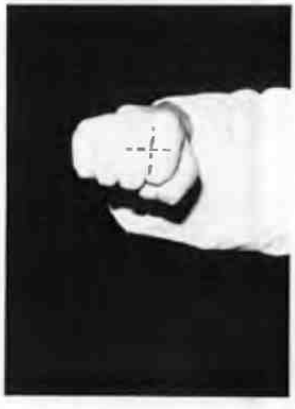
Области, контактирующие с целью при правильном ударе.



Области, контактирующие с целью при неправильном ударе.



НЕПРАВИЛЬНО
Линия действия силы смещена к середине проксимальных фаланг указательного и среднего пальцев, вместо того, чтобы находиться между пястно-фаланговыми суставами этих пальцев.





Дунг чумок

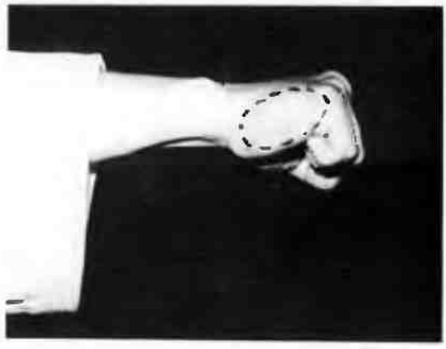
Наружная часть кулака обычно применяется для атаки головы, лба, висков, ямки верхней губы и живота, несколько реже - плавающих ребер и желудка. Удар наносится областью, прилежащей к пястно-фаланговым суставам указательного и среднего пальцев.



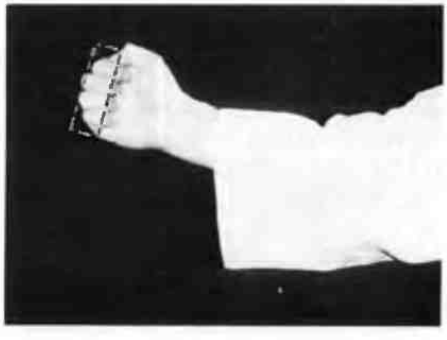


Йоп чумок

Медиальная часть кулака применяется для атаки головы, локтевых суставов, ребер, солнечного сплетения, ямки верхней губы и живота, иногда для блокирования.

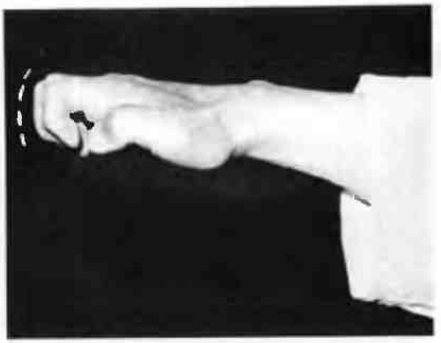






Мит чумок

Формируется путем прижимания четырех пальцев к ладони. Подушечка указательного пальца слегка касается указательного пальца. Применение ударов внутренней частью кулака эффективно при атаке челюсти, губ, висков, солнечного сплетения, щитовидного хряща гортани и ямки верхней губы. Контакт с целью осуществляется средними фалангами пальцев.

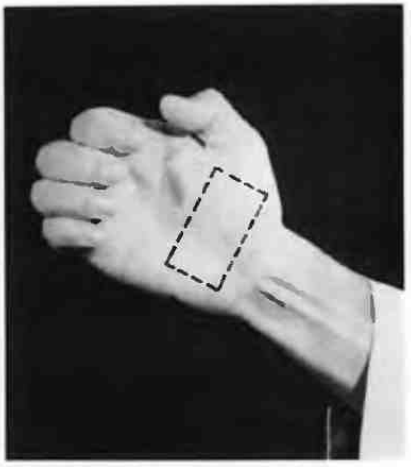


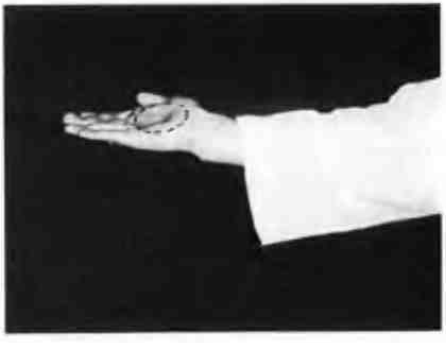
Гин чумок

Формируется также, как миг чумок, за исключением того, что пястно-фаланговые суставы остаются в выпрямленном положении, а между большим и указательным пальцами остается небольшой зазор. Используя для атаки висков и щитовидного хряща гортани.

Пьюн чумок

Формируется путем сгибания всех суставов пальцев, кроме пястно - фаланговых. Используется для атаки носа, челюсти и середины подбородка. В редких случаях может использоваться пр и блокировании.





Сонпадак

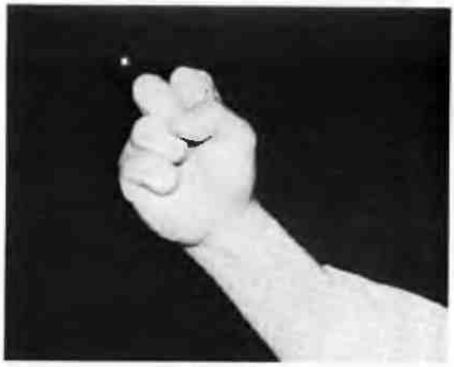
Необходимо слегка согнуть пальцы для придания руке жесткости. Ладонь главным образом используется при блокировании, иногда - при атаке лица.

Сонкарак чумок

Формируется путем выдвижения вперед из сжатого кулака либо указательного, либо среднего пальца. Атака уязвимых точек небольшого размера оказывается более эффективной после резкого сближения с соперником .

Чжунчжи чумок

Средний палец выдвигается вперед из сжатого кулака. Используется для атаки солнечного сплетения, висков и ямки верхней губы. Атака солнечного сплетения выполняется с помощью удара типа боксерского апперкота.





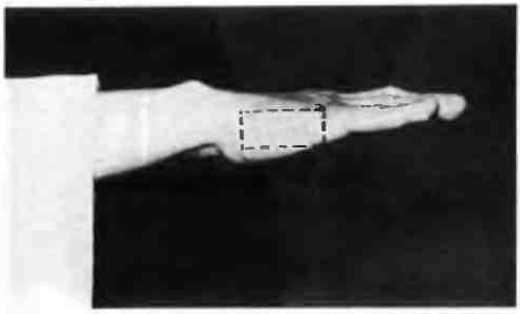
Инчжи чумок

Указательный палец выдвигается вперед из сжатого кулака. Используется для атаки гортани, висков и ямки верхней губы.

Умчжи чумок

Формируется также, как инчжи чумок, однако указательный палец вперед не выдвигается. Используется для атаки подбородка, висков и солнечного сплетения.





Сонкаль

"Рука-нож". Очень мощное оружие для атаки, особенно против одиночных целей. Используется для атаки головы, переносицы, висков, ямки верхней губы, сонной артерии, ключицы, плечевых суставов и плавающих ребер. Часто применяется при блокировании.

Как правильно сформировать СОНКАЛЬ:

Четыре пальца прижимаются друг к другу. Средний палец слегка сгибается. Большой палец приводится таким образом, что между его подушечкой и указательным пальцем остается небольшое пространство. Напряжение концентрируется между медиальной областью лучезапястного сустава и пястно-фаланговым суставом мизинца.





НЕПРАВИЛЬНО
Давление подушечкой большого пальца на указательный палец является ошибкой. Это ослабляет руку. Новички должны стараться избегать касания цели пястно-фаланговым суставом мизинца.



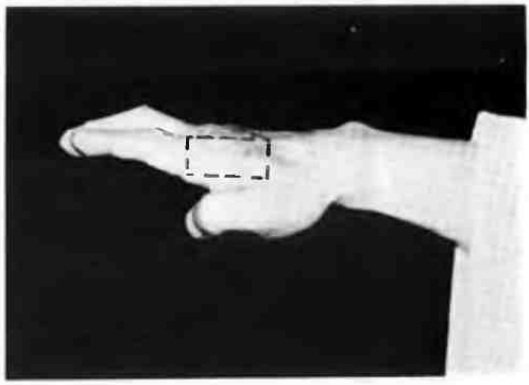






Сонкаль дунг

Формирование руки аналогично использующемуся в сонкаль, за исключением того, что большой палец сильно сгибается в направлении ладони. Используется для атаки шеи, подбородка, висков, ямки верхней губы и ребер. Часто применяется при блокировании.







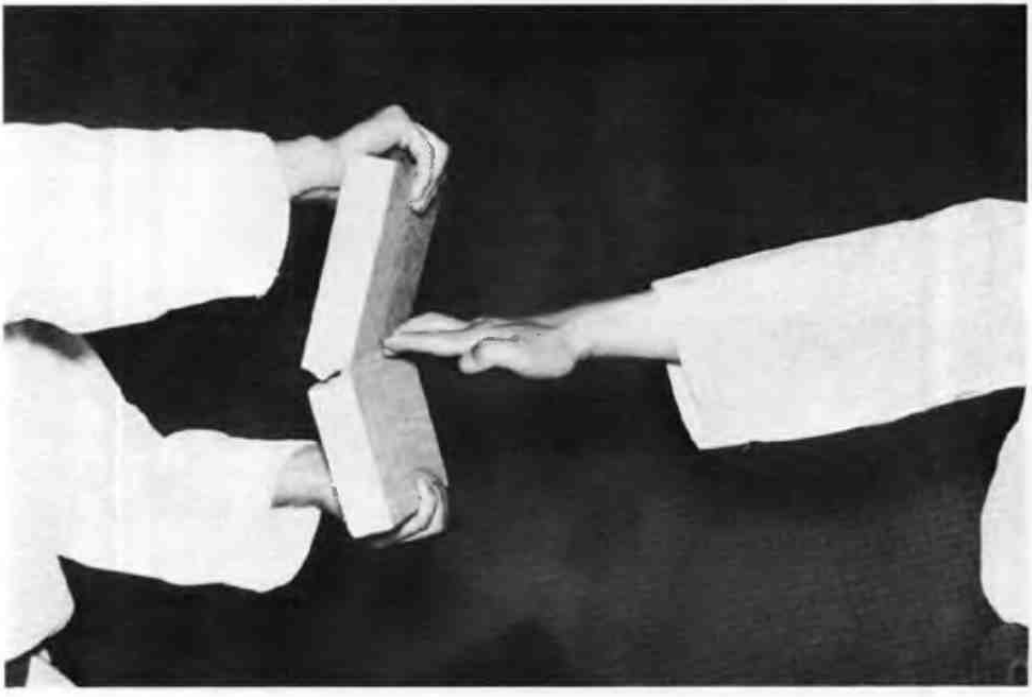
Сонкут

Кончики пальцев являются специальным средством, использующимся только в таэквон-до. Особенности применения обусловливаются выбранной целью. Формирование руки аналогично использующемуся в сонкаль. Особое внимание должно уделяться правильной ориентации фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев.

Опун сонкут

В момент ударного взамимодействия ладонь обращена вниз. Используется главным образом для атаки ребер и глаз, иногда живота.





Сун сонкут

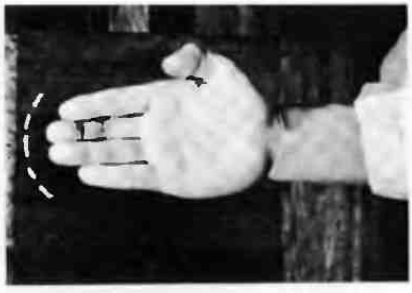
В момент ударного взаимодействия ладонь обращена к середине тела бьющего. Исполь - зуется для атаки солнечного сплетения и живота.

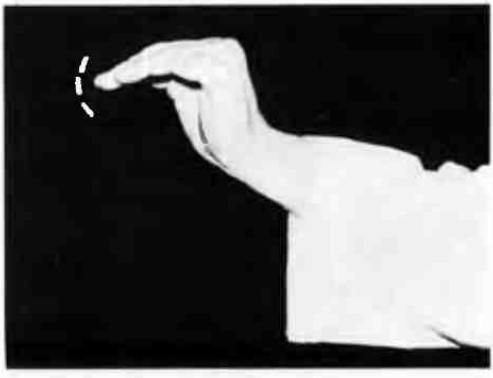


Дичжибун сонкут



В момент ударного взаимодействия ладонь обращена вверх. Используется главным образом для атаки области паха, плавающих ребер и нижней части живота, иногда-подмышечных впадин.

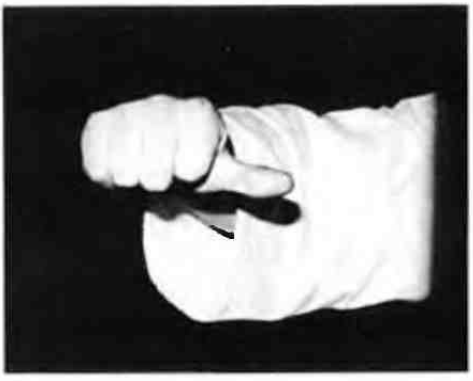




Хоми сонкут

Пальцы сгибаются в пястно-фаланговых суставах для прямого угла. Подушечка большого пальца прижимается к указательному пальцу. Все пальцы напряжены. Особенно эффективно использование для атаки глаз и солнечного сплетения под прямым углом.

Умчжи сонкарак

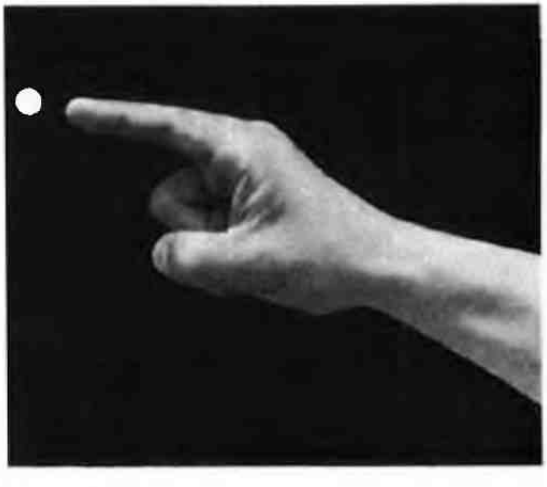


Большой палец отводится в сторону от кулака. Нельзя допускать сгибания пальца. Используется для атаки солнечного сплетения, ребер, глаз, горла и подмышечных впадин.



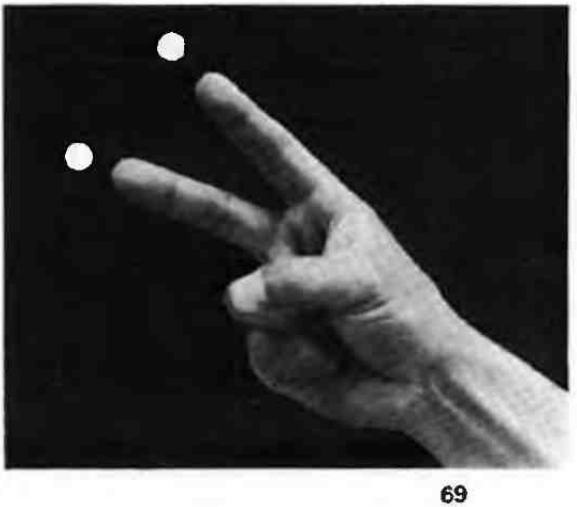
Хан сонкарак

Указательный палец выставляется вперед и чуть-чуть сгибается. Остальные пальцы сжаты в кулак. Используется для атаки глаз и шеи.



Ду сонкарак

Указательный и средний пальцы выставляются вперед и чуть-чуть сгибаются. Остальные пальцы сжаты в кулак. Применяется только для атаки глаз.





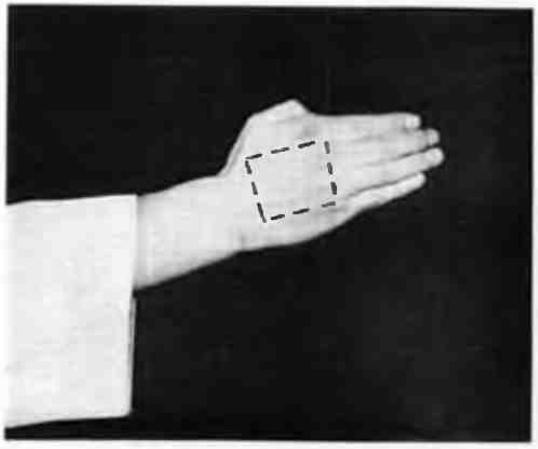
Пандаль сои

Три пальца сгибаются несколько сильнее, чем указательный палец. Большой палец сгибается в направлении мизинца. Используется для атаки гортани, середины подбородка и верхних отделов шеи. Рабочую поверхность составляет область, находящаяся между первым фаланговым суставом указательного пальца и большим пальцем. Иногда применяется при блокировании.

НЕПРАВИЛЬНО

Три пальца сжаты. Недостатком этого способа является то, что указательный палец лишен опоры трех других пальцев. В некоторых случаях пальцы мешают атаке шеи.





Сондунг

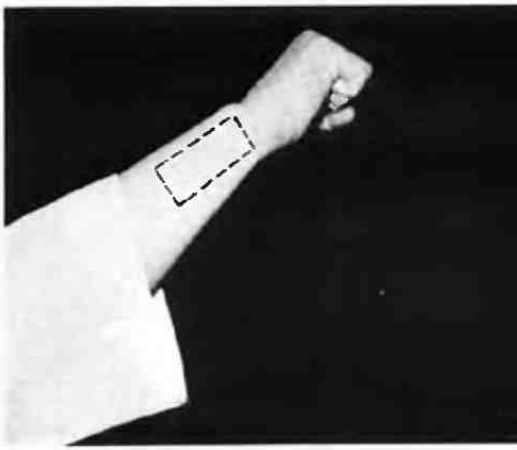
Наружная часть кисти используется для атаки лица, челюсти, губ и желудка, в некоторых случаях при блокировании.

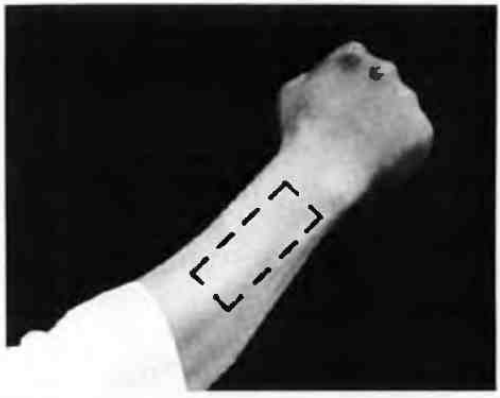
Пальмок

Предплечье, точнее его верхняя треть используется при блокировании. Различают четыре области: латеральную, медиальную, внутреннюю и наружную.



Паккат пальмок
медиальная область предплечья





Дунг пальмок
наружная область
предплечья



Ан пальмок
латеральная область предплечья

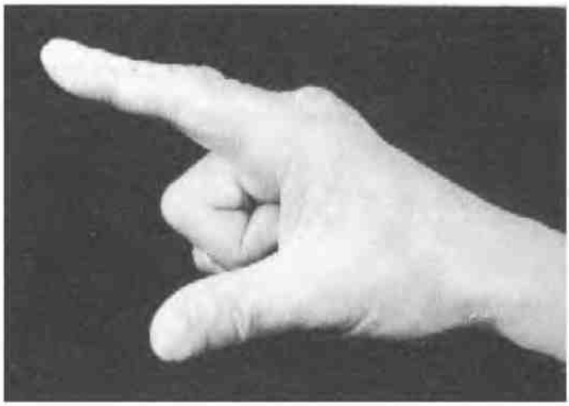
Мит пальмок
внутренняя область предплечья





Палькуп
Локоть используется для атаки солнечного сплетения, грудной клетки, живота, подбородка, ребер, верхнего и среднего отделов позвоночного столба. Формируется путем простого сгибания руки.

Чжипкс сон
Три пальца сжаты, а большой и указательный пальцы выставлены вперед в форме клещей. Используется главным образом для атаки щитовидного хряща гортани и верхнего отдела шеи. Выставленный сустав среднего пальца используется для атаки вместе с большим и указательным пальцами.





Сонкаль батанг
Основание ребра ладони используется только для атаки ключицы.

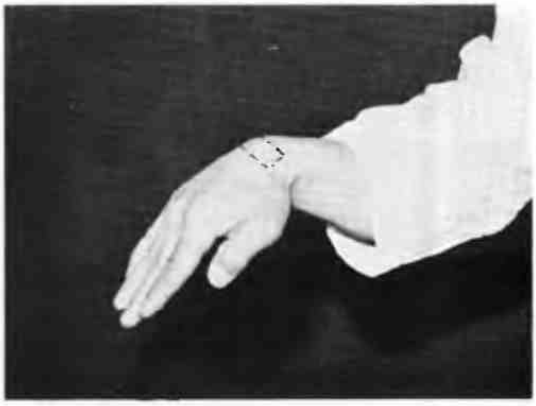
Чжиап
Пальцы используются для сдавливания артерий и небольших по размеру уязвимых точек.

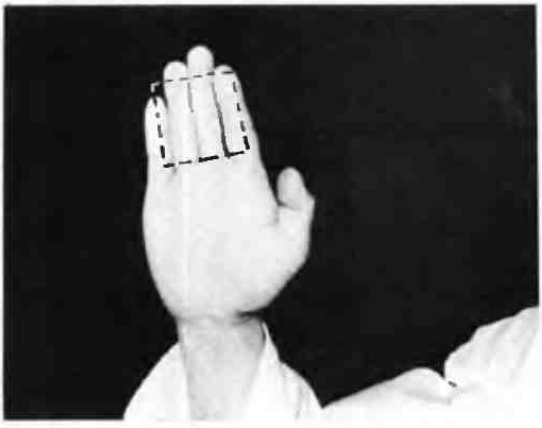




Гомсон
"Медвежья лапа" Формируется путем сгибания внутрь всех пальцев. Обычно используется для атаки ушной раковины и челюстей, иногда - солнечного сплетения и желудка.

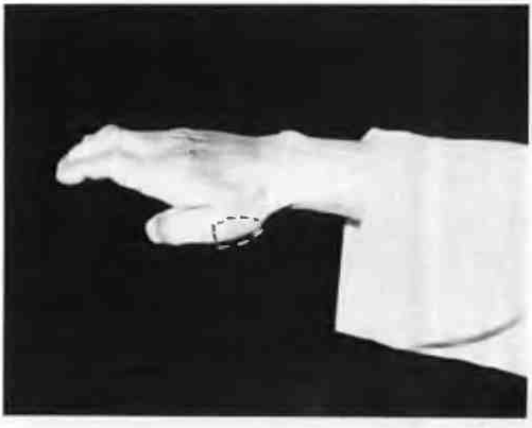
Сонмок дунг
"Кисть-лук". Формируется путем сгибания кисти в лучезапястном суставе. Используется при блокировании. Нельзя допускать чрезмерного сгибания кисти.





Сонкарак падак
Используется только для перевода кулака в процессе атаки ямки верхней губы из положения дунг чумок в положение йоп чумок.

Умчжи патанг
Формирование аналогично пандальсон, однако дистальные фаланги пальцев сильно согнуты вниз. Используется при блокировании.



В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОГ

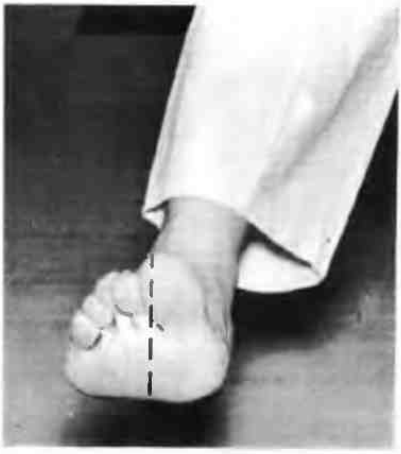
Подушечка стопы формируется путем сильного сгибания в момент ударного взаимодействия пальцев ноги. Обычно используется для атаки лица, подбородка, внутренней части бедра, грудной клетки, солнечного сплетения, плавающих ребер, паха, копчика и нижней части живота, несколько реже - для блокирования подошвой стопы.



Апкумчи

Подушечка стопы формируется путем сильного сгибания в момент ударного взаимодействия пальцев ноги. Обычно используется для атаки лица, подбородка, внутренней части бедра, грудной клетки, солнечного сплетения, плавающих ребер, паха, копчика и нижней части живота, несколько реже - для блокирования подошвы стопы.





Вид спереди





Палькаль

Треть наружного края стопы является одним из наиболее важных средств атаки ямки верхней губы, переносицы, шеи, солнечного сплетения, подбородка, висков, подмышечных впадин, плавающих ребер, коленных и голеностопных суставов и подъема стопы. Часто используется при блокировании. При формировании стопы необходимо одновременно оттягивать пятку и сгибать пальцы с тем, чтобы придать стопе необходимое напряжение в момент контакта с целью.









Твиткумчи

Задняя часть подошвы главным образом используется при выполнении топающего удара по лежащему сопернику и блокирования подошвы стопы. Особенно эффективно использование в обуви.



Муруп

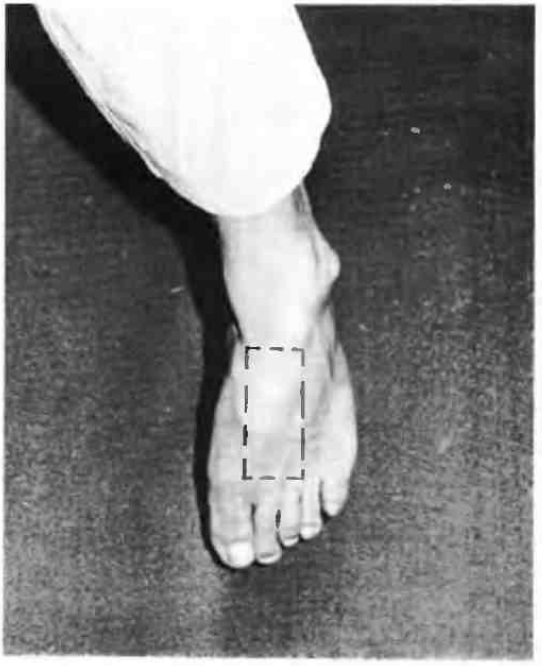
Колено является эффективным средством при атаке солнечного сплетения, живота, лица, грудной клетки, паха и копчика с близкой дистанции.

Твитчук

Задняя часть пятки широко используется при атаке ямки верхней губы, висков, солнечного сплетения, челюсти, паха и плавающих ребер.





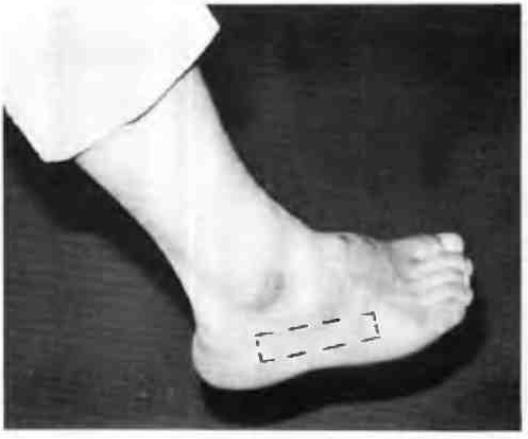


Пальдунг

Подъем стопы формируется путем сильного разгибания пальцев. Обычно используется при атаке паха и челюсти, иногда, особенно в обуви, лица, солнечного сплетения, плавающих ребер и живота.

Йоп пальдунг

Латеральная часть подъема стопы формируется путем одновременного сгибания голеностопного сустава в проекции стопы. Используется при блокировании.







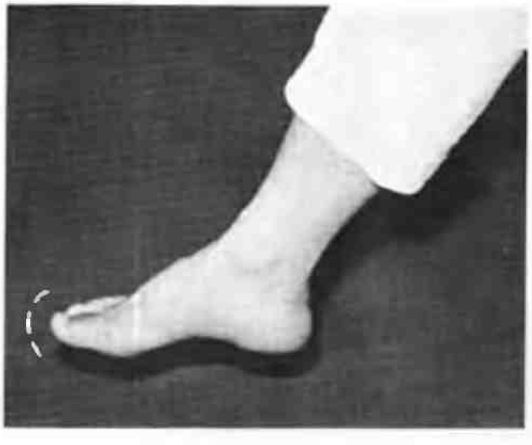
Палькаль дунг

Формируется путем одновременного сгибания стопы и пальцев. Используется для атаки лица, грудной клетки, солнечного сплетения соперника, обращенного к атакующему боком.



Йоп паль падак

Формируется путем одновременного сгибания стопы и пальцев. Используется при блокировании.



Палькут

Пальцы используются при атаке паха и живота, а в обуви - плавающих ребер, подбородка, солнечного сплетения и других целей.

## С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДРУГИХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Некоторые из перечисленных ниже средств атаки и блокирования используются только в случае крайней необходимости. Обучение их использованию и само использование несложно. Эффективность применения в сравнении с сопровождающим его риском невелика. Однако, на всякий случай, надо быть готовым к применению и этих средств.



Лобная часть

Мори

Голова подразделяется на лобную и затылочную области. Использование первой довольно эффективно для атаки лица и грудной клетки, второй (при открытом рте) для атаки лица соперника, выполнившего захват сзади. Однако, по вполне понятным причинам, удары затылочной областью лучше не использовать. Для этой цели могут применяться другие средства.



Затылочная часть




Охке

Плечи могут использоваться для отталкивания соперника на короткой дистанции.

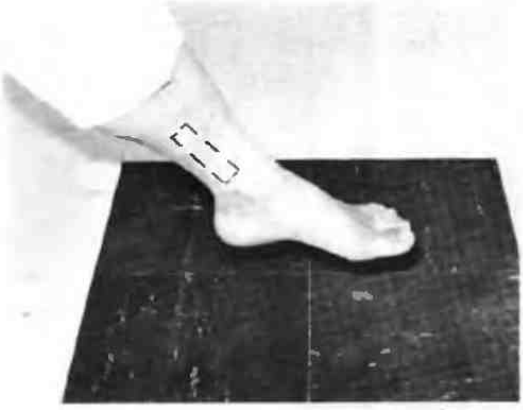




Паккат пальмок кванчжол (Лодыжка)

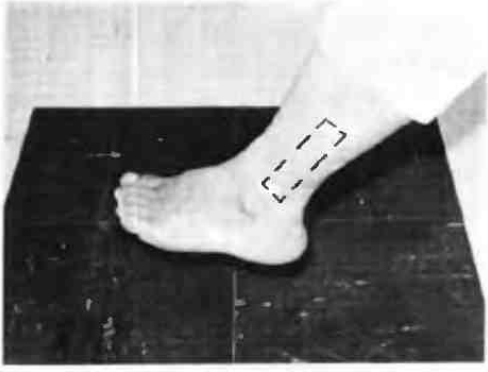


Кионг гол
(голень)



Ан кионг гол
(медиальная часть голени)

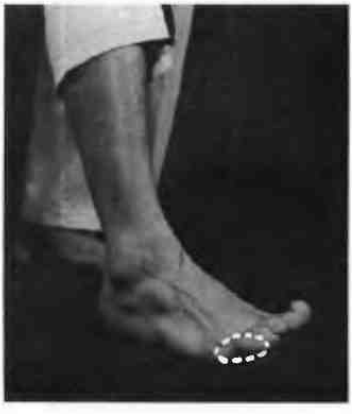
Твит кионг гол
(Задняя область голени)



Паккат кенг гол
(латеральная область голени)



Палькарак нал
(область мзинца)



Чжон квен ги
(большая берцовая кость)





# УЯЗВИМЫЕ ТОЧКИ

Уязвимыми точками в таэквон-до называют любые чувствительные или легко повреждаемые области тела, открытые для атаки. Для правильного выбора средств атаки и блокирования занимающиеся должны знать локализацию этих точек. Направленная наугад атака малоэффективна и является напрасной тратой сил.

Занимающиеся должны уяснить, что сила, необходимая для нанесения сопернику серьезной травмы, зависит от того, какая из уязвимых точек подвергается атаке. Так, например, воздействие на нее даже небольшой по величине силы может привести к серьезным последствиям. С другой стороны, когда соперник напрягает мышцы брюшного пресса, то часто даже очень сильный удар оказывается недостаточным для травмирования находящихся в брюшной полости внутренних органов.

Уязвимые точки подразделяются на две группы. К первой относятся точки, воздействие на которые может привести к смертельному исходу или инвалидности. Ко второй - точки, воздействие на которые не опасно для жизни, однако связано с сильными болевыми ощущениями и временными отклонениями в здоровье.

Для систематизации расположения уязвимых точек на теле человека было выделено пять областей: голова, шея, грудная клетка, живот, наружные половые органы и конечности.

## ГОЛОВА

Кости, образующие скелет головы, объединены в череп, защищающий размещенные внутри него органы. Череп состоит из 28 костей, 8 из которых защищают располагающийся внутри черепа мозг.

Глаза помещены в глубокие глазницы и таким образом хорошо защищены от ударов рук и ног. Исключение составляют удары, наносящиеся пальцами рук или ног, в результате которых могут возникнуть очень серьезные травмы.

Нос состоит из носовой кости и хряща (образующего кончик носа). Удары в нос могут приводить к переломам носовой кости и сильным кровотечениям. Серьезные последствия крайне редки.

Верхняя и нижняя челюсти с крепящимися на них зубами образуют рот. Внутри ротовой полости располагается язык. Снаружи ротовой полости находятся губы. Посередине верхней губы имеется углубление - ямка верхней губы (в дальнейшем мы часто будем упоминать эту точку). Типичными травмами области рта являются разбитые губы и выбитые

зубы. Переломы встречаются редко. л-Ухо может быть условно разделено на наружную и внутреннюю части. Первую мы можем свободно наблюдать, вторую - нет. Результатом травмирования наружной части уха являются опухоли и кровотечения, редко имеющие серьезные последствия. Сильная боль и даже временная глухота могут стать следствием разрыва барабанной перепонки, вызванного передачей через ушной канал ударной силы.

Очень важно осознавать, что любой сильный удар в голову не проходит без последствий. Каждый такой удар должен рассматриваться, как серьезная травма, поскольку результатом могут быть как легкая форма сотрясения мозга, так и неожиданная смерть.

ШЕЯ

Шея может рассматриваться как ствол, соединяющий голову и мозг с остальным телом. Выполняет как опорную, так и проводящую функции. Опорная функция обеспечивается шейным отделом позвоночника, являющегося первым отделом позвоночного столба (остальные отделы состоят из грудных, поясничных, тазовых и копчиковых позвонков).

Шейный отдел позвоночника образует 7 позвонков. Внутри них имеется отверстие, через которое проходит спинной мозг. Нервы, подходящие ко всем частям тела, выходят из позвоночного столба в области соединения соседних позвонков. Травмирование любой части позвоночника может привести к разрушению позвонка, которое повлечет за собой нарушение проводящих путей спинного мозга, что в свою очередь вызовет паралич мышц и органов тела, иннервируемых данным отделом спинного мозга.

Проводящие пути располагаются спереди от позвоночного столба. К ним относятся трахея (через нее воздух поступает в легкие) и пищевод (через него пища поступает в желудок), а также располагающиеся по обеим сторонам шеи сонные артерии, обеспечивающие ток крови от сердца к мозгу. Проводящие пути защищены хрящами гортани, наиболее крупным из которых является щитовидный. Травмы щитовидного хряща гортани, трахеи и сонных артерии очень серьезны и могут привести к быстрой смерти. Травмы пищевода встречаются редко, за исключением случаев применения холодного и огнестрельного оружия.

ГРУДЬ

Область груди объединяет грудную клетку, легкие, сердце, аорту и большие кровеносные сосуды, через которые осуществляется ток крови к

сердцу и от него. Грудную клетку образуют ребра и мышцы. Грудная клетка прекрасно защищает внутренние органы, которые она окружает.

Как следствие, легкие, сердце, аорта и большие кровеносные сосуды в тэквон-до травмируются крайне редко. Следует отметить, что проходящий посередине спины грудной отдел позвоночного столба ничем не защищен от прямых ударов. Удары в область молочных желез у женщин чрезвычайно болезненны, но, как правило, не связаны с серьезными последствиями.

## ЖИВОТ

Живот представляет собой полость, внутри которой располагаются многие органы. Сверху он ограничен диафрагмой, снизу - тазовой диафрагмой, спереди и сбоку - стенкой живота. Задняя часть ограничивается позвоночным столбом и прямыми мышцами спины.

Следует иметь в виду, что поясничный отдел позвоночника, образованный пятью позвонками, является единственной опорой живота. Травмы позвоночника могут привести к болям или параличу ног. Травмирование прямых мышц спины может привести к болям в области спины, которые способны стать причиной потери трудоспособности на месяцы и годы. Внутри брюшной полости располагаются печень, селезенка, поджелудочная железа и почки. Прямой удар может вызвать отрыв этих органов и опасное для жизни внутреннее кровотечение. Живот и внутренние органы практически никогда не травмируются, за исключением применения холодного или огнестрельного оружия. Удары в область солнечного сплетения, способные мгновенно на некоторое время вывести из строя человека, обычно не имеют серьезных последствий. У женщин очень болезненны удары в область внешних гениталий. Обычно эти удары не оставляют последствий. У мужчин ситуация иная. Удар в область внешних гениталий может привести к кровотечению внутри яичек, что в дальнейшем может привести к бесплодию. Очевидно, что удары в область живота могут привести к очень серьезным последствиям.

## РУКИ И НОГИ

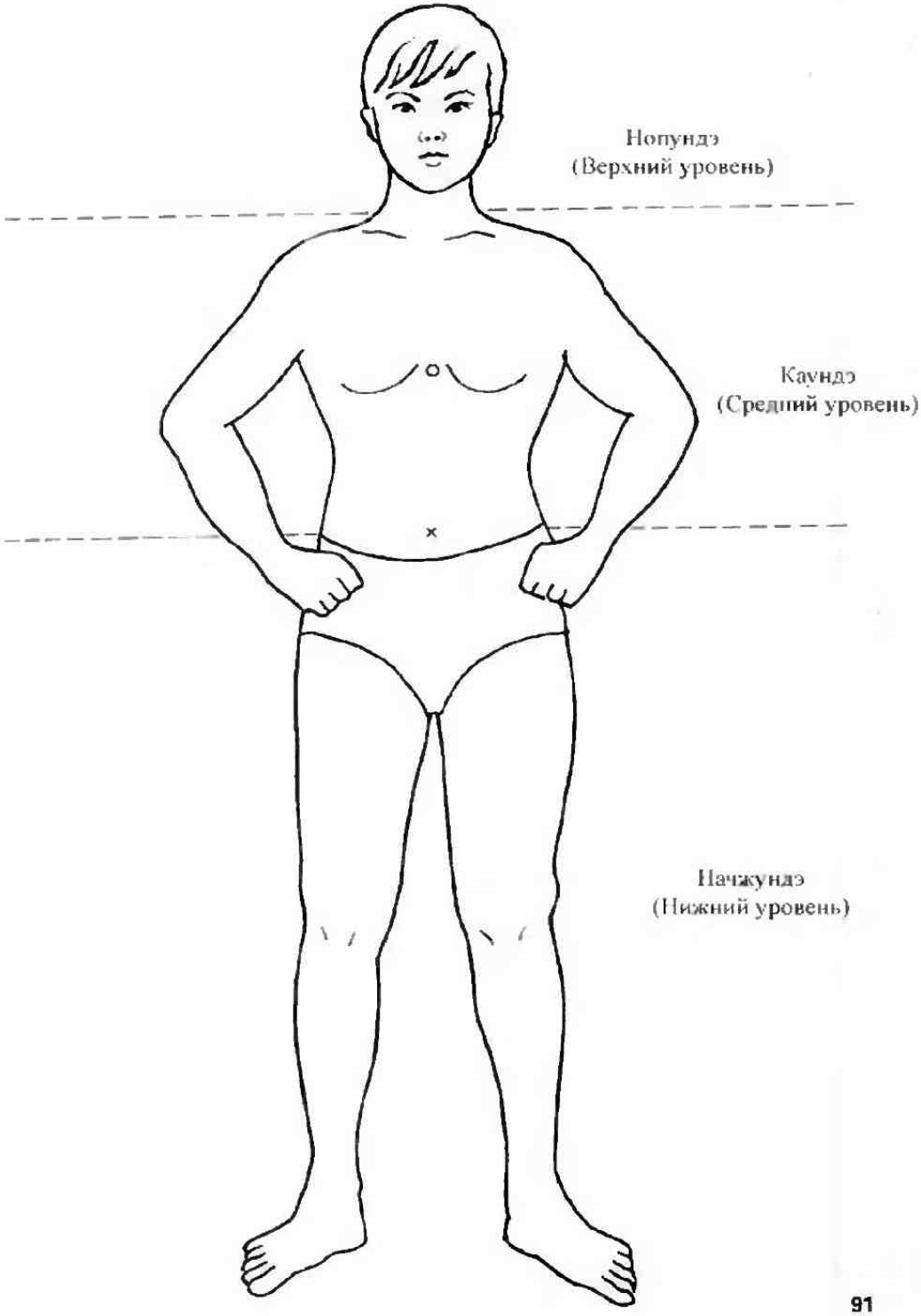
Руки крепятся к телу с помощью хряща и сумки плечевого сустава. Травмы этой области тела обычно не имеют серьезных последствий. Довольно легко вывихнуть руку в плечевом суставе. Последствиями вывиха могут стать сдавливание располагающихся в области подмышечной впадины нервов и кровеносных сосудов. Следует обратить внимание, что подмышечная впадина становится незащищенной, как только поднимается рука. Через медиальную область локтевого сустава проходит локтевой

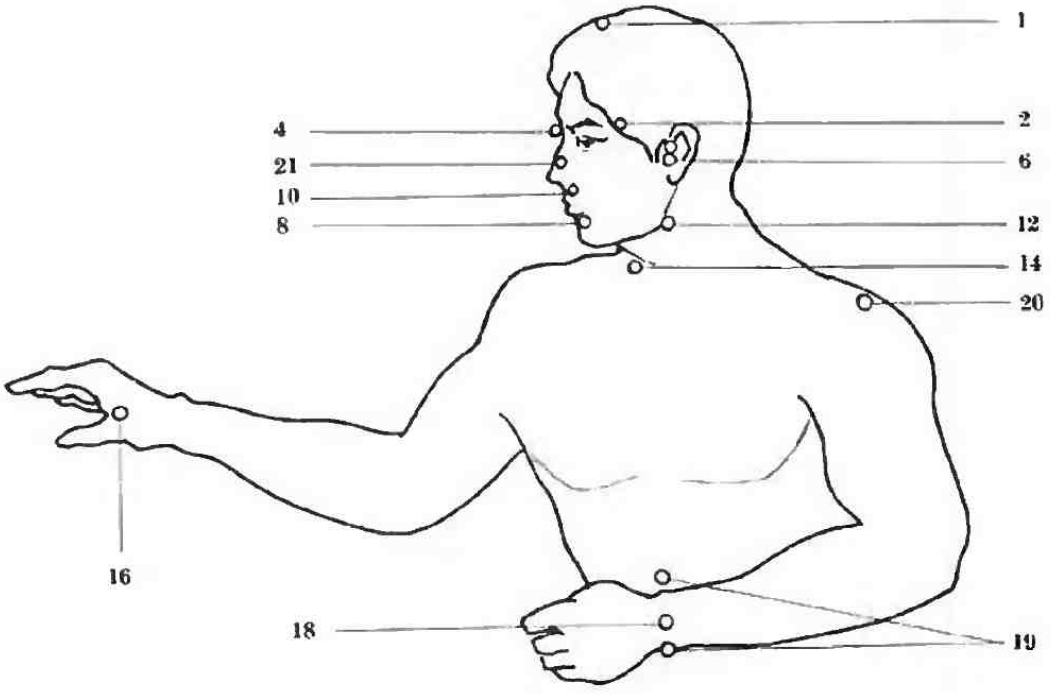
нерв. Эта область очень чувствительна к ударам. Растяжения связок кисти не имеют серьезных последствий, однако, связаны с длительным восстановлением. Колени очень чувствительны к боковым ударам. Следует помнить, что однажды травмированный коленный сустав остается легко уязвимым на всю жизнь. Голень и стопа легко травмируются, но травмы не имеют серьезных последствий.

Занимающиеся таэквон-до должны знать правила и при необходимости уметь оказать первую медицинскую помощь (включая искусственное дыхание). В случае травмирования внутренних органов необходимо осторожно уложить травмированного на пол, проверить, нет ли переломов, проверить состояние сознания, пульс и дыхание. Тело травмированного нельзя двигать ни в коем случае. Необходимо моментально вызвать врача. Никогда не заставляйте травмированного идти или прыгать. Это может привести к внутреннему кровотечению.

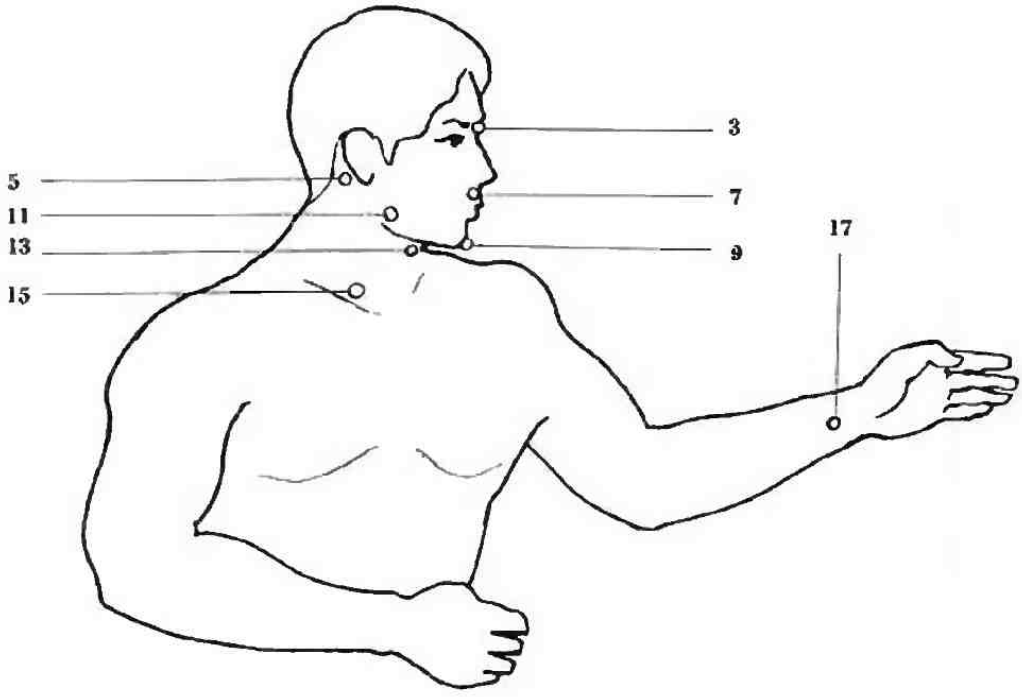
## СЕКЦИИ ТЕЛА

Тренировочный процесс в таэквон-до характеризуется отсутствием контакта. При этих обстоятельствах оказывается крайне сложным, если вообще возможным, определить для атаки заданную уязвимую точку тела. Более того, почти невозможно стандартизировать положение атакующего или блокирующего сегмента тела. Для того чтобы каким-то образом справиться с этими проблемами, тело человека было условно разделено на три секции: верхнюю (располагающуюся выше шеи), среднюю (от уровня плеч до пупка) и нижнюю (ниже пупка). Внутри каждой из этих областей располагаются уязвимые точки. Наиболее доступная точка используется для распознавания данной секции. Так, ямка верхней губы используется для верхней секции, солнечное сплетение - для средней, область паха - для нижней.

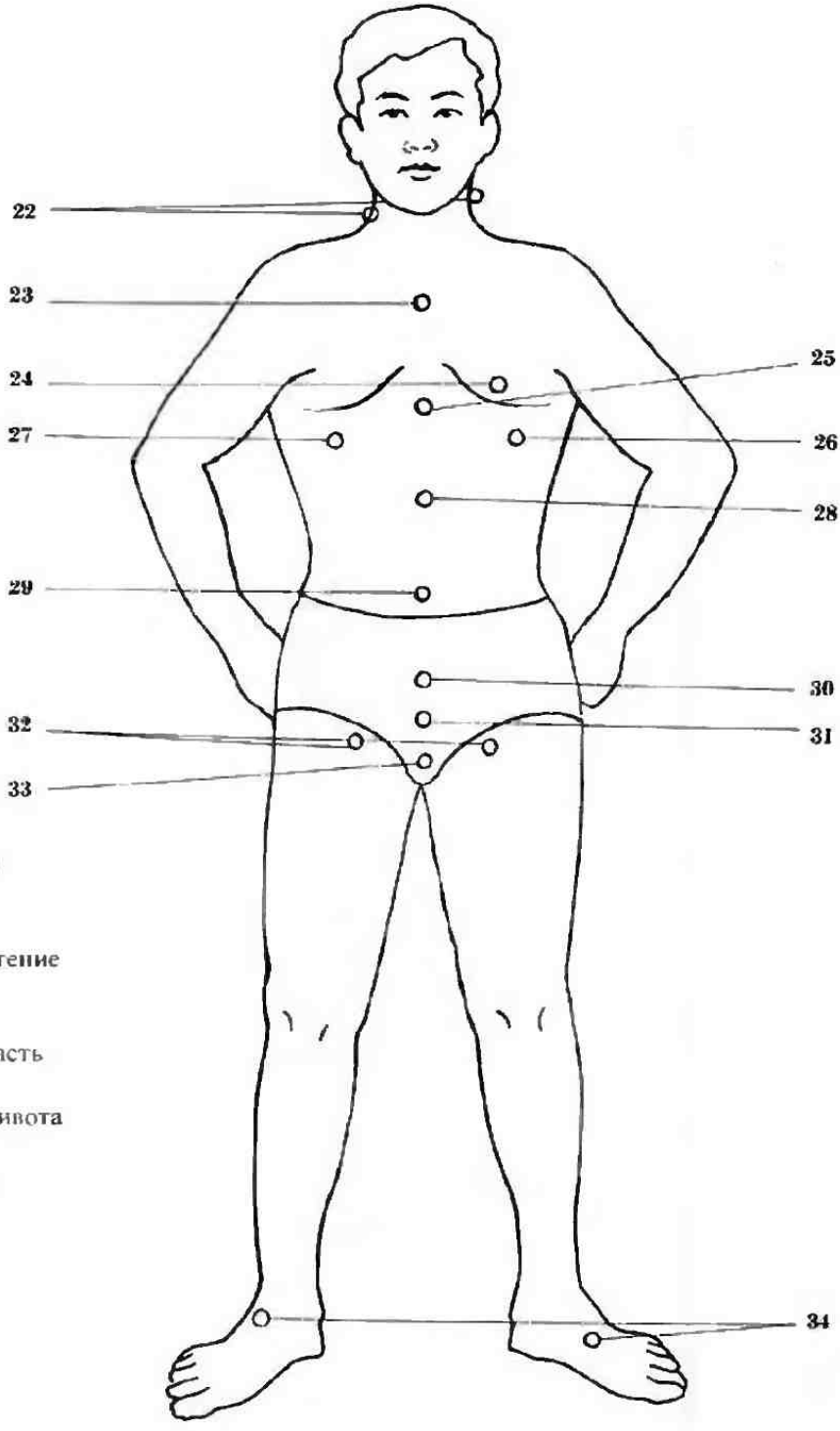

Нопундэ
(Верхний уровень)
Каундэ
(Средний уровень)
Начжундэ
(Нижний уровень)



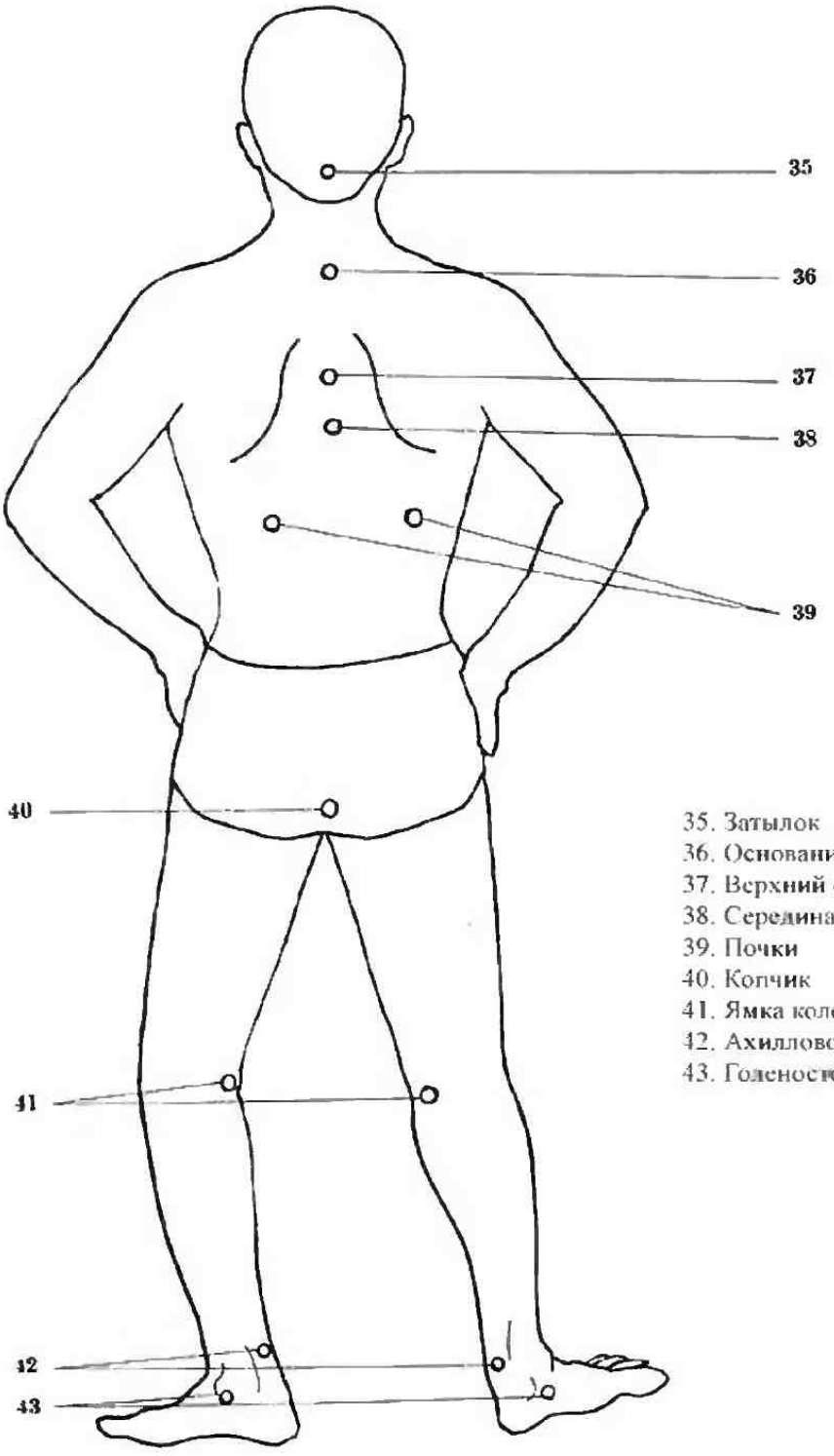

1. Череп
2. Висок
3. Перегородка носа
4. Глазное яблоко
5. Сосцевидный отросток
6. Ветвь нижней челюсти
7. Ямка верхней губы
8. Челюсть
9. Подбородок
10. Губы



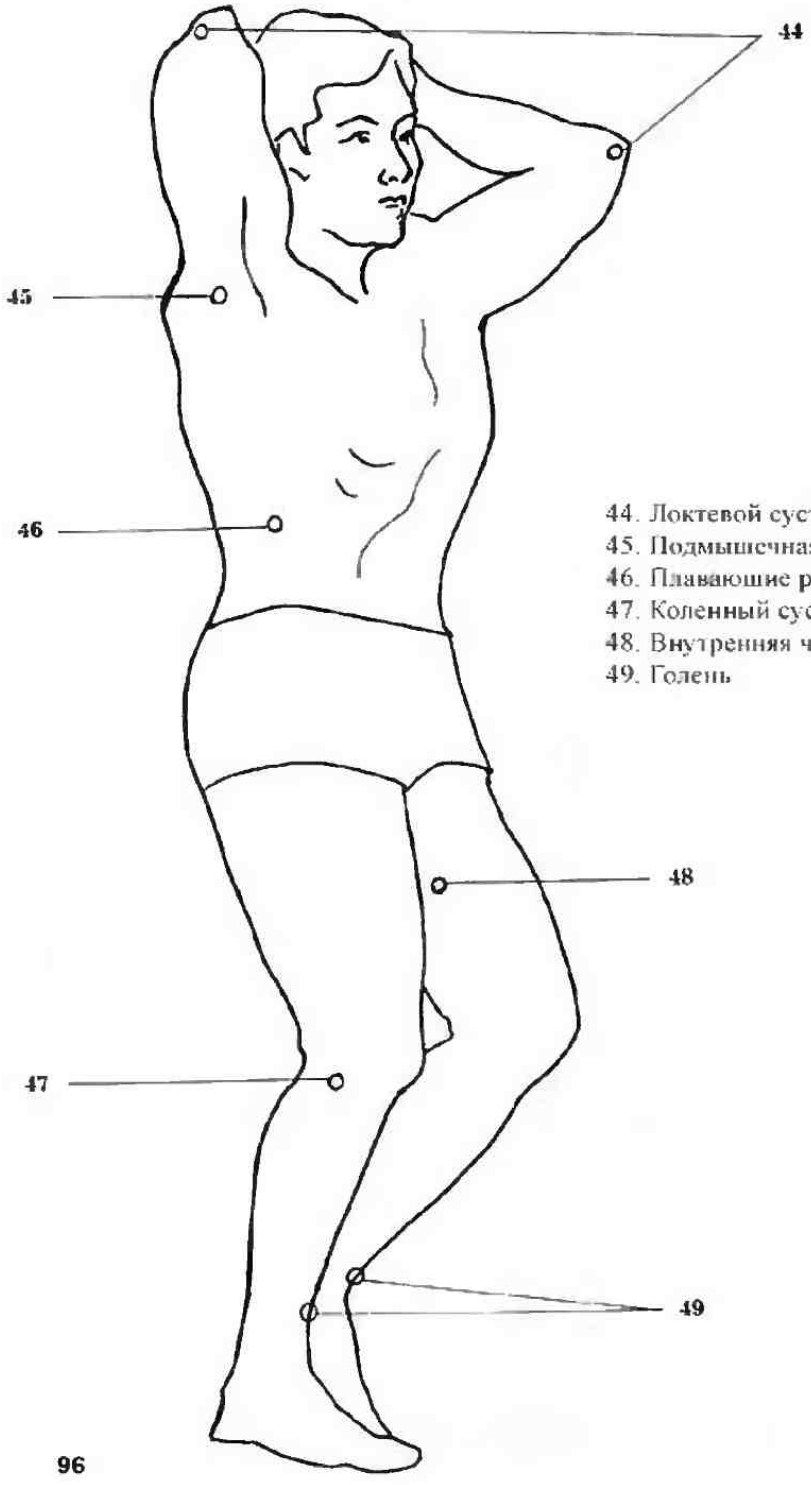

11. Угол нижней челюсти
12. Верхний отдел шеи
13. Горло
14. Трахея
15. Ключица
16. Большой палец
17. Лучевая артерия
18. Межкостная артерия
19. Лучезапястный сустав
20. Плечевой сустав
21. Нос




22. Шейная артерия
23. Грудина
24. Сердце
25. Солнечное сплетение
26. Селезенка
27. Печень
28. Надчревная область
29. Пупок
30. Нижняя часть живота
31. Пах
32. Паховые связки
33. Мошонка
34. Подъем стопы




35. Затылок
36. Основание черепа
37. Верхний отдел спины
38. Середина спины
39. Почки
40. Копчик
41. Ямка коленного сустава
42. Ахиллово сухожилие
43. Голеностопный сустав




44. Локтевой сустав
45. Подмышечная впадина
46. Плавающие ребра
47. Коленный сустав
48. Внутренняя часть бедра
49. Голень

## САМОПРОВЕРКА

**Приведенные ниже сведения для самопроверки должны помочь занимающимся научиться выбирать правильные средства атаки для различных целей. Специально проиллюстрированы взаимосвязь между использующимся средством атаки и атакуемой целью, а также между использующимся средством защиты и видом блокирующего удара.**

**В тазквон-до подбор средств атаки уязвимой точки тела соперника осуществляется на научной основе с учетом анатомических особенностей строения человеческого тела. Если занимающийся будет знать, как и когда должен использоваться каждый из приемов, он сможет достичь желаемых результатов с минимальными затратами усилий. Если прием используется не по назначению, то результат будет напоминать использование плотником топора вместо пилы для распиливания дерева или стамески вместо рубанка для шлифовки доски.**

Атака уязвимой точки с использованием соответствующего средства (в данном случае сонкаль) наиболее эффективна.






Атака уязвимой точки с использованием неподходящего средства (в данном случае ап чумок) малоэффективна.



Тычок пальцем более эффективен, чем удар кулаком.



Использовано соответствующее средство атаки.



Использовано соответствующее средство атаки.

Использование удара кулаком менее эффективно, чем тычок пальцами.





Использование несоответствующего средства атаки.



Использование несоответствующего средства атаки.



Использование соответствующего средства атаки.

НЕПРАВИЛЬНО



Использование ап кумчи вместо палькаль



Блокирование с использованием соответствующего средства защиты.

НЕПРАВИЛЬНО



Блокирующий может легко упасть из-за неправильного блока.

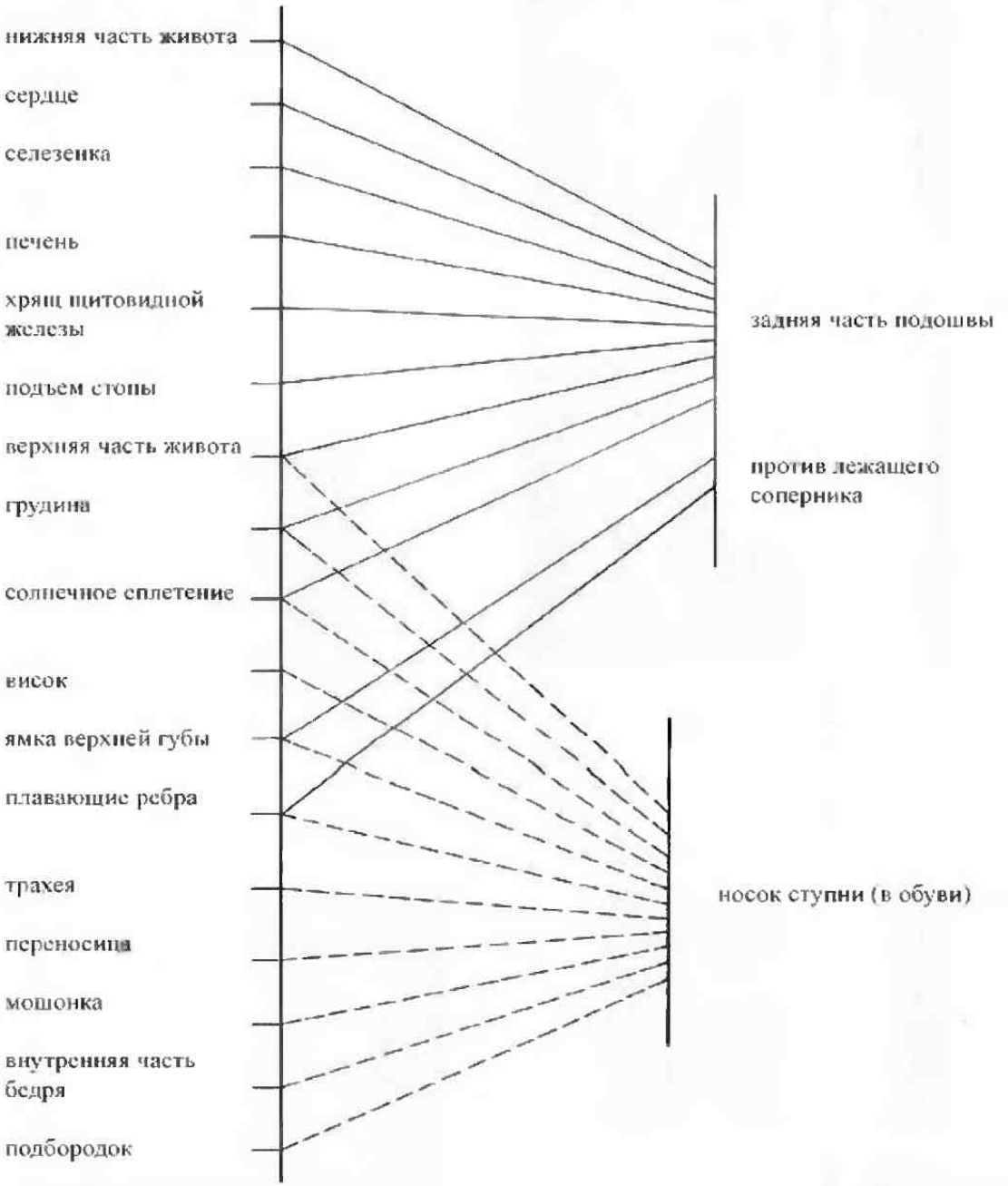
НЕПРАВИЛЬНО

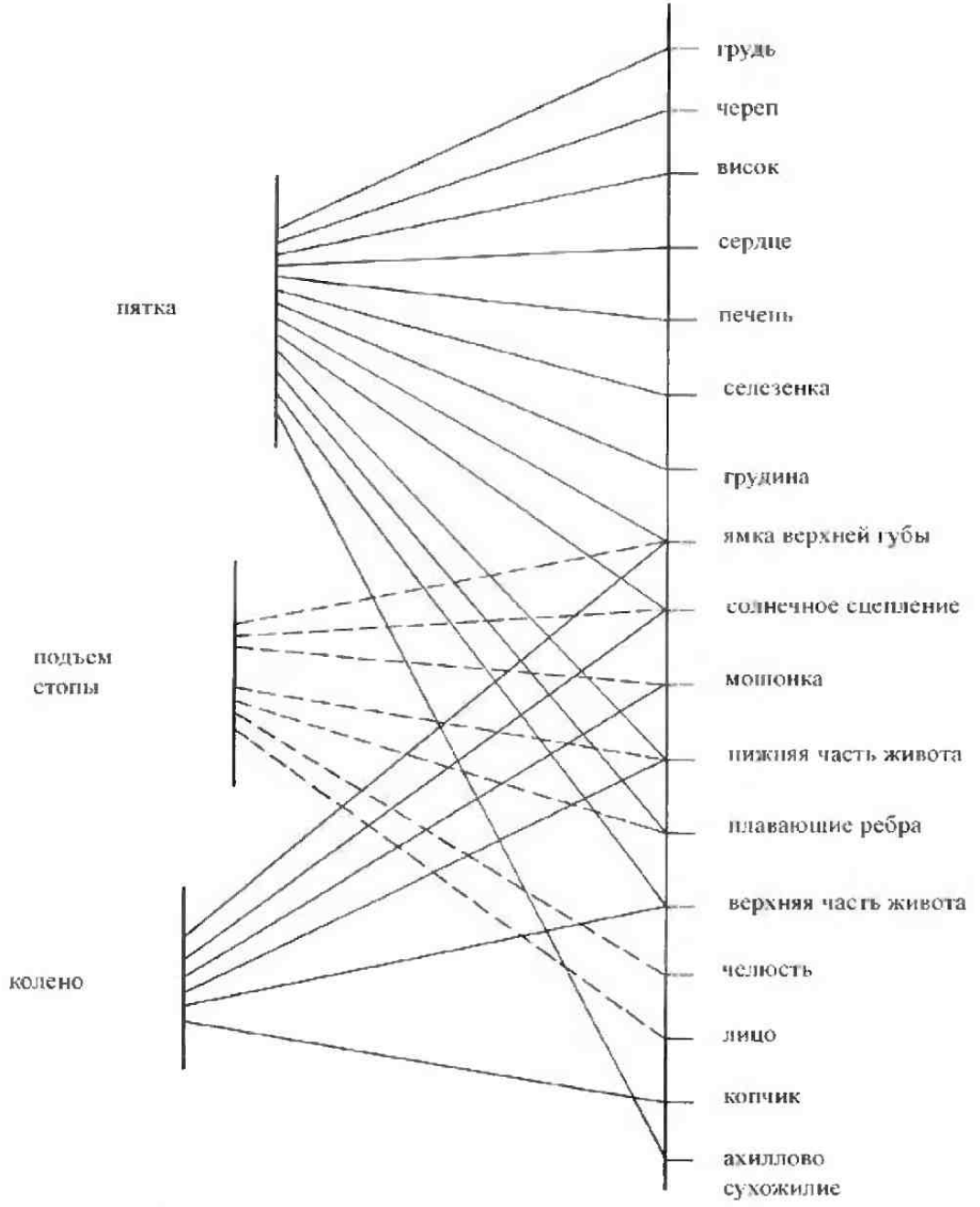


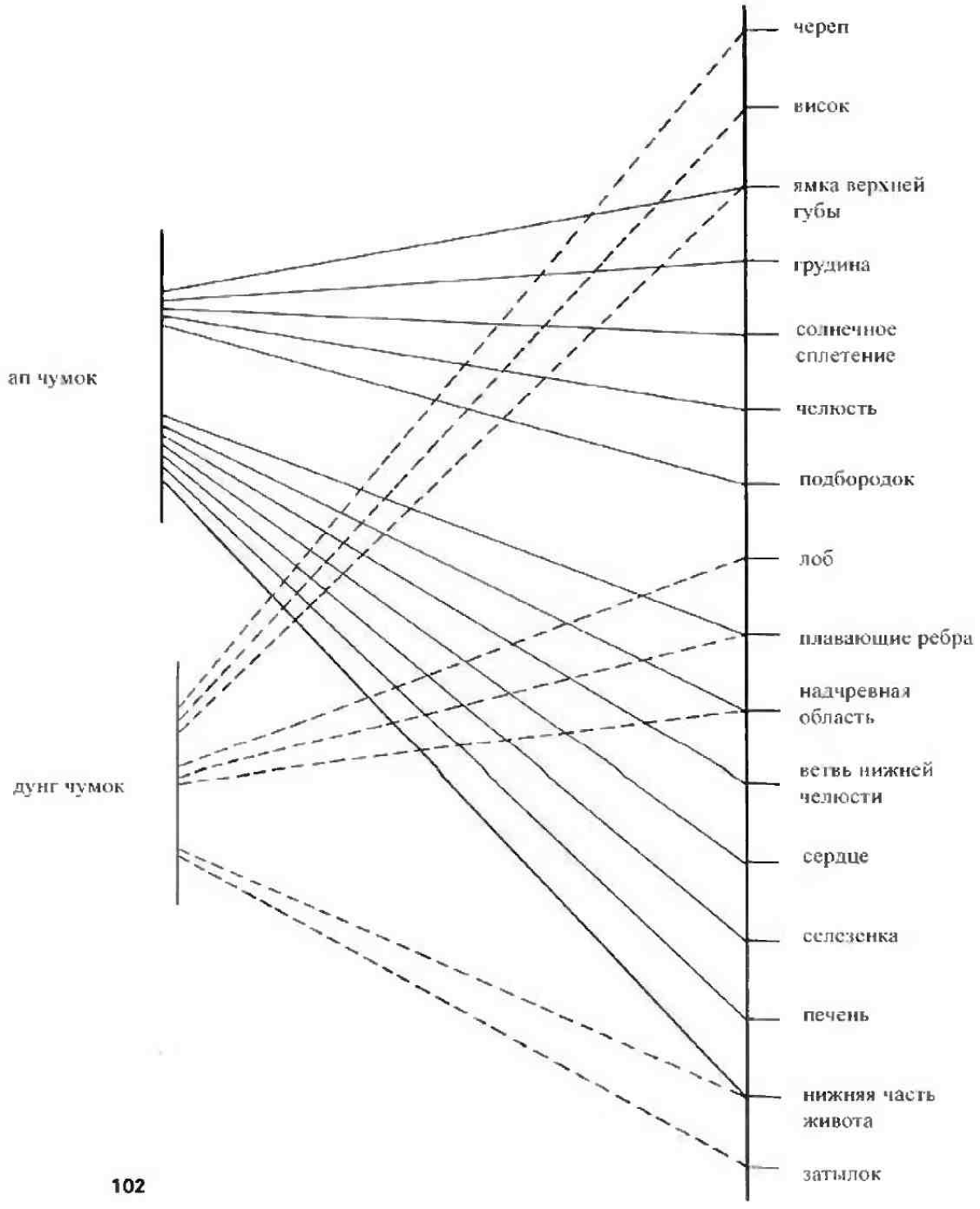
Блок поставлен неверно. В результате атака не отражена.

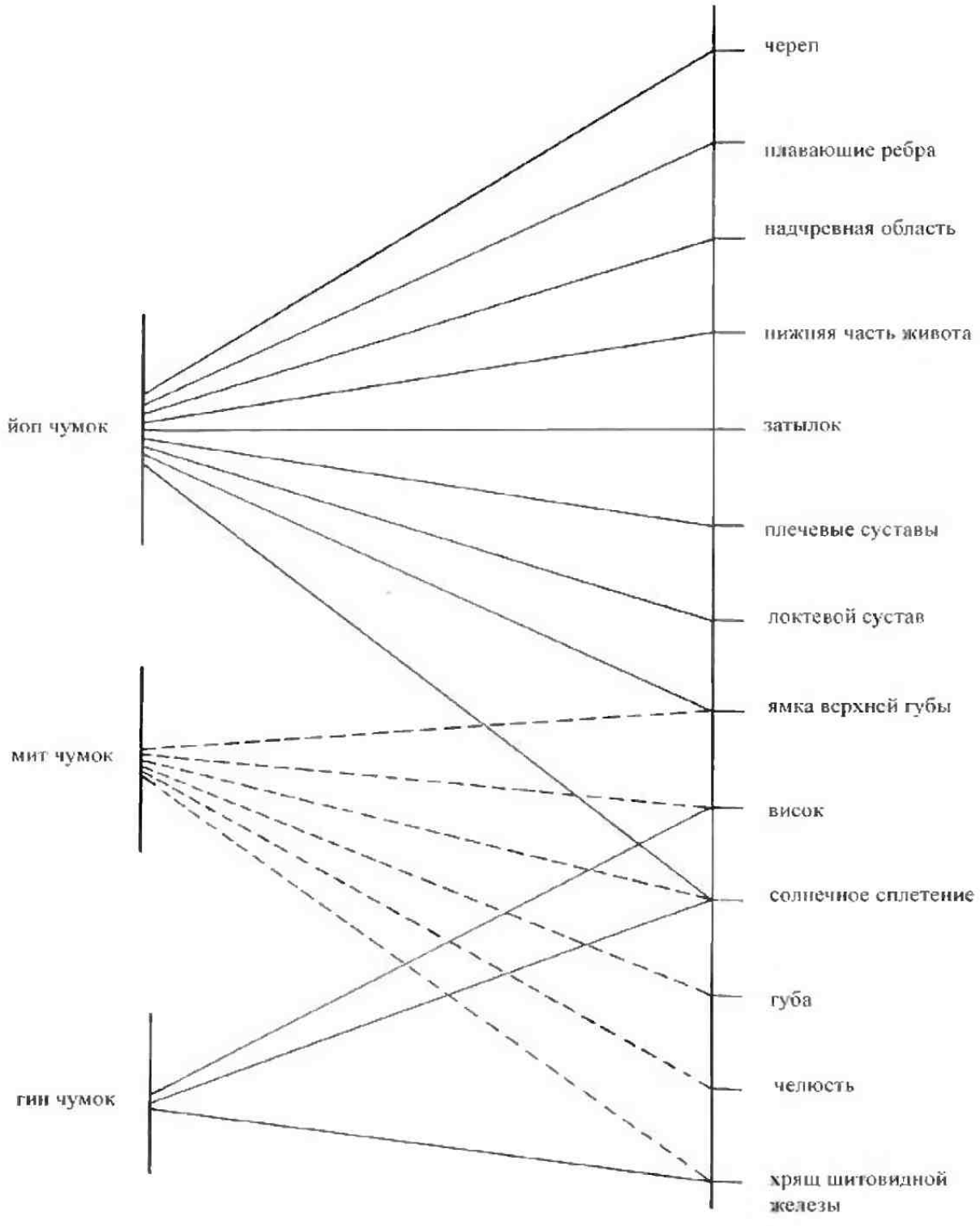
Правильно поставленный блок и использованием соответствующего средства блокирования.

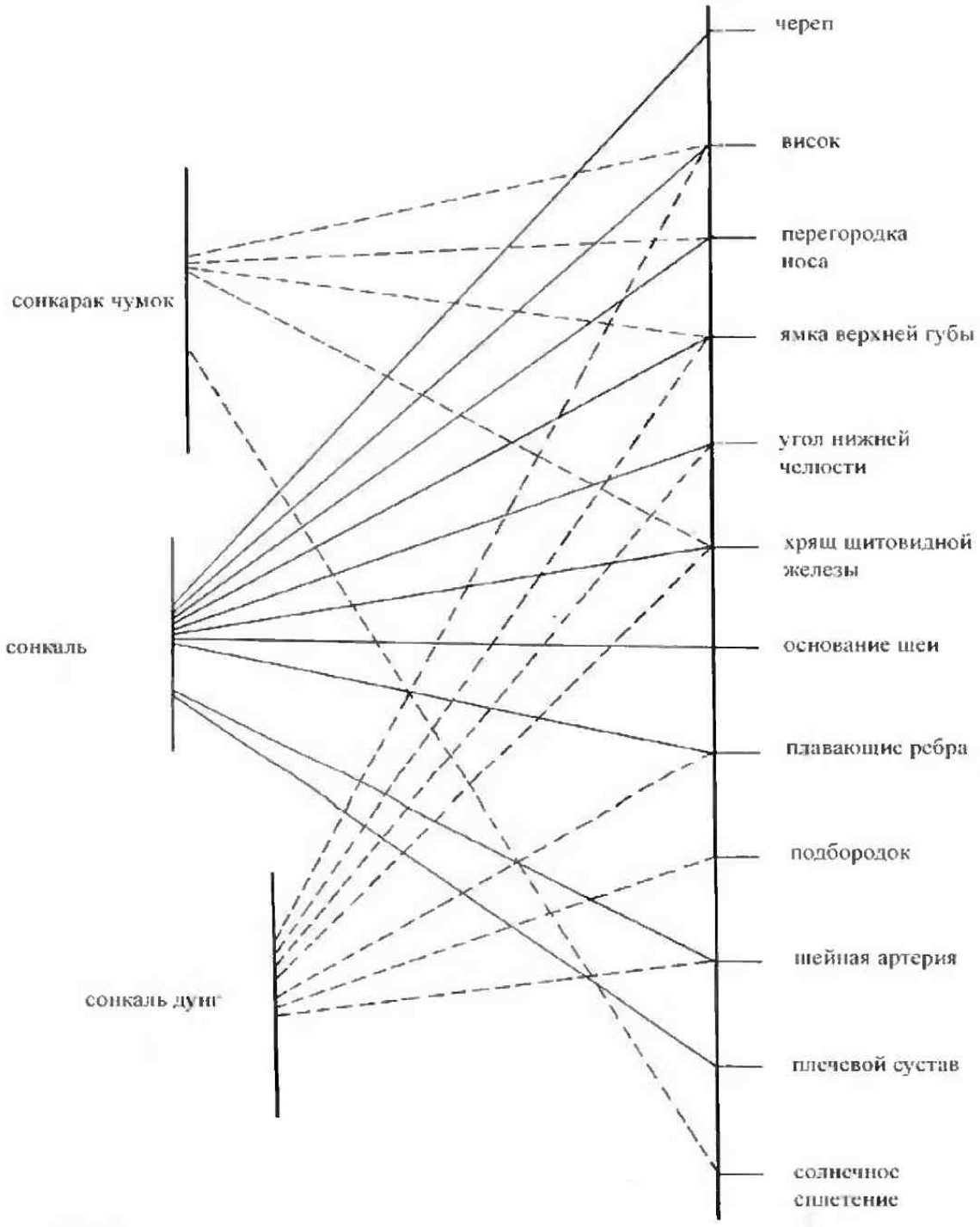


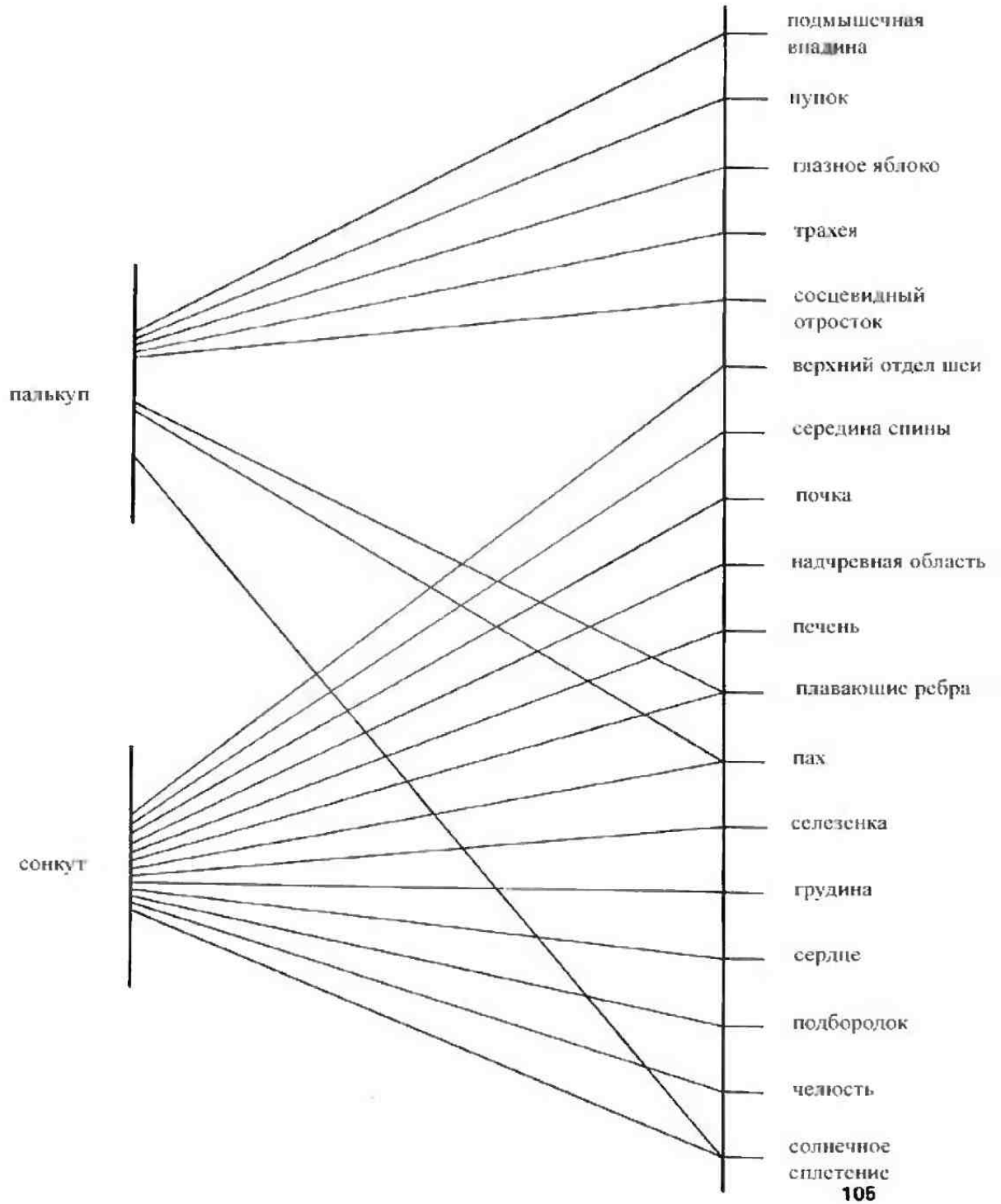

нижняя часть живота
сердце
селезенка
печень
хрящ щитовидной железы
подъем стопы
верхняя часть живота
грудина
солнечное сплетение
висок
ямка верхней губы
плавающие ребра
трахея
переносица
мошонка
внутренняя часть бедря
подбородок
задняя часть подошвы
против лежащего соперника
носок ступни (в обуви)

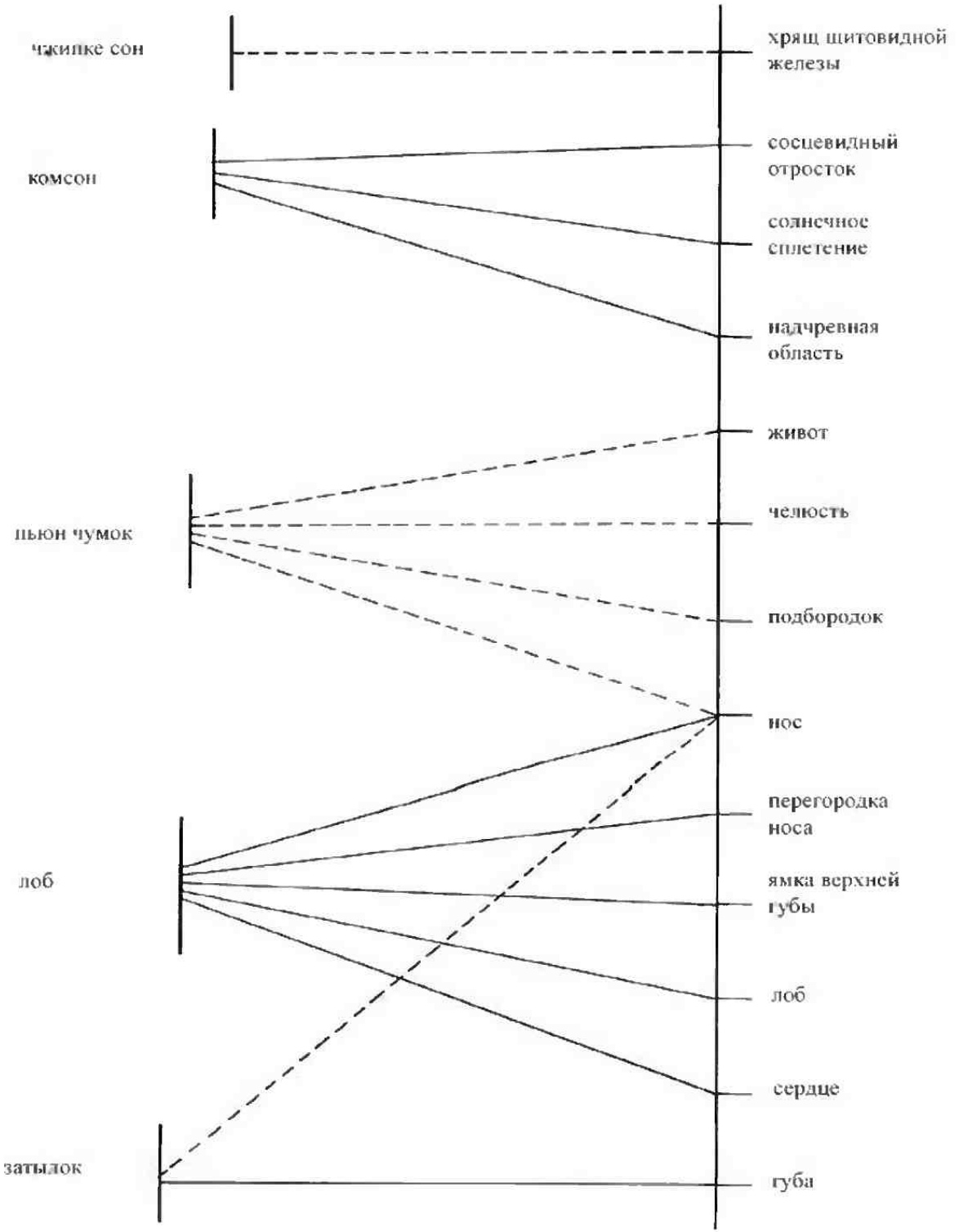

грудь
череп
висок
сердце
печень
селезенка
грудина
ямка верхней губы
солнечное сцепление
мошонка
нижняя часть живота
плавающие ребра
верхняя часть живота
челюсть
лицо
копчик
ахиллово сухожилие
пятка
подъем стопы
колено

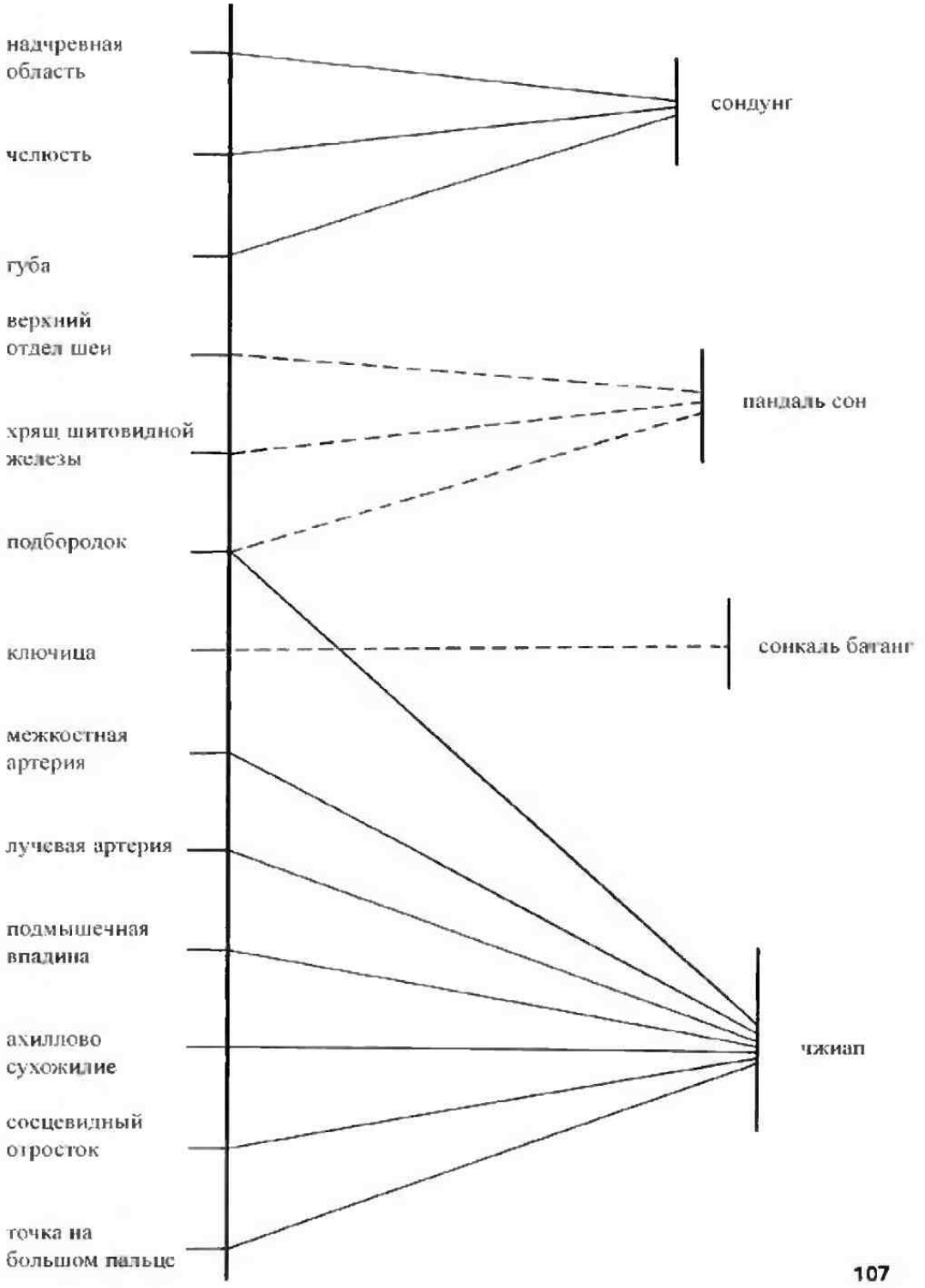

ап чумок
дунг чумок
череп
висок
ямка верхней губы
грудина
солнечное сплетение
челюсть
подбородок
лоб
плавающие ребра
надчревная область
ветвь нижней челюсти
сердце
селезенка
печень
нижняя часть живота
затылок

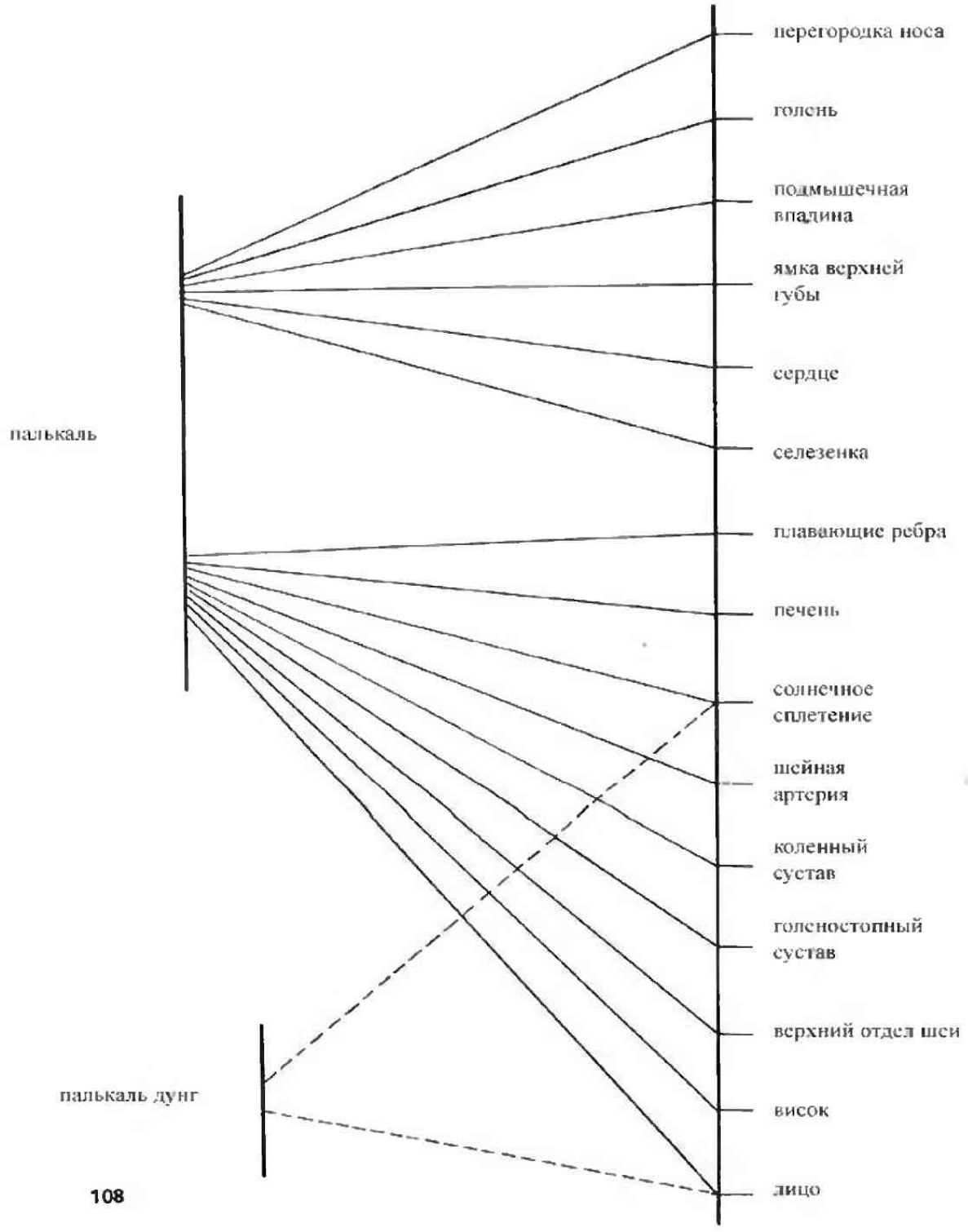

череп
плавающие ребра
надчревная область
нижняя часть живота
йоп чумок
затылок
плечевые суставы
локтевой сустав
ямка верхней губы
мит чумок
висок
солнечное сплетение
губа
челюсть
гин чумок
хрящ щитовидной железы

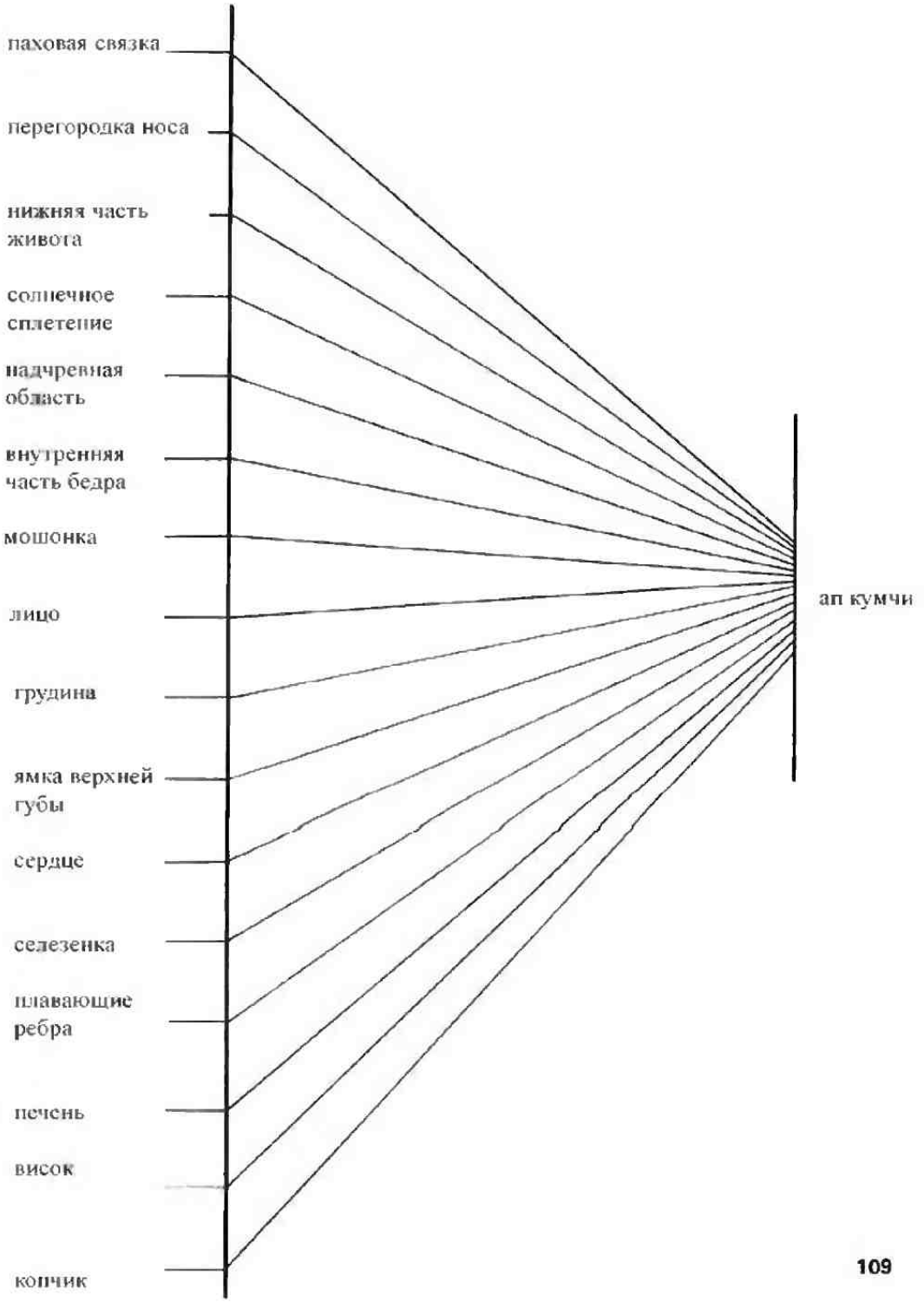

сонкарак чумок
сонкаль
сонкаль дунг
череп
висок
перегородка носа
ямка верхней губы
угол нижней челюсти
хрящ щитовидной железы
основание шеи
плавающие ребра
подбородок
шейная артерия
плечевой сустав
солнечное сплетение


подмышечная впадина
пупок
глазное яблоко
трахея
сосцевидный отросток
верхний отдел шеи
середина спины
почка
надчревная область
печень
плавающие ребра
пах
селезенка
грудина
сердце
подбородок
челюсть
солнечное сплетение
палькуп
сонкут

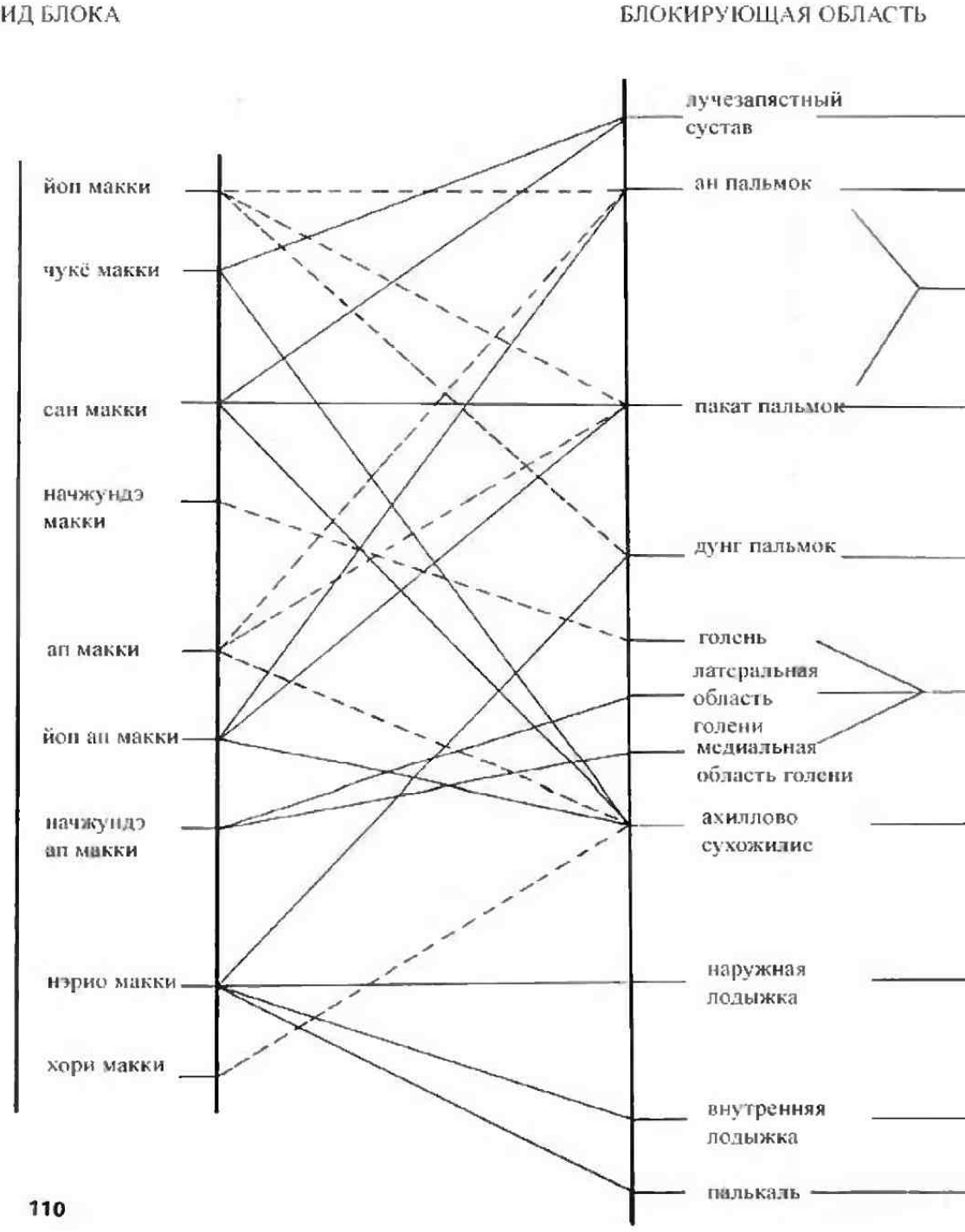

чжипке сон
комсон
пьюн чумок
лоб
затылок
хрящ щитовидной железы
сосцевидный отросток
солнечное сплетение
надчревная область
живот
челюсть
подбородок
нос
перегородка носа
ямка верхней губы
лоб
сердце
губа

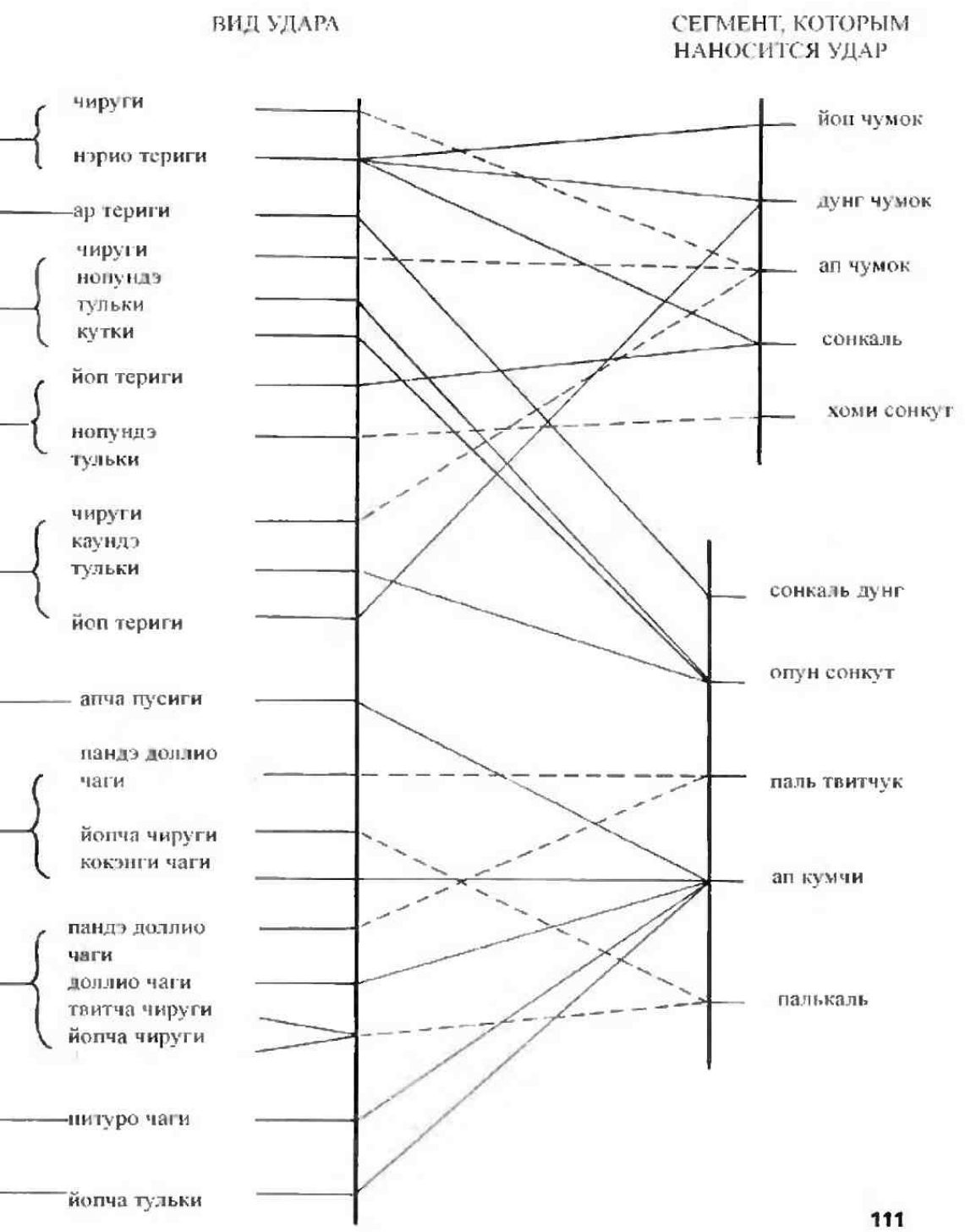

надчревная область
челюсть
губа
верхний отдел шеи
хрящ щитовидной железы
подбородок
ключица
межкостная артерия
лучевая артерия
подмышечная впадина
ахиллово сухожилие
сосцевидный отросток
точка на большом пальце
сондунг
пандаль сон
сонкаль батанг
чжиап

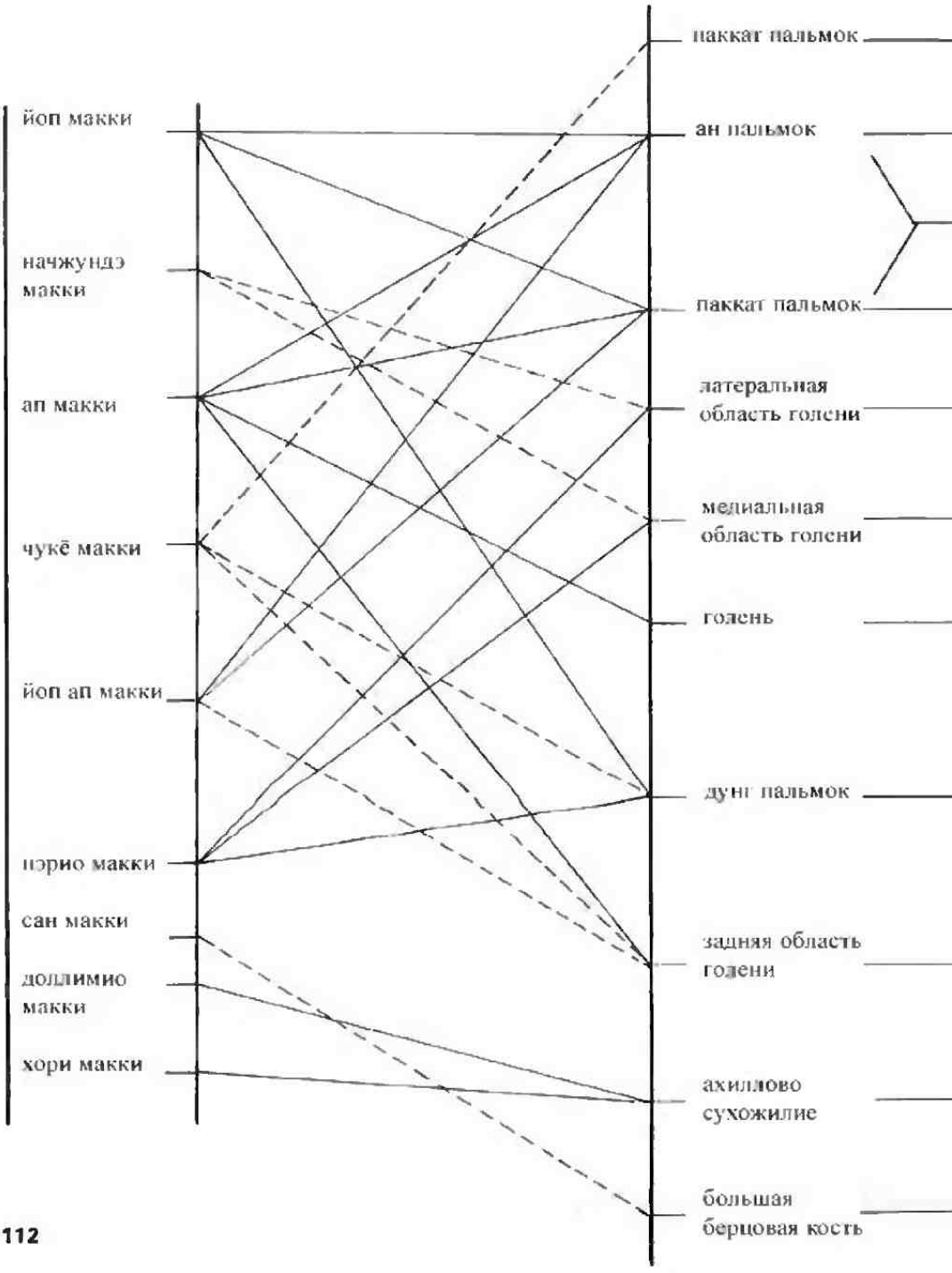

перегородка носа
голень
подмышечная впадина
ямка верхней губы
сердце
селезенка
палькаль
плавающие ребра
печень
солнечное сплетение
шейная артерия
коленный сустав
голеностопный сустав
верхний отдел шеи
висок
лицо
палькаль дуг

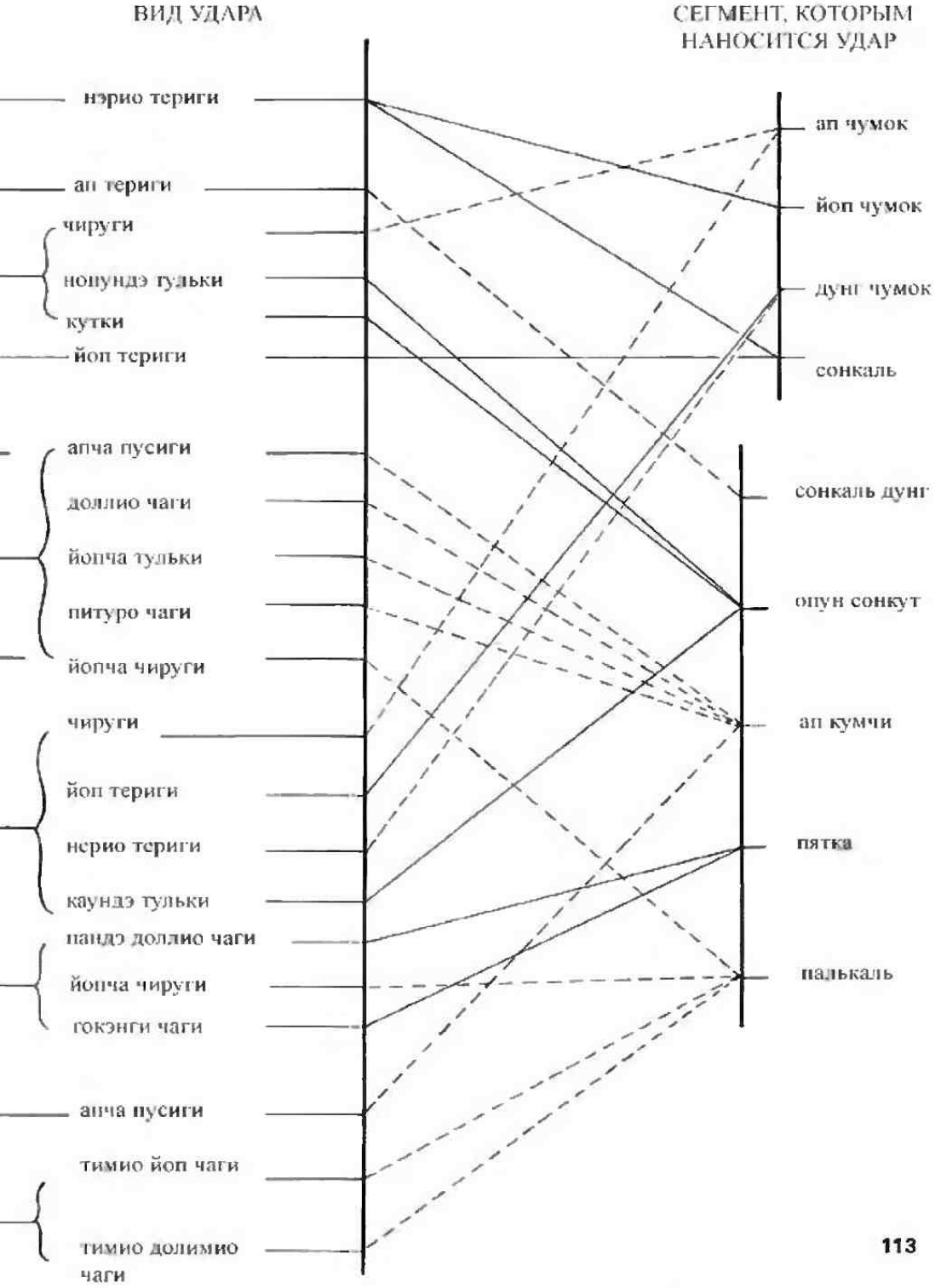

паховая связка
перегородка носа
нижняя часть живота
солнечное сплетение
надчревная область
внутренняя часть бедра
мошонка
лицо
грудина
ямка верхней губы
сердце
селезенка
плавающие ребра
печень
висок
копчик
ап кумчи

## ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ИСПОЛЬЗУЕМЫМИ СРЕДСТВАМИ БЛОКИРОВАНИЯ И ОТРАЖАЕМЫМИ АТАКУЮЩИМИ ДЕЙСТВИЯМИ



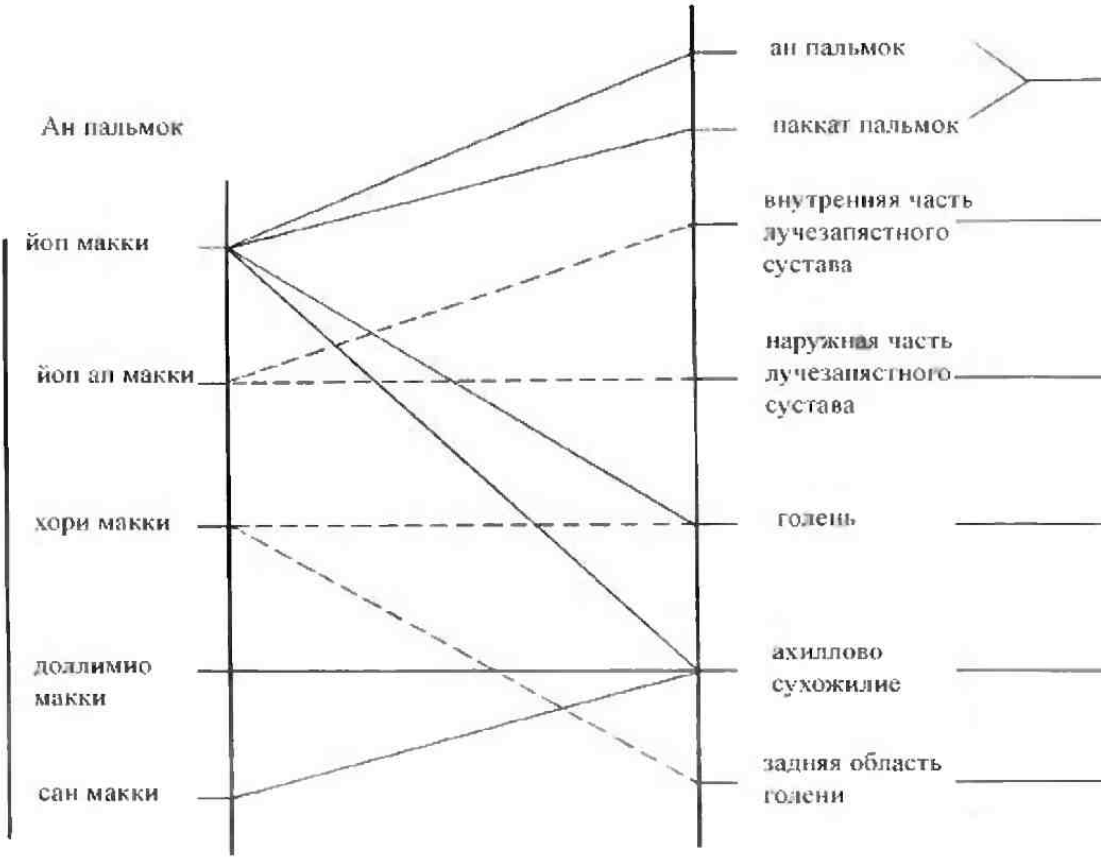

ВИД УДАРА
СЕГМЕНТ, КОТОРЫМ НАНОСИТСЯ УДАР
чируги
нэрио териги
ар териги
чируги
нопундэ
тульки
кутки
йоп териги
нопундэ
тульки
чируги
каундэ
тульки
йоп териги
апча пусиги
пандэ доллио
чаги
йопча чируги
кокэнги чаги
пандэ доллио
чаги
доллио чаги
твитча чируги
йопча чируги
питуро чаги
йопча тульки
йоп чумок
дунг чумок
ап чумок
сонкаль
хоми сонкут
сонкаль дунг
опун сонкут
паль твитчук
ап кумчи
палькаль

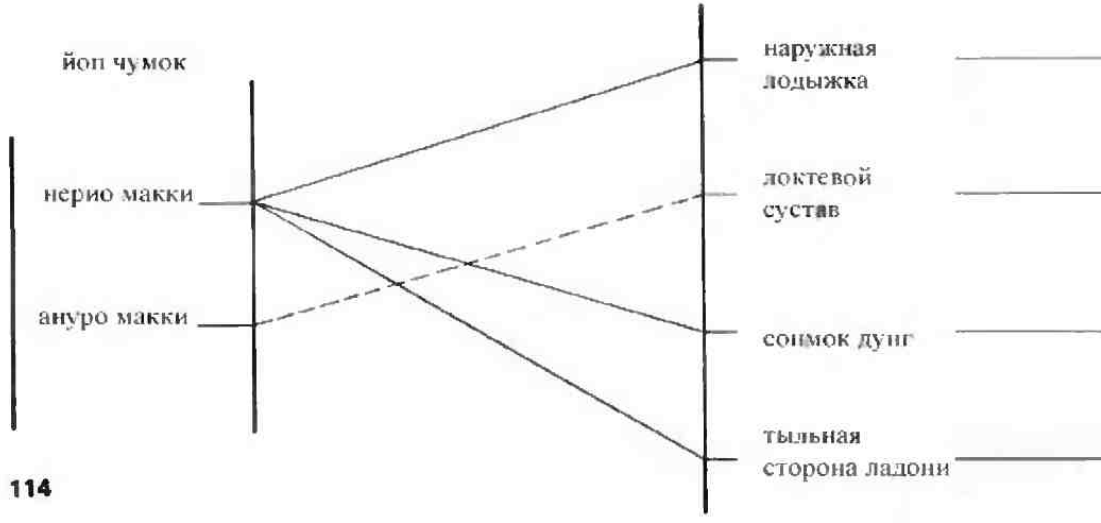

паккат пальмок
ан пальмок
паккат пальмок
латеральная область голени
медиальная область голени
голень
дунг пальмок
задняя область голени
ахиллово сухожилие
большая берцовая кость
йоп макки
начжундэ макки
ап макки
чукё макки
йоп ап макки
нэрио макки
сан макки
долимио макки
хори макки

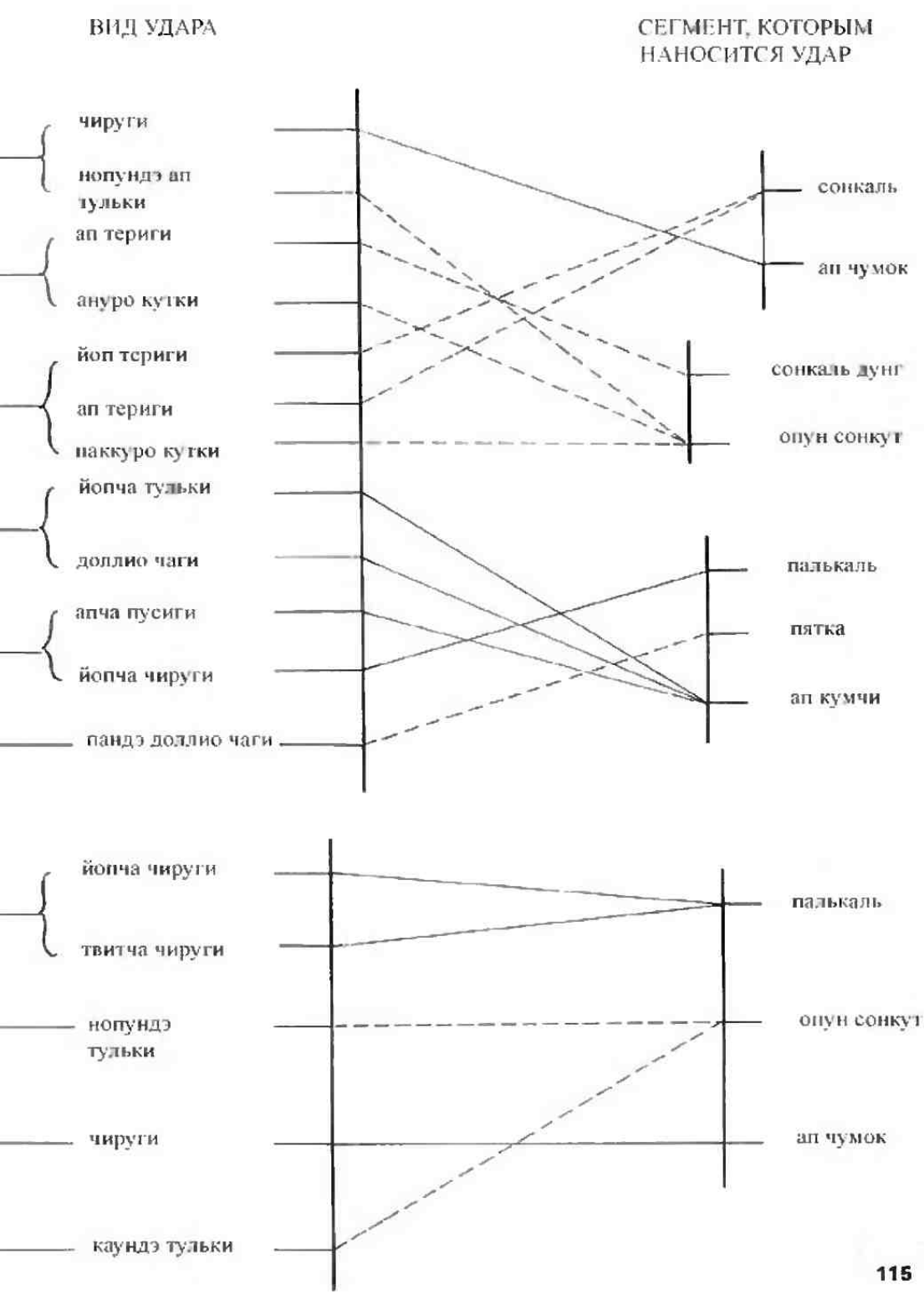

ВИД УДАРА
СЕГМЕНТ, КОТОРЫМ НАНОСИТСЯ УДАР
нэрио териги
ап териги
чируги
нопундэ тульки
кутки
йоп териги
апча пусиги
доллио чаги
йопча тульки
питуро чаги
йопча чируги
чируги
йоп териги
нерио териги
каундэ тульки
пандэ доллио чаги
йопча чируги
гокэнги чаги
апча пусиги
тимио йоп чаги
тимио долимио чаги
ап чумок
йоп чумок
дунг чумок
сонкаль
сонкаль дунг
опун сонкут
ап кумчи
пятка
палькаль

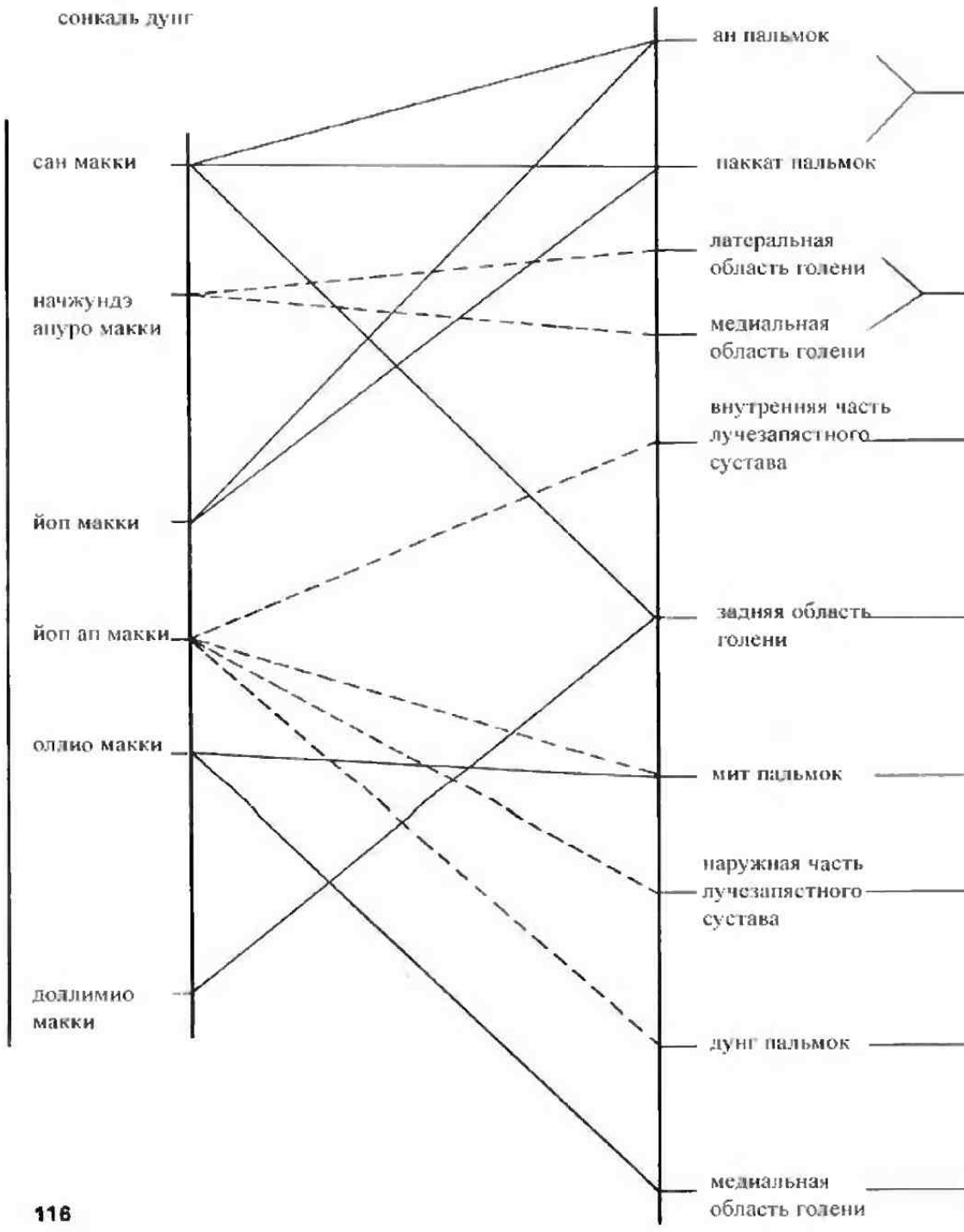
ВИД БЛОКА

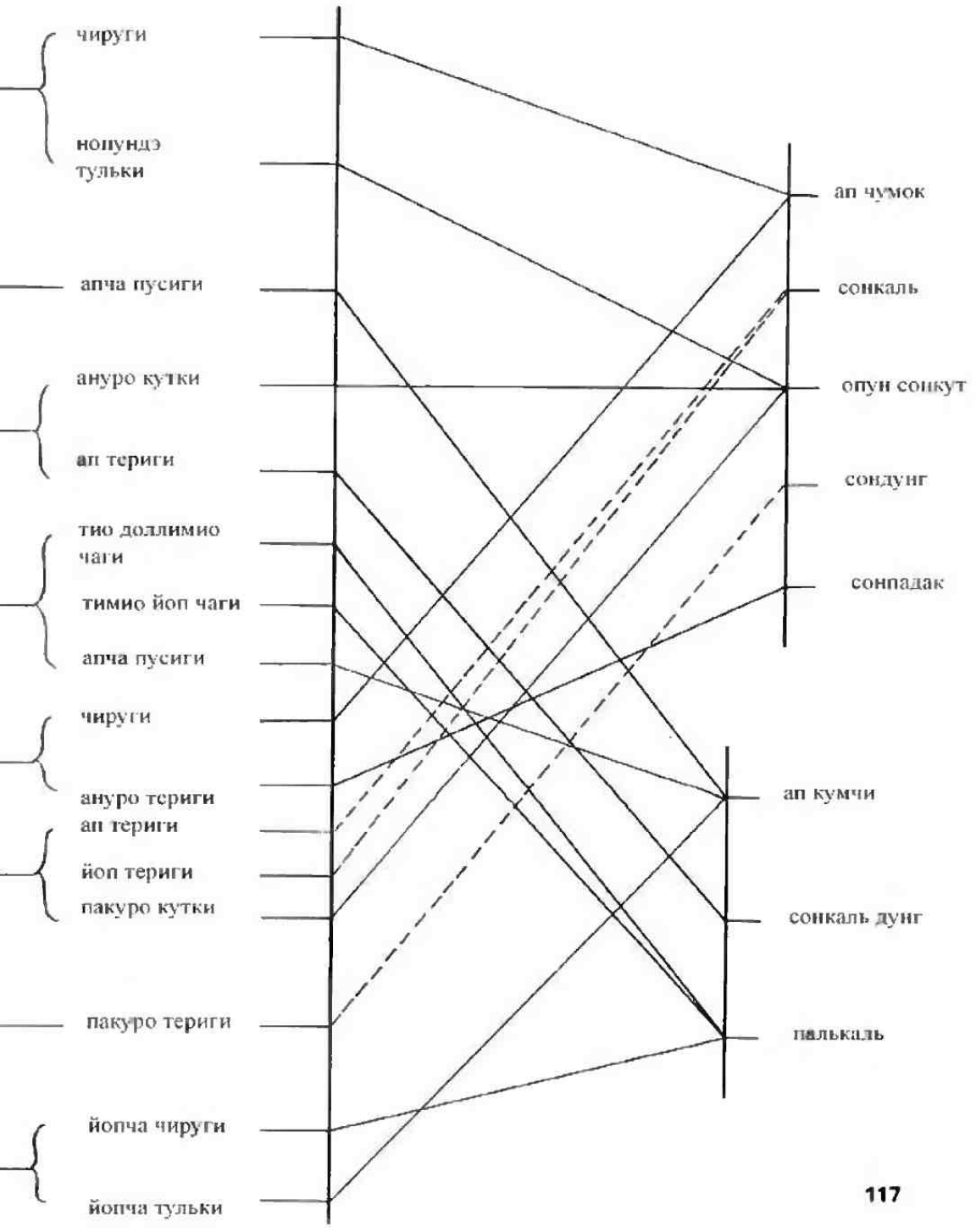
БЛОКИРУЮЩАЯ ОБЛАСТЬ



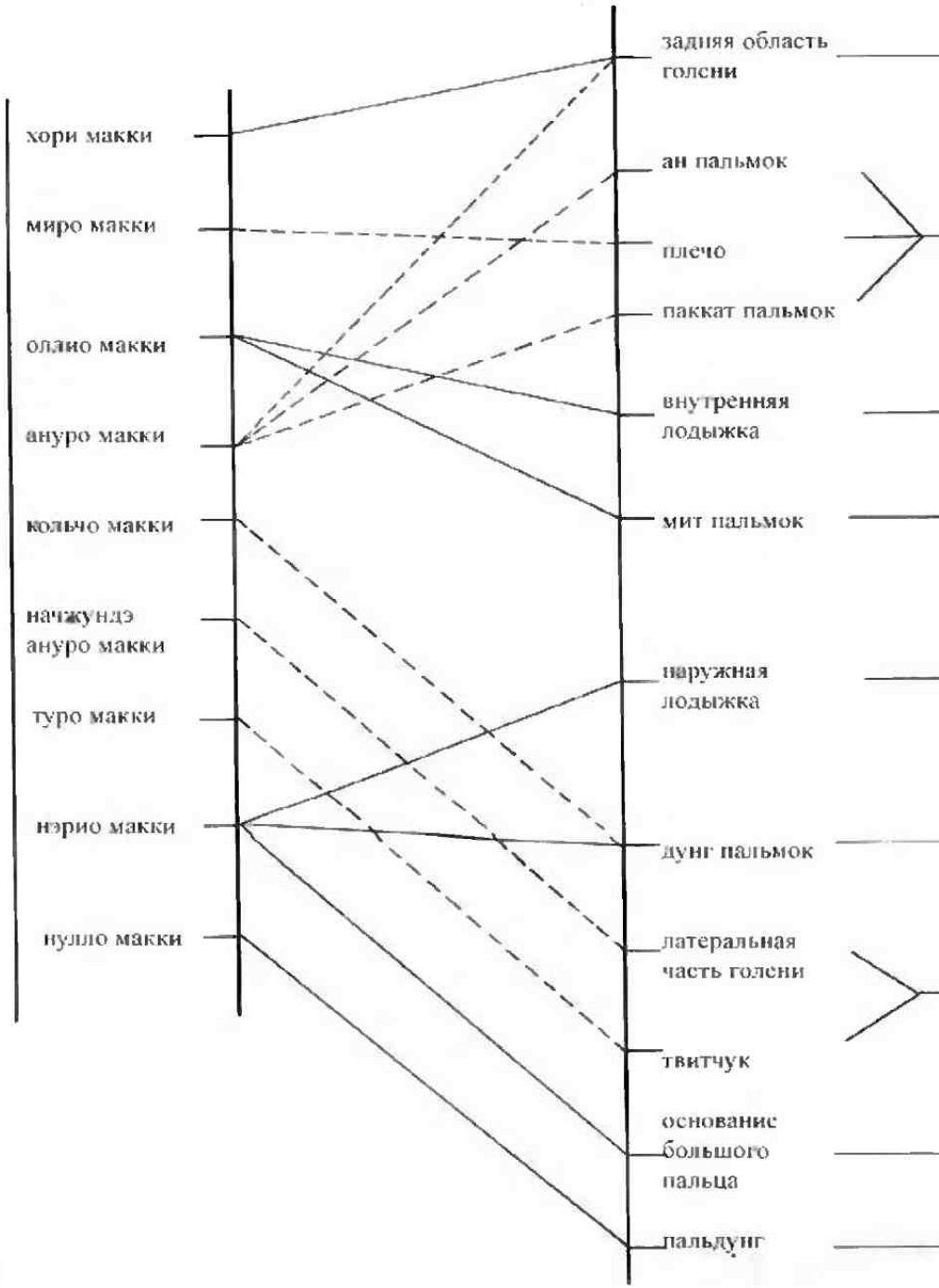

ВИД УДАРА
СЕГМЕНТ, КОТОРЫМ НАНОСИТСЯ УДАР
чируги
нопундэ ап тульки
ап териги
ануро кутки
йоп териги
ап териги
паккуро кутки
йопча тульки
доллио чаги
апча пусиги
йопча чируги
пандэ доллио чаги
сонкаль
ап чумок
сонкаль дунг
опун сонкут
палькаль
пятка
ап кумчи
йопча чируги
твитча чируги
нопундэ тульки
чируги
каундэ тульки
палькаль
опун сонкут
ап чумок

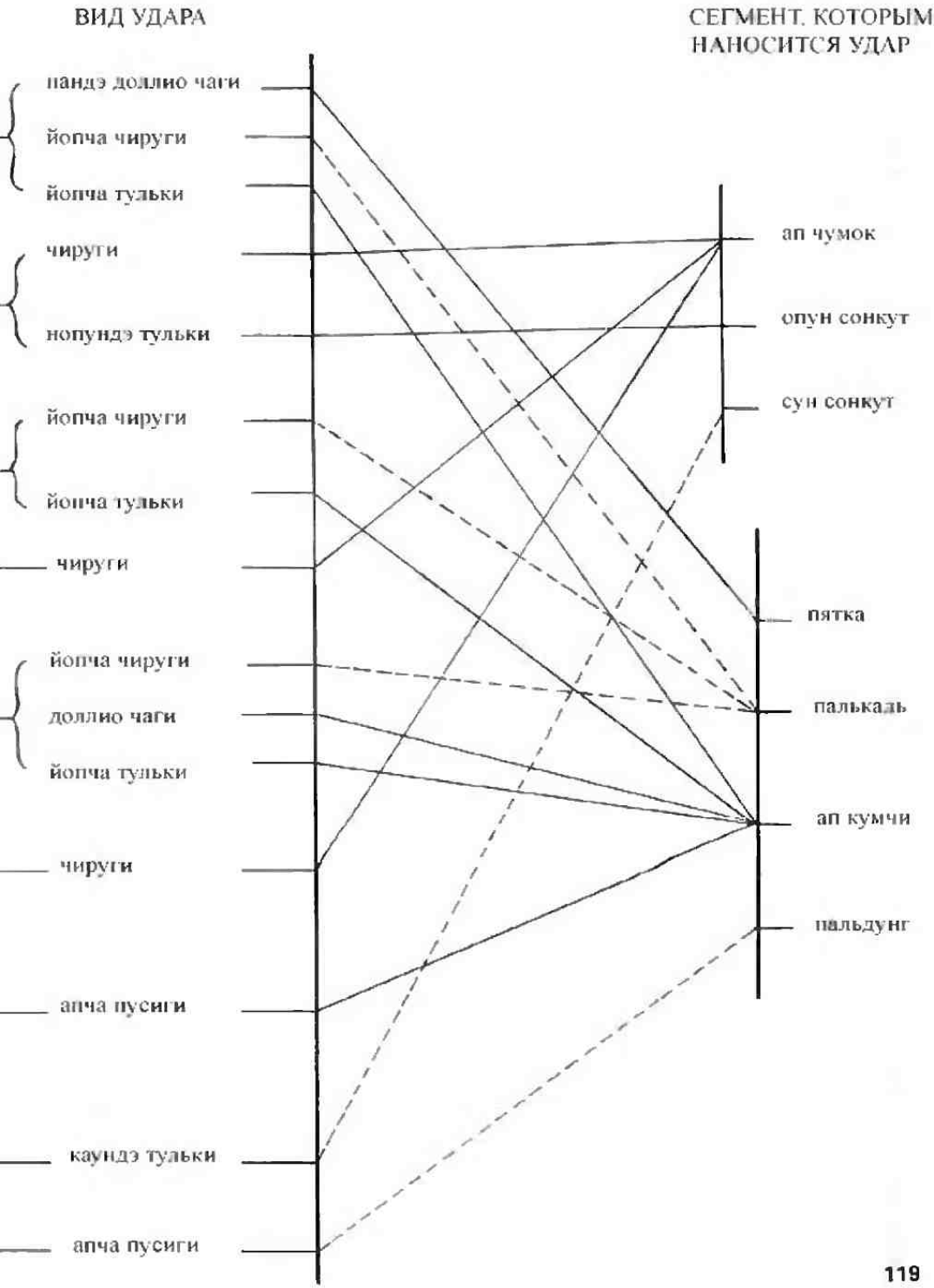

ВИД БЛОКА
БЛОКИРУЕМАЯ ОБЛАСТЬ
сонкаль дунг
сан макки
начжундэ
ануро макки
йоп макки
йоп ап макки
олдио макки
долимио
макки
ан пальмок
паккат пальмок
латеральная
область голени
медиальная
область голени
внутренняя часть
лучезапястного
сустава
задняя область
голени
мит пальмок
наружная часть
лучезапястного
сустава
дунг пальмок
медиальная
область голени

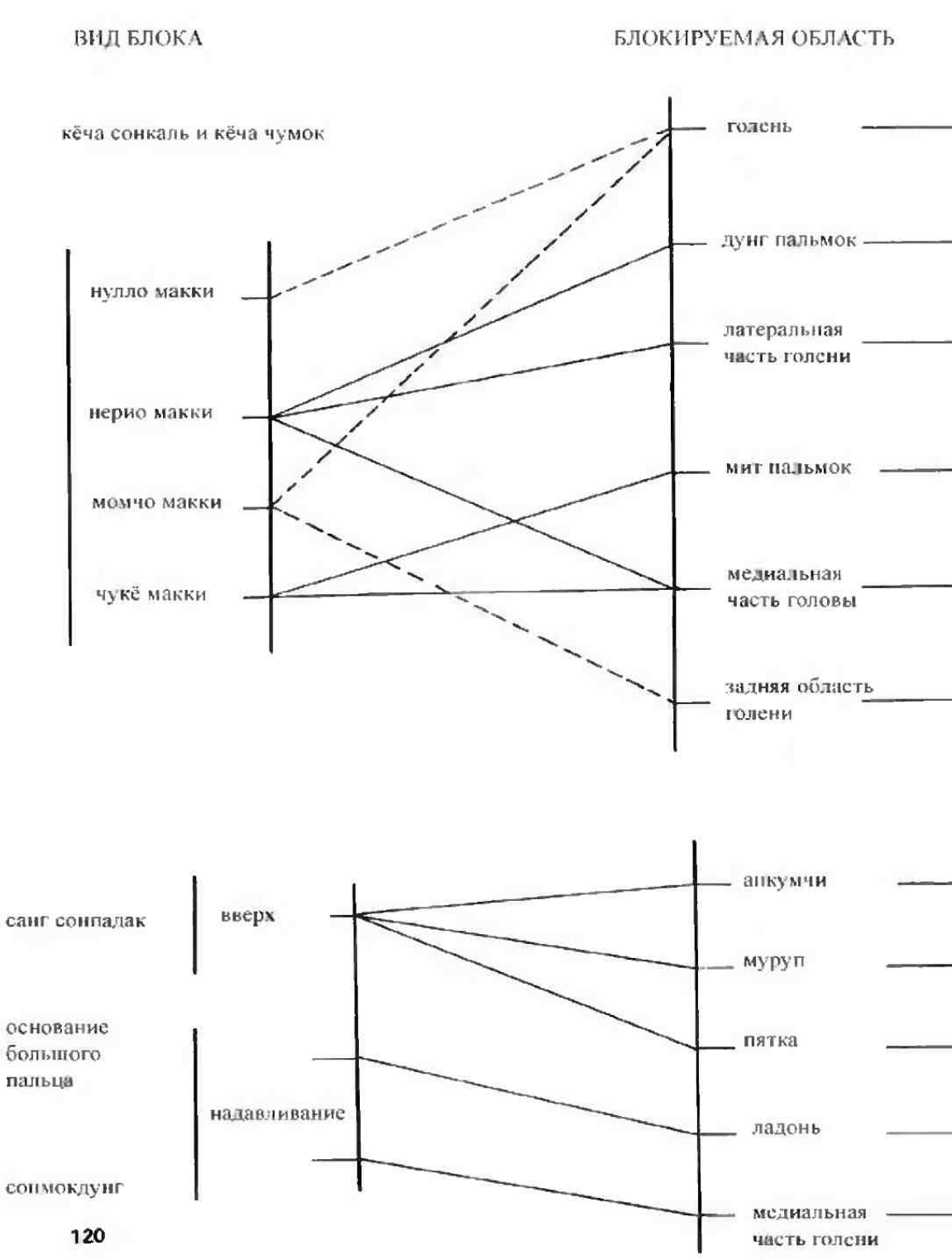

ВИД УДАРА
СЕГМЕНТ, КОТОРЫМ НАНОСИТСЯ УДАР
чируги
нопундэ тульки
апча пусиги
ануро кутки
ап териги
тио доллимио чаги
тимио йоп чаги
апча пусиги
чируги
ануро териги
ап териги
йоп териги
пакуро кутки
пакуро териги
йопча чируги
йопча тульки
ап чумок
сонкаль
опуи сонкут
сондунг
сонпадак
ап кумчи
сонкаль дунг
палькаль

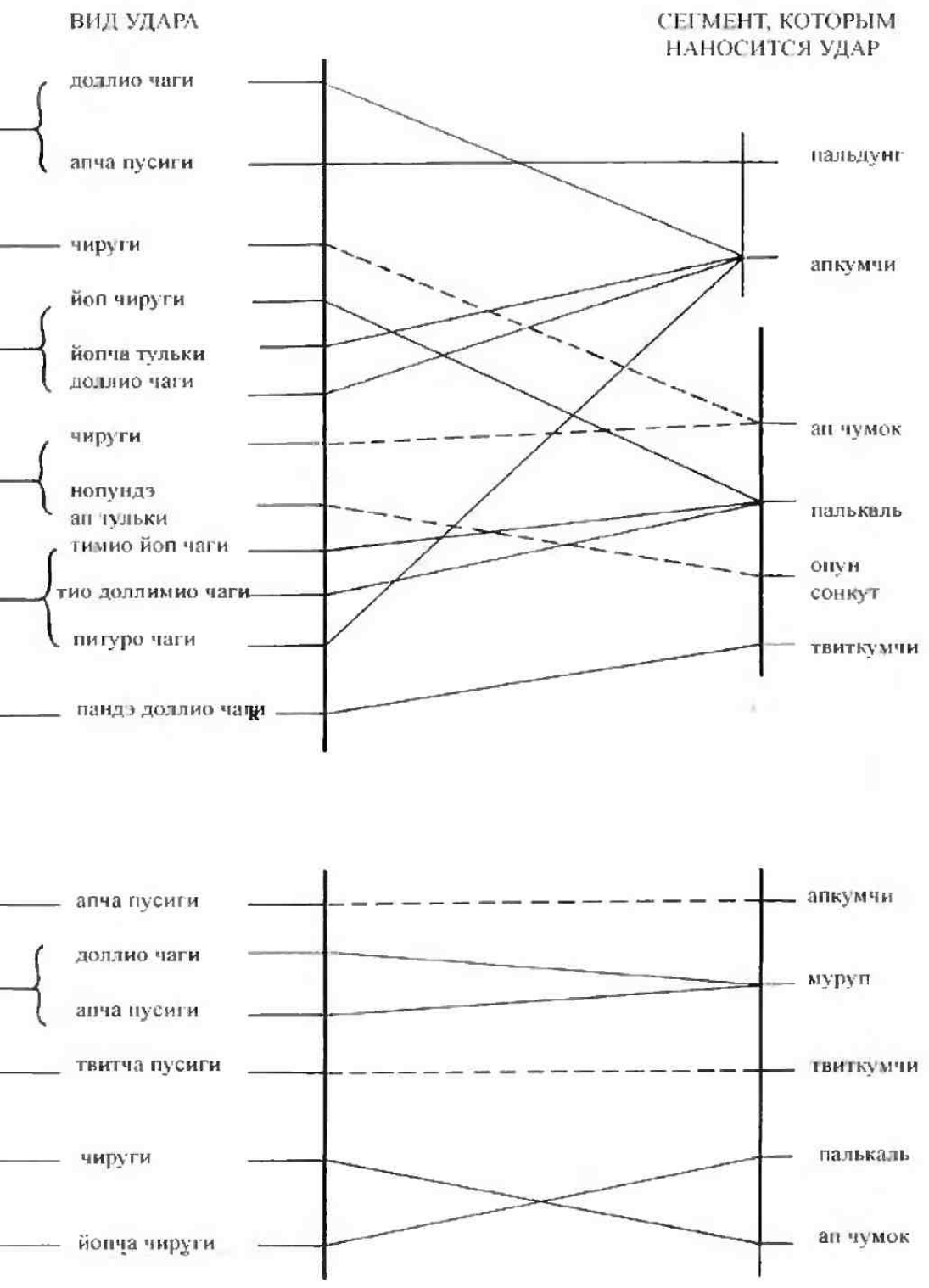
ВИД БЛОКА

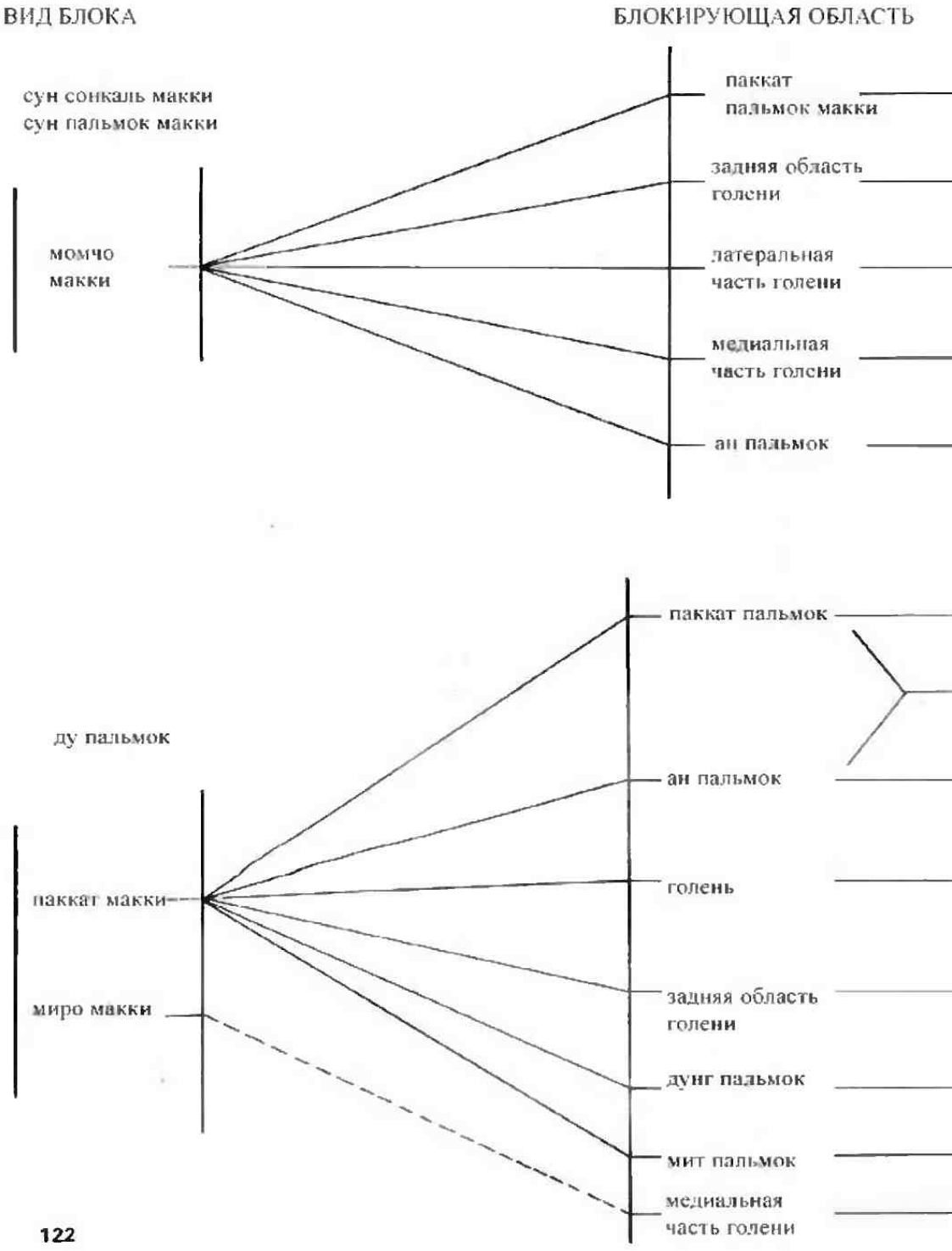
БЛОКИРУЕМАЯ ОБЛАСТЬ

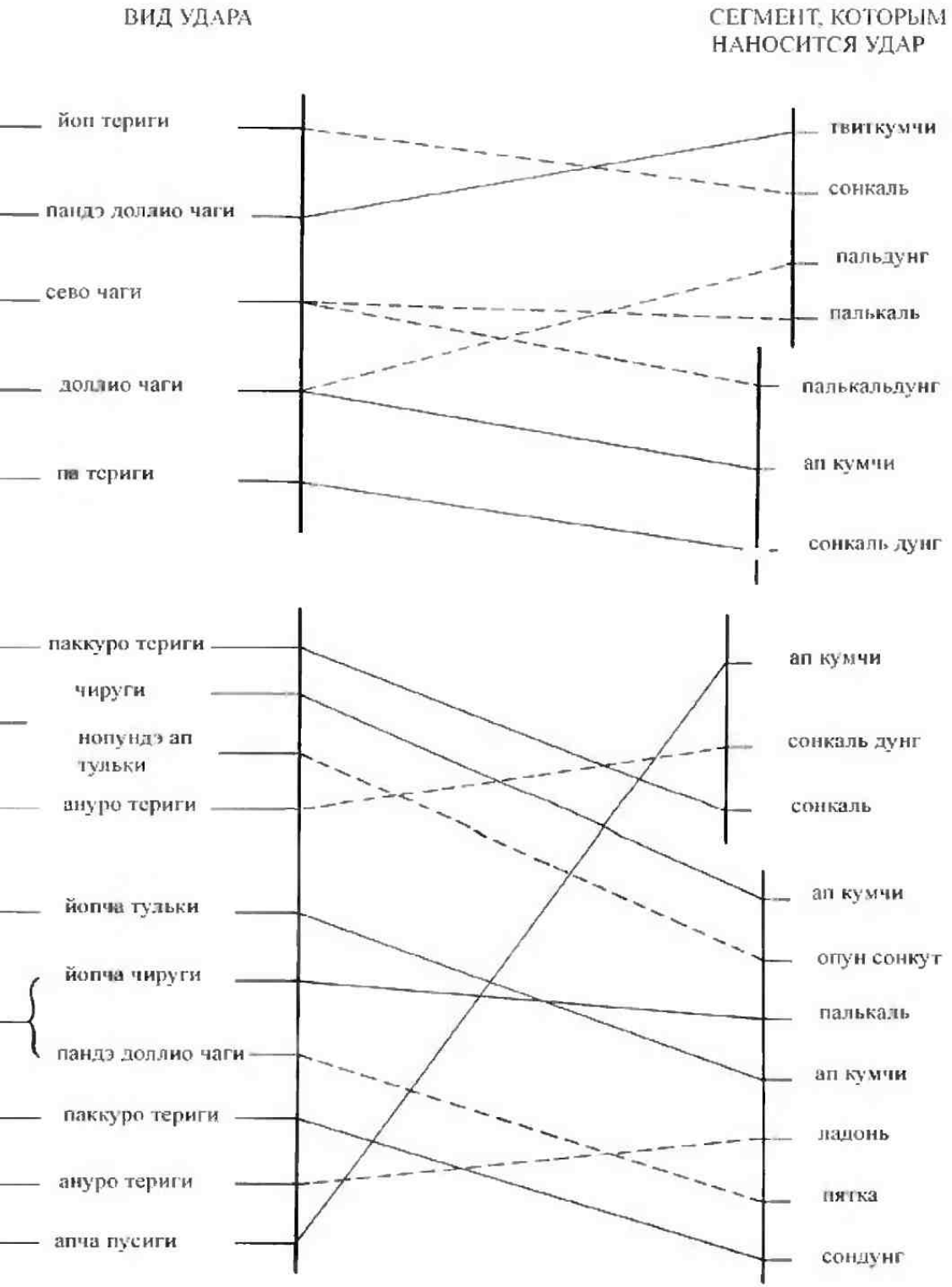



ВИД УДАРА
СЕГМЕНТ, КОТОРЫМ НАНОСИТСЯ УДАР
пандэ доллио чаги
йопча чируги
йопча тульки
чируги
нопундэ тульки
йопча чируги
йопча тульки
чируги
йопча чируги
доллио чаги
йопча тульки
чируги
апча пусиги
каундэ тульки
апча пусиги
ап чумок
опун сонкут
сун сонкут
пятка
палькадь
ап кумчи
пальдунг


ВИД БЛОКА
БЛОКИРУЕМАЯ ОБЛАСТЬ
кёча сонкаль и кёча чумок
голень
дунг пальмок
нулло макки
латеральная часть голени
нерио макки
мит пальмок
момчо макки
медиальная часть головы
чукё макки
задняя область голени
санг сонпадак
вверх
апкумчи
муруп
основание большого пальца
пятка
надавливание
ладонь
сонмокдуиг
медиальная часть голени

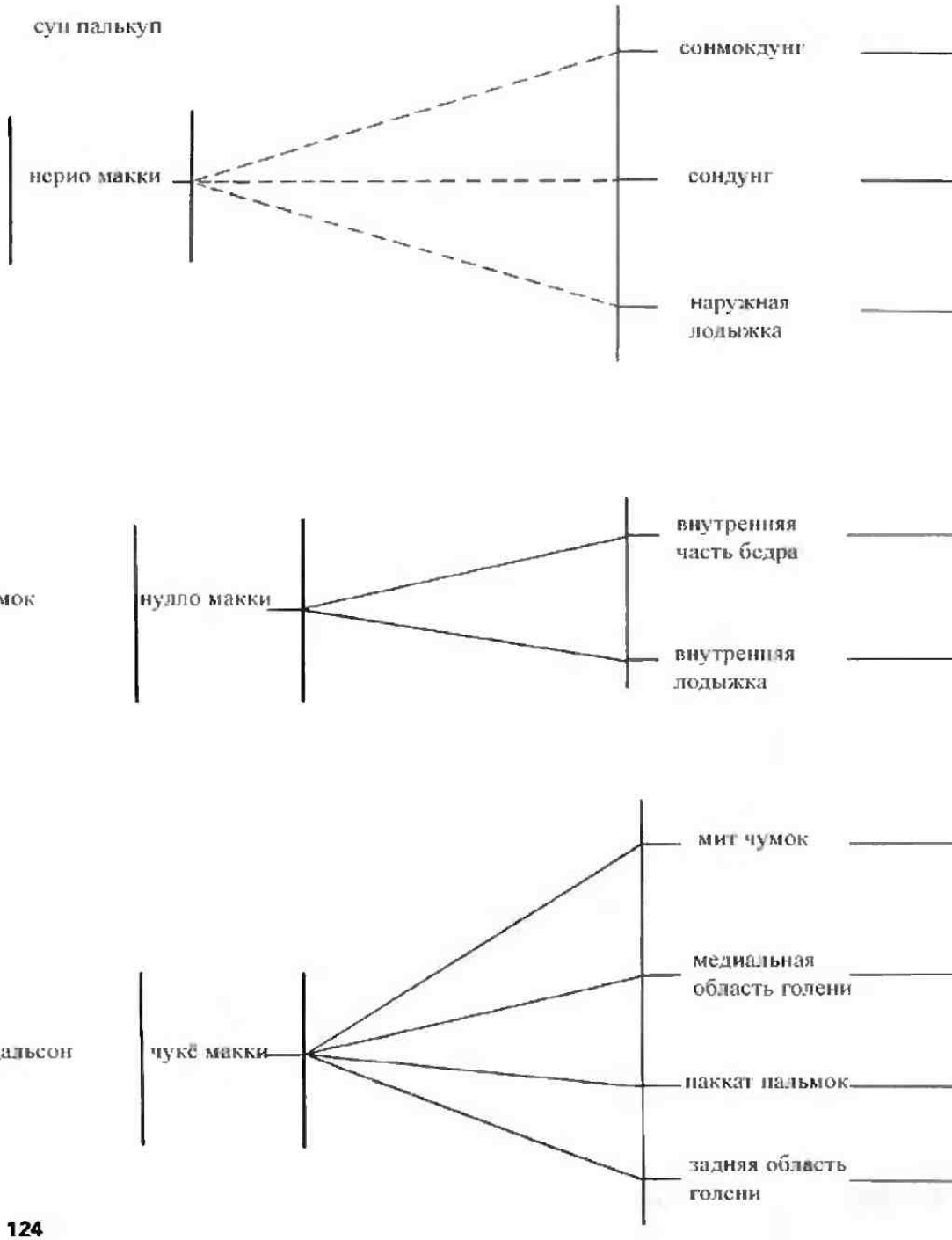

ВИД УДАРА
СЕГМЕНТ, КОТОРЫМ НАНОСИТСЯ УДАР
доллио чаги
апча пусиги
чируги
йоп чируги
йопча тульки доллио чаги
чируги
нопундэ ап тульки
тимио йоп чаги
тио доллимио чаги
пигуро чаги
пандэ доллио чаги
пальдунг
апкумчи
ап чумок
пальквль
опун сонкут
твиткумчи
апча пусиги
доллио чаги
апча пусиги
твитча пусиги
чируги
йопча чируги
апкумчи
мурун
твиткумчи
палькаль
ап чумок

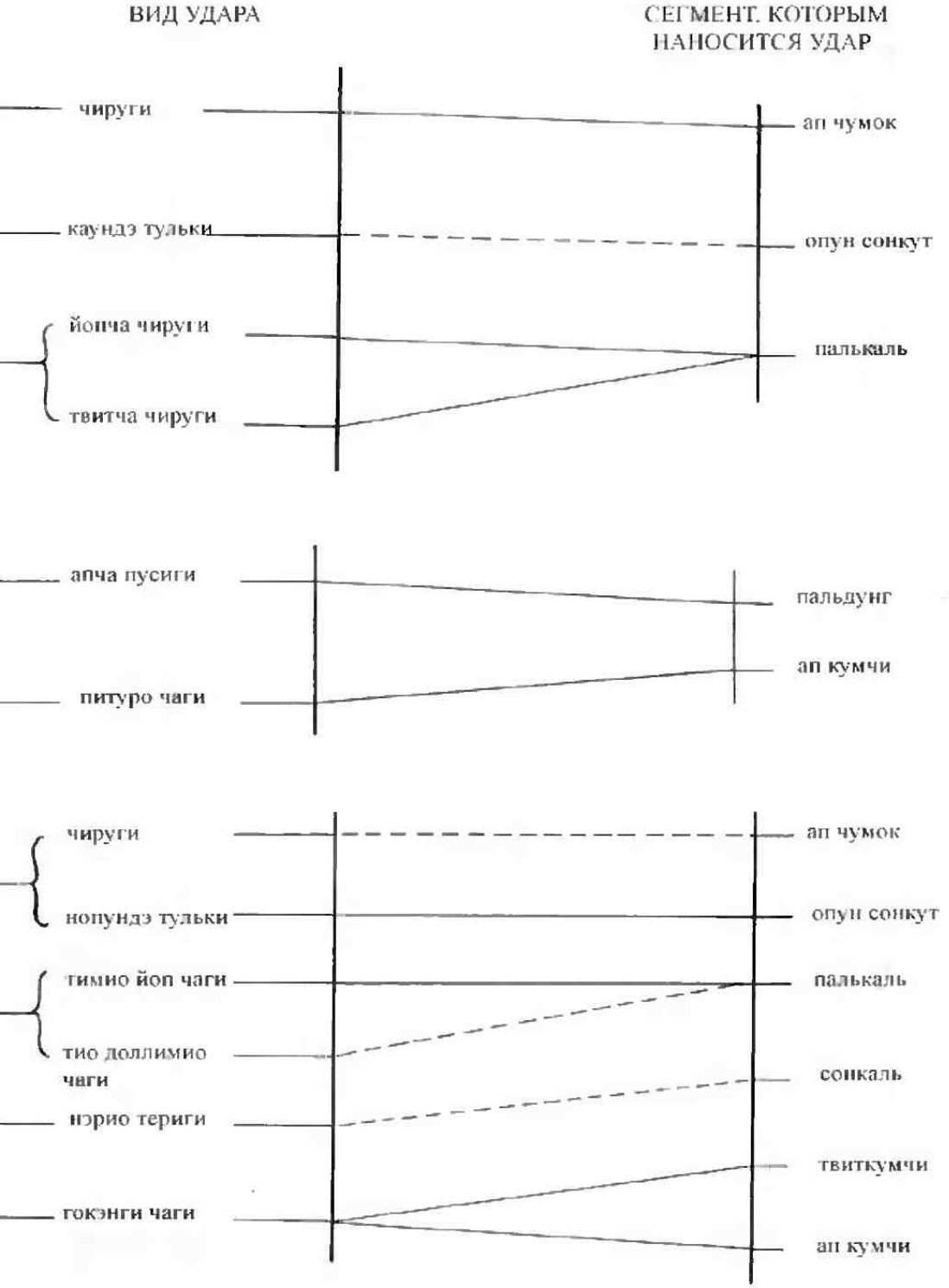

ВИД БЛОКА
БЛОКИРУЮЩАЯ ОБЛАСТЬ
сун сонкаль макки
сун пальмок макки
момчо макки
паккат пальмок макки
задняя область голени
латеральная часть голени
медиальная часть голени
ан пальмок
ду пальмок
паккат макки
миро макки
паккат пальмок
ан пальмок
голень
задняя область голени
дунг пальмок
мит пальмок
медиальная часть голени

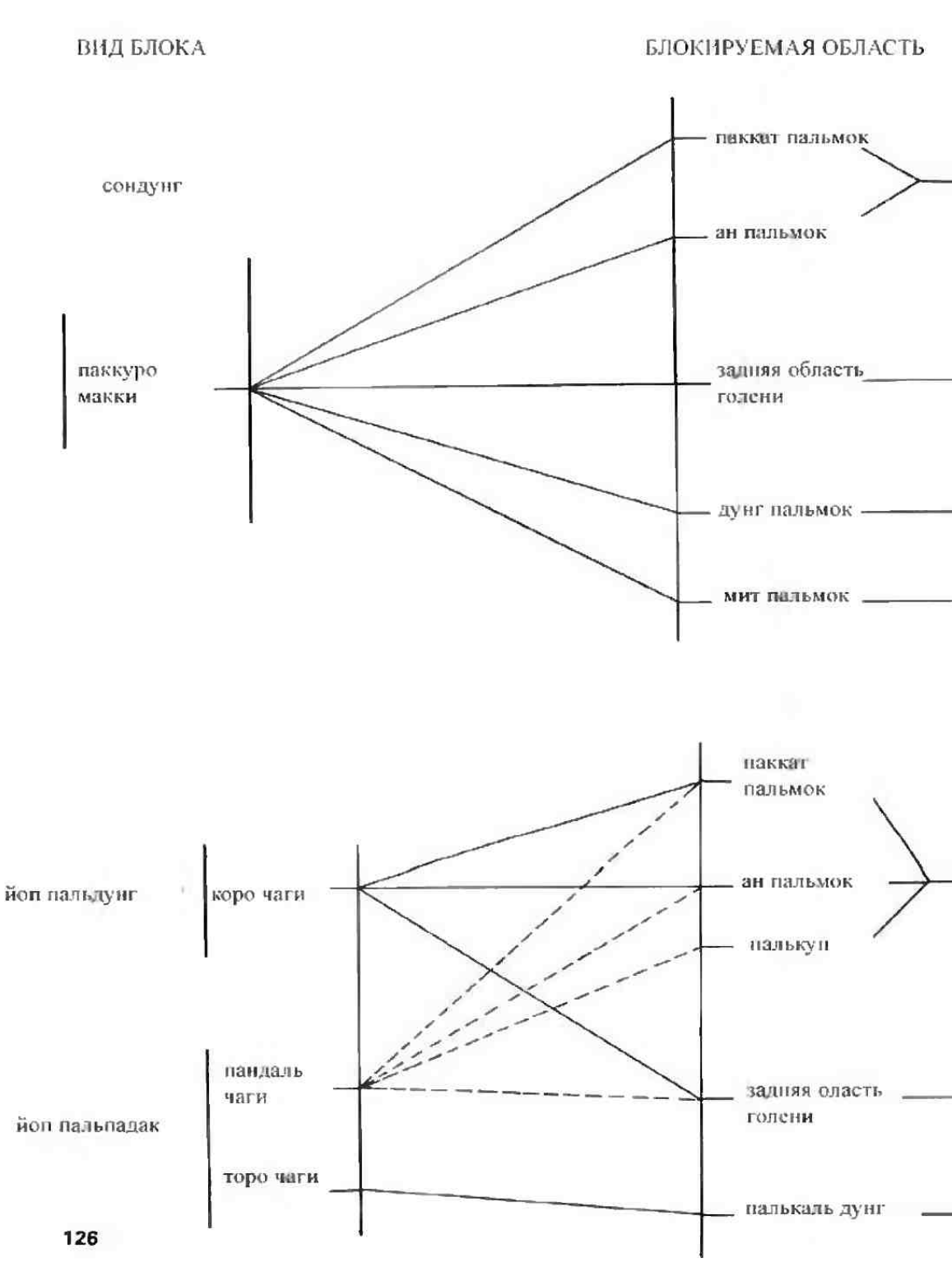

ВИД УДАРА
СЕГМЕНТ, КОТОРЫМ НАНОСИТСЯ УДАР
йоп териги
пандэ доллио чаги
сево чаги
доллио чаги
па териги
твиткумчи
сонкаль
пальдунг
палькаль
палькальдунг
ап кумчи
сонкаль дунг
паккуро териги
чируги
нопундэ ап тульки
ануро териги
йопча тульки
йопча чируги
пандэ доллио чаги
паккуро териги
ануро териги
апча пусиги
ап кумчи
сонкаль дунг
сонкаль
ап кумчи
опун сонкут
палькаль
ап кумчи
ладонь
пятка
сондунг

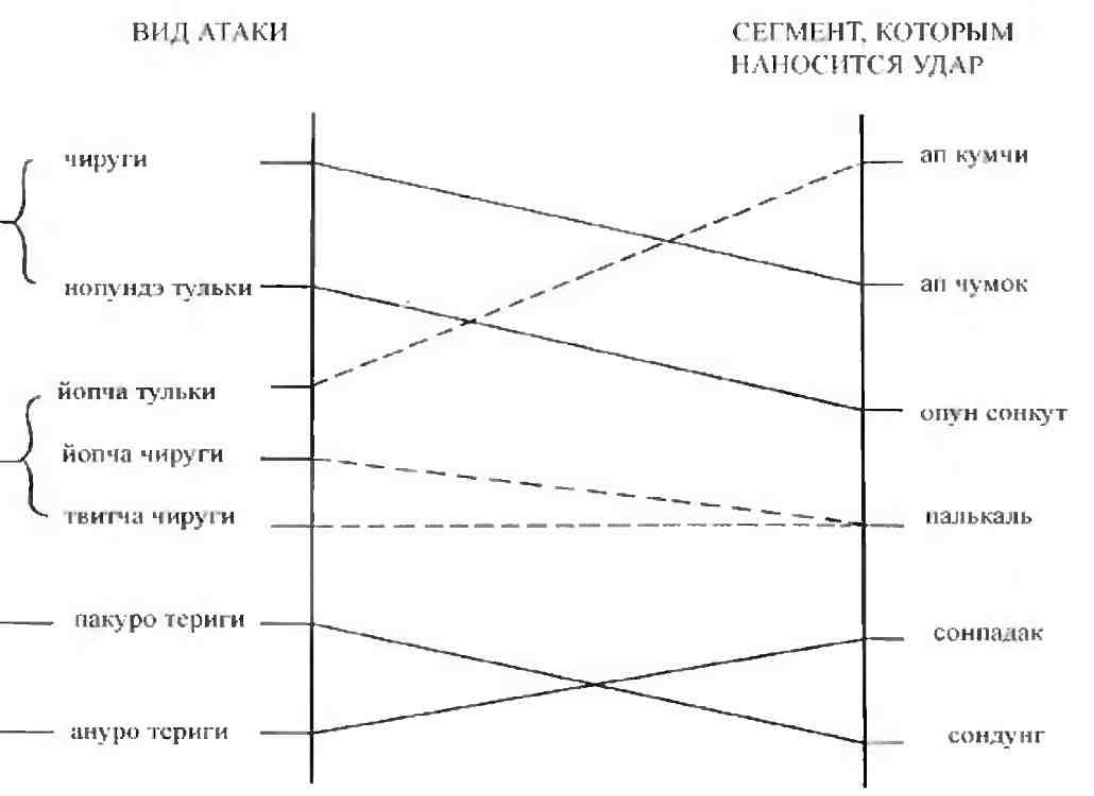
ВИД БЛОКА

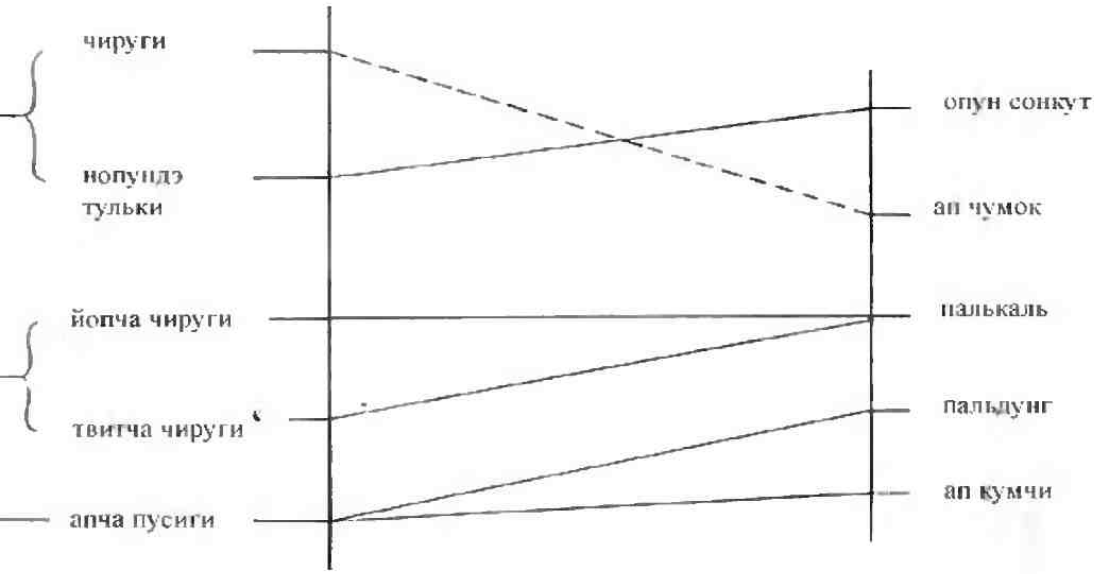
БЛОКИРУЕМАЯ ОБЛАСТЬ




ВИД УДАРА
СЕГМЕНТ, КОТОРЫМ НАНОСИТСЯ УДАР
чируги
каундэ тульки
йопча чируги
твитча чируги
ап чумок
опун сонкут
палькаль
апча пусиги
питуро чаги
пальдунг
ап кумчи
чируги
нопундэ тульки
тимио йоп чаги
тио доллимио чаги
нэрио териги
гокэнги чаги
ап чумок
опун сонкут
палькаль
сонкаль
твиткумчи
ап кумчи

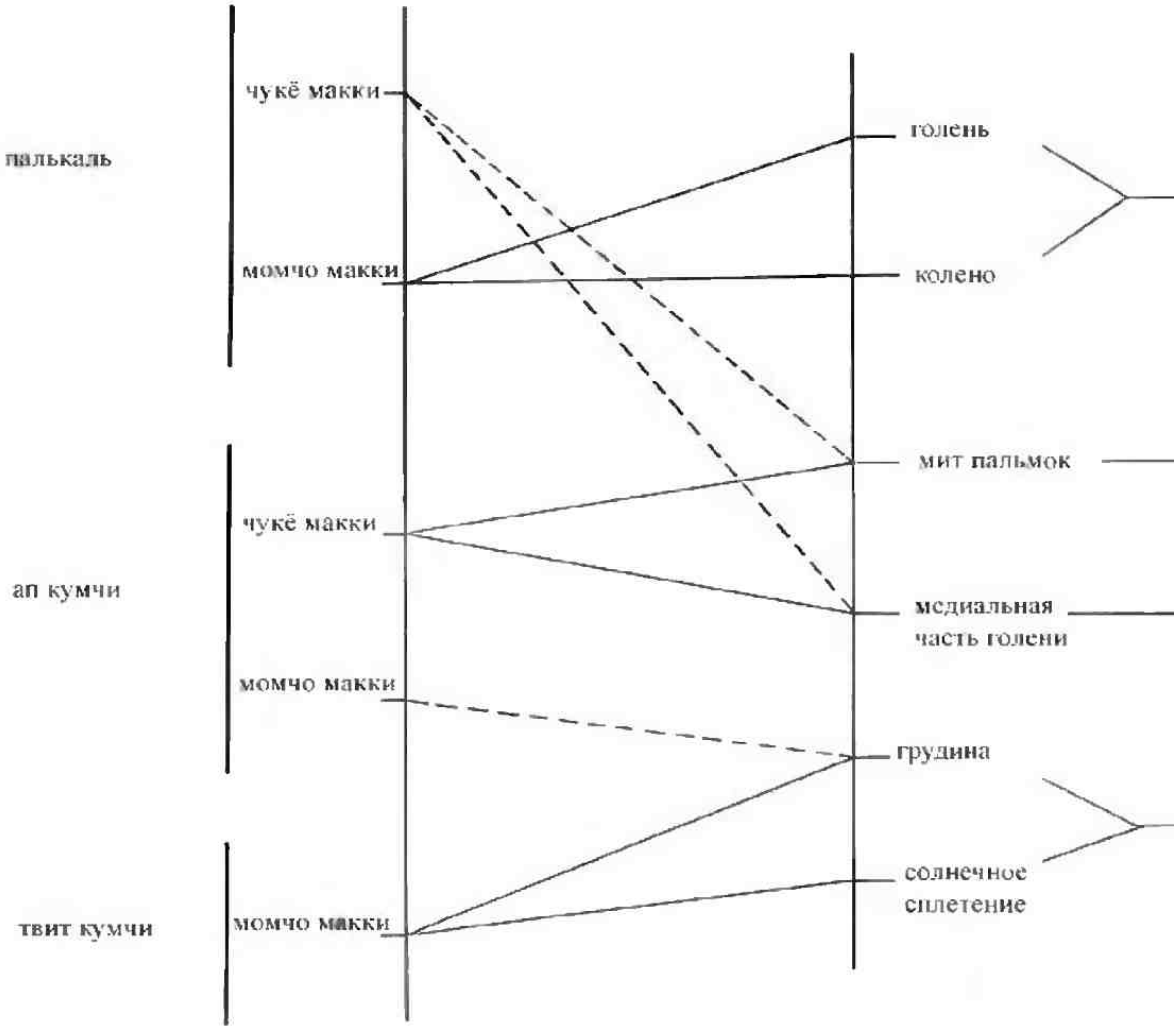

ВИД БЛОКА
БЛОКИРУЕМАЯ ОБЛАСТЬ
сондунг
паккат пальмок
ан пальмок
паккуро макки
задняя область голени
дунг пальмок
мит пальмок
йоп пальдуиг
коро чаги
паккат пальмок
ан пальмок
палькуп
пандаль чаги
задняя область голени
йоп пальпадак
торо чаги
палькаль дунг

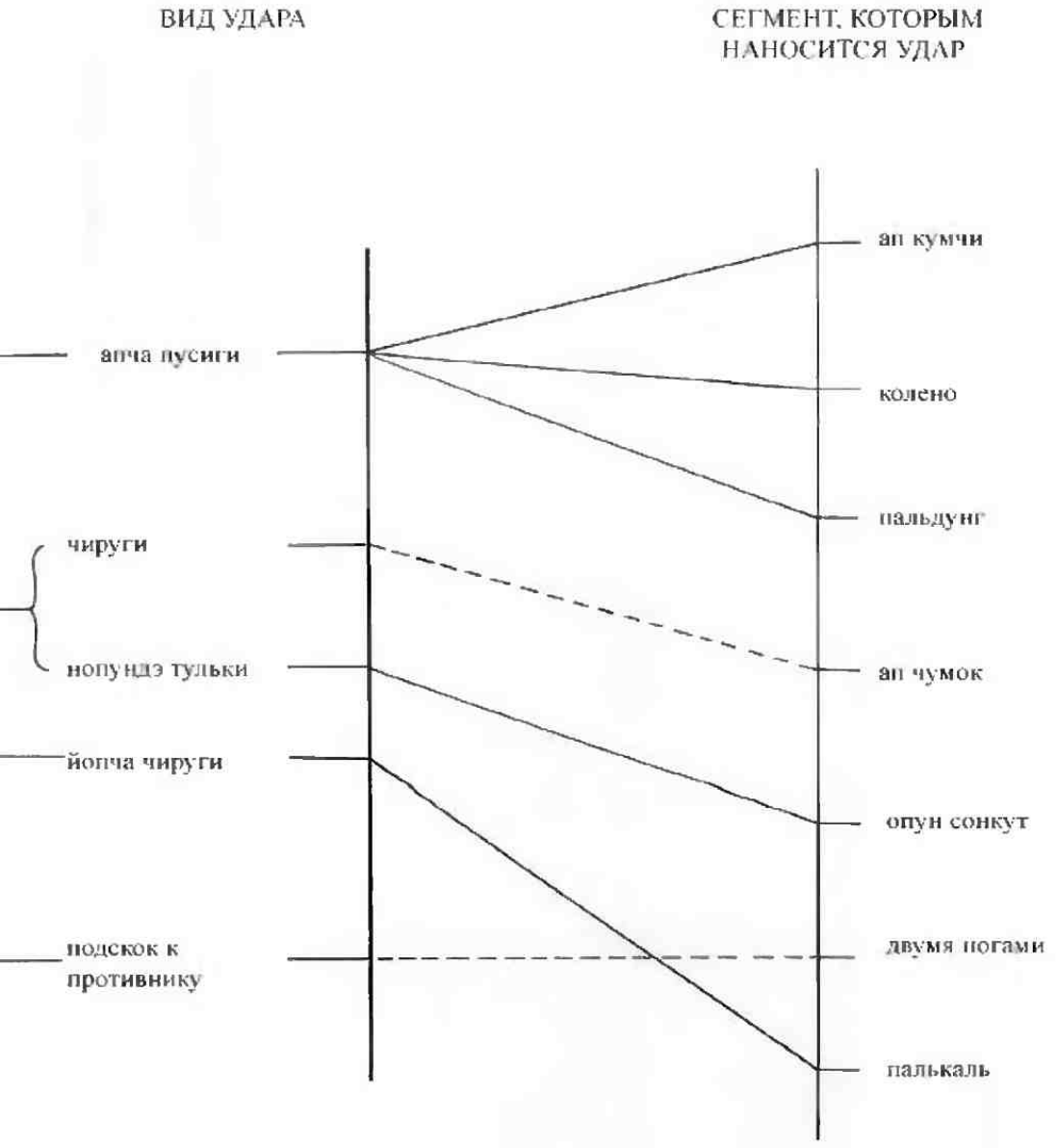

ВИД АТАКИ
СЕГМЕНТ, КОТОРЫМ НАНОСИТСЯ УДАР
чируги
нопундэ тульки
йопча тульки
йопча чируги
твитча чируги
пакуро териги
ануро териги
ап кумчи
ап чумок
опун сонкут
палькаль
сонпадак
сондунг


чируги
нопундэ тульки
йопча чируги
твитча чируги
апча пусиги
опун сонкут
ап чумок
палькаль
пальдунг
ап кумчи

ВИД БЛОКА

БЛОКИРУЕМАЯ ЧАСТЬ




ВИД УДАРА
СЕГМЕНТ, КОТОРЫМ НАНОСИТСЯ УДАР
апча пусиги
чируги
нопундэ тульки
йопча чируги
подскок к противнику
ап кумчи
колено
пальдунг
ап чумок
опун сонкут
двумя ногами
палькаль


98 POUND WEAKLING CONVERTED
Among Choi's portfolios, he's Father of Taekwon-Do
Fundador Tae Kwo
Critica a Jhoon R
崔泓熙开创跆拳道
TaeKw
way of living for
HONG-HI CHOI
Taekwon-Do leader
links force, wisdom

TAE KWON-DO
The deadly ar
of a boy weakli
Choi's goal: Olympic Tae Kwon-Do
高麗劇
趣味史話
三国時代
金과 一対一

ПРИМЕЧАНИЕ:
Отпечатки следов ног позволяют определить точное направление перемещения ног для стоек на снимках.

НАРАНИ СОГИ





АННУН СОГИ





## КУНЧУН СОГИ

Вид спереди





Вид сзади



## ПЬОНЧА СОГИ

Вид спереди





Вид сзади





# СТОЙКИ *(Sogi)*

Сила и красота атакующих и защитных действий во многом зависят от используемой стойки, поскольку стойка - это исходное положение для выполнения каждого действия в таэквон-до.

Стабильность, быстрота, устойчивость и гибкость являются ключевыми факторами.

Основные правила принятия правильной стойки:

1. За редким исключением спина должна держаться прямо.
2. Плечи должны быть расслаблены.
3. Мышцы брюшного пресса должны быть напряжены.
4. Необходимо принять правильную ориентацию тела. Различают стойки, при которых таэквондист обращен к сопернику лицом, в пол-оборота или боком.
5. Поза должна быть устойчивой.
6. Необходимо правильно использовать пружинящие движения в коленном суставе.

Вид сбоку



МОА СОГИ

Стопы располагаются рядом. При этой стойке таэквондист может располагаться к сопернику лицом или боком.

Расположение к сопернику боком



Вид спереди

Расположение к сопернико лицом

Вид сзади

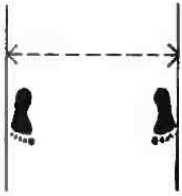


НАРАНИ СОГИ

Стопы располагаются параллельно на ширине плеч. При этой стойке таэквондисть может быть обращен к сопернику лицом или боком.

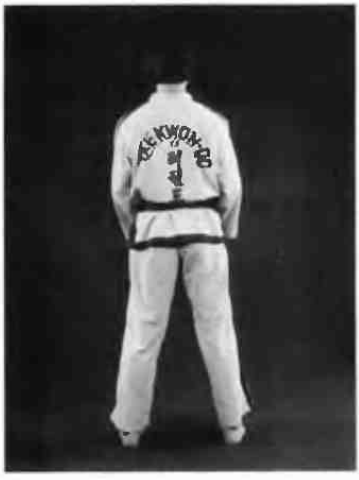
Вид спереди





Стопы на ширине плеч.

Вид сзади



Вид сбоку



Вид спереди



НЕПРАВИЛЬНО

Если соперник атакует спереди или сзади, стойка оказывается неудобной. Из-за того, что расстояние между стопами больше ширины плеч, теряется эстетичность стойки.

* Пружинящие движения в коленном суставе - движения, приводящие к перемещению тела в вертикальной плоскости.
* Передней (задней) ногой называют ногу, выставленную вперед (назад).

ПАЛЧЖА СОГИ

Стойка имеет две разновидности-ан палчжа соги и паккат палчжа соги. Из-за низкой устойчивости и плохих условий для работы мышцы ног в обеих разновидностях используются редко. При этой стойке таэквондист может быть обращен к сопернику лицом или боком.

АН ПАЛЧЖА СОГИ

Стопы повернуты слегка внутрь.



Вид спереди

Вид сбоку



ПАККАТ ПАЛЧЖА СОГИ

Стопы повернуты наружу примерно на $45^0$



Вид спереди

Вид сбоку



*Три перечисленные стойки используются главным образом в подготовительных действиях, редко - при выполнении атакующих или защитных действий.

КУННУН СОГИ

**Является наиболее эффективной стойкой для выполнения атакующих и защитных действий, направленных вперед или назад.**

1. **Нога перемещается вперед или назад так, чтобы расстояние между пальцами в передне-заднем направлении составляло 1,5 ширины плеч, а расстояние между центрами стоп (в поперечном направлении) равнялось ширине плеч. Слишком широкая постановка стоп в передне-заднем направлении снижает быстроту движений, затрудняет выполнение передвижений, направленных вперед, назад и в сторону атакующих и защитных действий.**
2. **Колено передней ноги сгибается таким образом, что воображаемая вертикальная линия одновременно проходит через коленный сустав и пятку. Задняя нога должна быть прямой.**
3. **Вес тела распределен равномерно на обе ноги.**
4. **Стопа передней ноги обращена вперед, стопа задней ноги повернута наружу на 25°. Поворот задней ноги более чем на 25° затрудняет защитные действия при атаке сзади.**
5. **Мышцы стоп должны быть напряжены (должно возникать чувство, что стопы притягиваются друг к другу).**

**В случае, когда правая нога согнута в колене, говорят о правосторонней куннун соги (когда в колене согнута левая нога - о левосторонней). При выполнении атакующих и защитных действий из этой стойки таэквондист может быть обращен к сопернику лицом или в пол-оборота.**

Левая куннун соги

Правая куннун соги



Центр тяжести тела

Вид сбоку



Вид спереди



Обращение к сопернику лицом



Обращение к сопернику в пол-оборота





НЕПРАВИЛЬНО
Ноги поставлены слишком широко, что приводит к потере силы и быстроты движений.



НЕПРАВИЛЬНО
Пятка задней ноги оторвана от пола.



НЕПРАВИЛЬНО
Из-за чрезмерного сгибания передней ноги и неправильного распределения веса тела не только сложно выполнить передвижения (особенно назад), но и наносить удары передней ногой.





НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что ноги поставлены слишком узко, тело занимает неустойчивое положение (особенно при атаке сбоку)





НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что ноги поставлены слишком широко, тело оказывается в очень неустойчивом положении при атаке сзади.





НЕПРАВИЛЬНО
Коленный сустав травмируется из-за того, что стопа задней ноги не была повернута наружу на 25 градусов.

## НЬЮНЧА СОГИ

**Широко применяется при выполнении как защитных, так и атакующих действий. Для нанесения удара передней ногой требуется лишь незначительно перераспределить вес тела. Преимуществами данной стойки считаются возможность выполнения проскальзывания и расположение тэквондиста к сопернику в пол-оборота.**

1. **Нога перемещается вперед или назад так, чтобы расстояние между пальцами передней ноги и наружным краем задней ноги в передне-заднем направлении составляло 1,5 ширины плеч. Стопы при этом располагаются почти под прямым углом. Рекомендуется повернуть обе стопы внутрь примерно на 15°. Для повышения устойчивости расстояние между пятками во фронтальной плоскости должно составлять примерно 2,5 см.**
2. **Колено задней ноги сгибается таким образом, чтобы воображаемая вертикальная линия одновременно проходила через коленный сустав и пальцы стопы. Колено задней ноги сгибается пропорционально передней.**
3. **Таз должен располагаться над внутренним краем коленного сустава задней ноги.**
4. **Примерно 70% веса тела должно приходиться на заднюю и 30% на переднюю ногу.**

**В случае, когда левая нога выставлена вперед, говорят о правосторонней ньюнча соги. Если вперед выставлена правая нога - это левосторонняя ньюнча соги. При выполнении атакующих и защитных действий из этой стойки тэквондист всегда обращен к сопернику в пол-оборота.**






Правая ньюнча соги

Вид спереди





Вид сзади

Центр тяжести тел



НЕПРАВИЛЬНО

Травма получена из-за чрезмерного сгибания левой ноги.





НЕПРАВИЛЬНО
Передняя нога слишком далеко поставлена внутрь, что делает ее уязвимой для подсечки.



НЕПРАВИЛЬНО
Корпус слишком сильно наклонен назад, из-за чего сложно выполнить блокирование.



ПРАВИЛЬНО



Прыжок



Исходная стойка восстановлена правильно



НЕПРАВИЛЬНО



Прыжок



Исходную стойку восстановить не удалось







НЕПРАВИЛЬНО
Чрезмерно сильно согнута нога в коленном суставе.

НЕПРАВИЛЬНО
Из-за применения слишком широкой стойки соперник успевает провести атаку, а защищающийся не успевает поднять ногу.



НЕПРАВИЛЬНО
Стопы повернуты наружу.

Спортсмена легко можно вывести из равновесия.







**Стойка эффективна для проведения направленных в сторону атакующих и защитных действий. Эта стойка во многом схожа с ньюнча соги. Различия заключаются в следующем:**

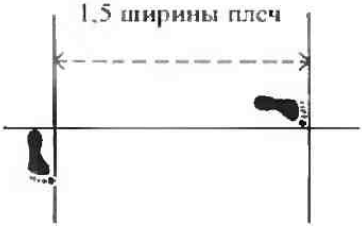
**1. Вес равномерно распределен на обе ноги.**

**2. Расстояние между большими пальцами ног в передне-заднем направлении равно 1,5 ширины плеч.**

**В случае, когда правая нога выставлена вперед, говорят о правосторонней гочжун соги (левосторонняя гочжун соги - впереди левая нога). При выполнении атакующих и защитных действий из этой стойки таэквондист всегда обращен к сопернику в пол-оборота.**

Левая гочжунг соги






Вид спереди



Правая гочжунг соги

Правая гочжунг соги



Вид сбоку

Правая гочжунг соги



Вид сзади

Правая гочжунг соги

Вид сбоку







НЕПРАВИЛЬНО
Из-за применения слишком широкой стойки соперник успевает опередить удар.

НЕПРАВИЛЬНО
Правое колено слишком подвинуто назад.

Кулак не доходит до цели





## АННУН СОГИ

**Это очень устойчивая стойка для выполнения движений в сторону. Широко используется при совершенствовании ударов руками, тренировке мышц ног. Одним из преимуществ этой стойки является легкость перехода из нее в куннун соги.**

**1. Ноги расставлены так, что расстояние между большими пальцами стоп составляет 1,5 ширины плеч.**

**2. Стопы направлены вперед, вес тела распределен равномерно на обе ноги.**

**3. Коленные суставы находятся над подушечками стоп.**

**4. Наружные края стоп упираются в опору (как бы отталкиваясь каждой ногой внутрь).**

**5. Грудь и живот поданы вперед. Мышцы брюшного пресса напряжены.**

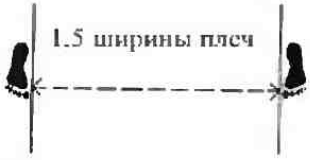
**При выполнении атакующих и защитных действий из этой стойки тэквондист может быть обращен к сопернику лицом или боком.**

**Постановка стоп на расстояние, равное двойной ширине плеч, ухудшает устойчивость, снижает быстроту движений.**

Обращение к сопернику лицом



Вид спереди




Обращение к сопернику боком



Вид сбоку

НЕПРАВИЛЬНО
Тазобедренный сустав слишком сильно развернут





НЕПРАВИЛЬНО
Стойка слишком широка





Теряется быстрота боковых передвижений. Защищающийся не успевает вовремя поднять левую ногу.

НЕПРАВИЛЬНО
Живот слишком сильно подан вперед

Удар оказался слабым









Спортсмена легко вывести из равновесия

НЕПРАВИЛЬНО
Стопы развернуты наружу





НЕПРАВИЛЬНО
Колени обращены внутрь





НЕПРАВИЛЬНО
Колени слишком согнуты

**Одним из преимуществ стойки является легкость перехода из нее в куннун соги. Все относящееся к аннун соги справедливо и для данной стойки, за исключением того, что пятка передней ноги располагается на одной линии с пальцами задней ноги. Стойка используется для атакующих и защитных действий против соперника, располагающегося спереди или сбоку. Тэквондист может быть обращен к сопернику лицом или боком. В случае, когда правая нога выставлена вперед, говорят о правосторонней сасун соги (левосторонняя сасун соги - впереди левая нога).**






Правая сасун соги

Правая сасун соги



Вид сбоку



Левая сасун соги



Вид сбоку

## ОГУРЁ СОГИ

**Эта стойка является разновидностью сасун соги. При ее выполнении ноги напряжены, колени обращены внутрь. Несмотря на возможность быстрого перехода в другие стойки, а также то, что с помощью огурё соги соперник провоцируется на атаку, данная стойка применяется не так уж часто. Причина этого - плохая защищенность коленного сустава при боковой атаке соперника. Расстояние между стопами можно варьировать. В случае, когда правая нога выставлена вперед, говорят о правосторонней огурё соги (левосторонняя огурё соги - впереди левая нога). При выполнении атакующих и защитных действий из этой стойки тазквондист может быть обращен к сопернику лицом или боком.**



Вид спереди

Левая огурё соги



Правая огурё соги



Вид сбоку



Правая огурё соги



Вид сзади

Правая кёча соги



Вид сбоку

Очень удобная стойка для атаки в прыжке соперника, располагающегося спереди или сбоку. Часто используется при блокировании и как подготовительная стойка для выполнения каких-либо маневров.

1. Одна нога заносится за другую. Передняя нога касается опоры только подушечкой стопы.
2. Вес тела переносится на опорную ногу.
3. За исключением прыжков занос всегда осуществляется спереди от опорной ноги. Когда вес тела перенесен на правую ногу, говорят о правосторонней кеча соги (левосторонняя кеча соги - вес тела на левой ноге). При выполнении атакующих защитных действий из этой стойки тэквондист может быть обращен к сопернику лицом, в пол-оборота или боком.

Вид спереди





Правая кёча соги



Вид сзади

Левая кёча соги



Вид спереди

Левая кёча соги



Вид сбоку

ВЕПАЛЬ СОГИ

Эта стойка обычно используется доя тренировки способности поддерживать равновесие, иногда - при выполнении атакующих и защитных действий. Опорная нога прямая. Другая нога сгибается таким образом, что ее голеностопный сустав оказывается рядом с коленом опорной ноги, а подошва стопы обращена вниз. Когда в качестве опорной используется правая нога, говорят о правосторонней випаль соги (левосторонняя випаль соги - опорная нога левая). При выполнении атакующих и защитных действий из этой стойки таэквондист может быть обращен к сопернику лицом или боком.



Правая вепаль соги



Вид сбоку



Левая вепаль соги

Вид спереди



Вид сбоку

Правая вепаль соги

Вид сзади



Левая вепаль соги

## ГУБУРЁ СОГИ

Часто используется как подготовительная стойка для боковых и задних ударов ногами, иногда - для выполнения защитных действий. Когда в качестве опорной используется правая нога, говорят о правосторонней губурё соги (левосторонняя губурё соги - опорная нога левая). При выполнении атакующих и защитных действий из этой стойки таэквондист может быть обращен к сопернику лицом или боком.

Левая губурё соги



Вид сбоку

Правая губурё соги





Вид спереди

1. **Нога перемещается вперед или назад таким образом, чтобы расстояние между большими пальцами ног равнялось ширине плеч.**
2. **60% веса тела приходится на заднюю ногу, 40% - на переднюю.**
3. **Стопы обеих ног повернуты внутрь примерно на 15°.**
4. **Ноги прямые.**

**В случае, когда правая нога находится сзади, говорят о правосторонней Сучжик соги (левосторонняя Сучжик соги - сзади левая нога). При выполнении атакующих и защитных действий из этой стойки тэквондист всегда обращен к сопернику в пол-оборота.**

Левая сучжик соги



Вид спереди

Правая сучжик соги



Вид сбоку

Вид спереди



Правая сучжик соги



## ТВИТПАЛЬ СОГИ

**Обычно используется для защитных действий, редко -для атакующих. Преимуществом данной стойки является возможность нанесения удара или отталкивания соперника передней ногой без предварительного переноса веса тела на заднюю ногу.**

1. **Нога перемещается вперед или назад таким образом, чтобы расстояние между мизинцами равнялось ширине плеч.**
2. **Задняя нога сгибается до тех пор, пока ее колено не оказывается над пальцем стопы, при этом пятка задней ноги находится немного позади пятки передней ноги.**
3. **Согнутая в колене передняя нога касается опоры подушечкой стопы.**
4. **Колено передней ноги повернуто внутрь примерно на 25°, а стопа задней ноги - на 15°.**
5. **Почти весь вес тела переносится на заднюю ногу.**

**В случае, когда правая нога находится сзади, говорят о правосторонней твитпаль соги (левосторонняя твитпаль соги - сзади левая нога). При выполнении атакующих и защитных действий из этой стойки тэквондист может быть обращен к сопернику только в пол-оборота.**

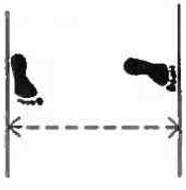
Правая твитпаль соги



Вид спереди



Вид сбоку



Ширина плеч

Левая твитпаль соги



Вид сбоку

Левая твитпаль соги

Вид спереди



Правая твитпаль соги



Вид сзади

НЕПРАВИЛЬНО
Колено левой ноги обращено наружу, а не вовнутрь.



**Преимуществом стойки является легкость разгибания атакующей руки. Используется при тренировке мышц ног. Эффективна для установки точного расстояния до цели. Отличие этой стойки от куннун соги состоит только в том, что используется большее (на длину стопы) расстояние между стопами в передне-заднем направлении. При выполнении атакующих и защитных действий из этой стойки тэквондист может быть обращен к сопернику лицом или в пол-оборота.**



Вид спереди



Правая начуо соги

Левая начуо соги



Вид сбоку



ЧУНБИ СОГИ

**Из множества исходных стоек, выражающих готовность к началу действий, нарани, куннун, аннун, ньюнча, кеча, моа и губурё чунби соги используется исключительно при выполнении тренировочных упражнений и тулей. Эти стойки не являются частью каких-либо действий. Они служат главным образом для принятия исходного положения и концентрации внимания.**



Вид спереди

ЧАРЕТ СОГИ

Стойка предназначена для выполнения команды «Смирно!». Применяется перед началом и после выполнения каждого упражнения.

1. Стопы расположены под углом 45°.
2. Слегка согнутые в локтях руки опущены вниз естественным образом.
3. Кулаки сжаты, но не сильно.
4. Взгляд направлен чуть выше горизонтальной линии.

ПОКЛОН (Кёнг не)

1. Корпус наклоняется вперед на 15 градусов
2. Взор направлен в глаза соперника.

ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО



## НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

В этой стойке сжатые кулаки располагаются естественным образом перед животом
1. Расстояние между кулаками около 5 см, расстояние от кулаков до живота около 7 см.
2. Локти удалены от плавающих ребер примерно на 10 см.
3. Не следует разводить локти в стороны больше, чем это необходимо.
4. Руки согнуты в локтевом суставе примерно на 30 градусов, а в плечевом (вперед) примерно на 40 градусов.

Вид спереди





Вид сбоку

Вид сзади





НЕПРАВИЛЬНО
Плечи слишком напряжены

## ПАЛЬЧЖА ЧУНБИ СОГИ

В этой стойке сжатые кулаки располагаются естественным образом перед бедрами. Из-за прохих условий для работы мышц туловища и ног стойка используется редко.

Паккат пальчжа чунби соги



Вид сбоку

Ан пальчжа чунби соги



Вид спереди

## АННУН ЧУНБИ СОГИ

В основном используется при выполнении упражнений, связанных с боковыми передвижениями. Положение рук аналогично использующемуся в куннун чунби соги



Вид сбоку



Вид спереди

## МОА ЧУНБИ СОГИ

Имеется четыре разновидности стойки, обозначаемые буквами английского алфавита: A, B, C, D

Тип A

Расстояние от кулаков до ямки верхней губы около 30 см.



Вид спереди



Вид сбоку

Тип B

Расстояние от кулаков до центральной области брюшного пресса около 15 см.



Вид спереди



Вид сбоку

Тип C
Расстояние от кистей до нижней области живота около 10 см.



Вид спереди

Тип D
Расстояние от кулаков до бедер около 30 см.



Куннун чунби соги
1. Расстояние от кистей рук до бедер
2. Руки согнуты в локтевом суставе примерно на 30 градусов.

Левая куннун чунби соги



Вид спереди

Правая куннун чунби

Вид сбоку



Губурё чунби соги

Есть две разновидности этой стойки: А и В. В случае, когда стойка выполняется на правой ноге, говорят о правосторонне стойке губурё чунби соги (левосторонняя стойка выполняется на левой ноге)

Тип А

Используется как исходное положение для выполнения йопча чируги или йопча тульки.



Правая губурё чунби соги А

Вид спереди



Левая губурё чунби соги А



Вид сбоку



Тип В

Используется как исходное положение для выполнения твитча чируги

1. Расстояние от кистей рук до бедер около 25 см.
2. Руки согнуты в локтях примерно на $30^0$

Правая губурё чунби соги В



Вид спереди

Левая губурё чунби соги В



Вид сбоку



Вид сзади



## НЬЮНЧА ЧУНБИ СОГИ

Вид спереди





Вид сбоку

## КЁЧА ЧУНБИ СОГИ

Вид спереди





Вид сзади



## ТРЕНИРОВКА

В таэквон-до тренировочный процесс может проходить практически в любом месте, даже абсолютно неприспособленном для занятий спортом.
Это можно рассматривать как одну из важнейших положительных характеристик данного вида спорта. Однако, для достижения высших спортивных результатов необходимы специальный инвентарь и зал.





Требования к стандартному тренировочному залу:

1. **Идеальный зал для тренировки группы из 40 человек должен иметь размер 15x14 м.**
2. **Для минимизации травматизма покрытие пола должно быть деревянным.**
3. **Наличие вывешенного списка занимающихся с указанием квалификации каждого.**
4. **Наличие стандартного тренировочного инвентаря.**
5. **Наличие шкафчиков для переодевания.**
6. **Наличие душевых и, по возможности, сауны.**
7. **Наличие медицинской аптечки.**
8. **Наличие средств оказания первой медицинской помощи.**
9. **Наличие на видном месте заповедей занимающихся: a. Я буду соблюдать принципы тэквон-до. b. Я буду уважать инструкторов и старших, c. Я никогда не применю тэквон-до для достижения неправедной цели.**
   **d. Я буду образцом свободы и справедливости,**
   **e. Я буду строить более справедливый мир.**
10. **Наличие знамени ITF, а также других (по усмотрению инструктора) знаков, выражающих уважение к оригинальному тэквон-до.**
11. **Эмблема, подтверждающая признание школы международной федерации тэквон-до.**

## ЗАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК *(Do Jang)*

Зал для тренировок - это место, куда стар и млад, мужчины и женщины, независимо от расы и вероисповедания, приходят для того, чтобы через изучение таэквон-до повысить свой моральный, физический и духовный уровень. Это должно быть место, где для содействия становления и развития нравственной личности отношения между занимающимися должны быть подчинены определенному кодексу чести. Естественно, для воплощения этих идей в жизнь необходим хорошо тренированный (духовно и физически) инструктор, обладатель черного пояса. Наличие такого инструктора - необходимое требование для каждого зала. В тренировочном зале все (инвентарь, оборудование, правила поведения и т. д.) должно дисциплинировать занимающихся.

Размер зала и используемый инвентарь могут варьироваться в соответствии с возможностями и обстоятельствами. Единственный вопрос, в котором недопустимы компромиссы - это уровень подготовленности инструктора.



**В тренировочном зале запрещено:**

1. Курить.
2. Произносить бранные и нецензурные слова.
3. Вносить в зал алкогольные и прохладительные напитки, а также пищевые продукты.
4. Находиться в повседневной обуви.
5. Тренироваться без разрешения инструктора.
6. Покидать тренировочные занятия без разрешения инструктора.
7. Одевать во время тренировки что-либо кроме официального добка.

## ПОВЕДЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАЛЕ

**Каждый занимающийся обязан соблюдать правила поведения в зале:**

**1. При входе кланяться флагу ITF.**
**2. Кланяться инструктору.**
**3. Обмениваться приветствиями с другими занимающимися.**
**4. Находясь в строю перед началом занятия, кланяться инструктору.**
**5. Повторять перед началом тренировки заповеди занимающихся.**
**6. После тренировки на протяжении минуты медитировать с целью обретения духовного единства.**
**7. По окончании тренировки, находясь в строю, кланяться инструктору.**
**8. Перед выходом из зала кланяться флагу ITF.**







Повторение перед началом тренировки зповедей занимающихся

Медитация после тренировки

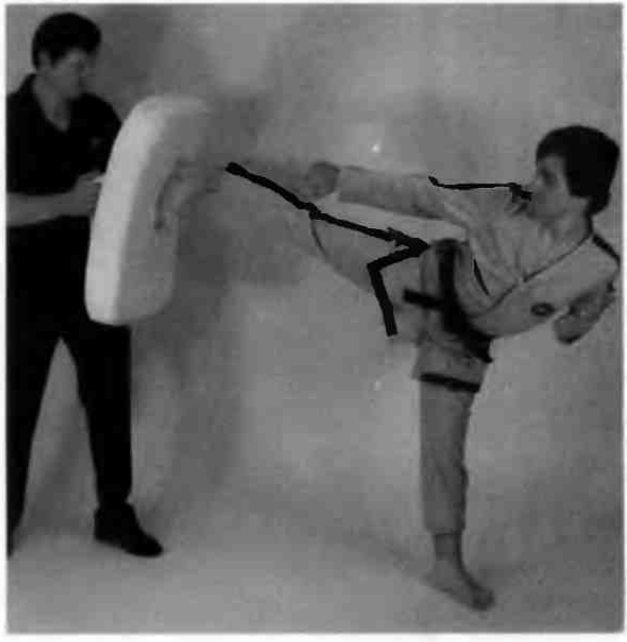


# ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

## *(Sooryon Jangbi)*

В принципе, для занятий таэквон-до не требуется дорогостоящего оборудования. Однако, для обучения технике и совершенствованию некоторых видов блоков и ударов, развитию определенных мышечных групп иногда целесообразно использование специальных приспособлений.









## ДООБОК – форма для занятий таэквон-до

Обладатель черного пояса



Вид спереди

Мы присваиваем имена людям для того,чтобы выделять отдельных индивидуумов, различать предметы с разными свойствами. Мы мгновенно определяем, что «Ким Сон Дал» - это не «Хон Гиль Дон», «Флора - это не «Майкл» и камень - это не подушка.

Присваивание наименований - процесс классификации, посредством которого упорядочивается все во Вселенной.

Если бы не было наименований, мир представлял бы собой хаос, и всякий процесс был бы невозможен. «Добок» служит тем же целям. Он показывает, каким видом спорта человек занимается, какова его квалификация, указывает на его принадлежность к людям, занимающимся определенным видом деятельности. Социальное положение легче установить, когда систематизирована используемая униформа. Благодаря наименованиям, футбол может быть легко отличим от бейсбола, таэквон-до от дзю-до. По аналогии, соответствующая униформа позволяет легко отличить судью от полсудимого, а генерала от солдата.

Надевая униформу, мы принимаем на

Вид сзади



себя определенную общественную роль и обязательство вести себя соответствующим образом.

Нашему виду боевого искусства было присвоено имя «таэквон-до» для того, чтобы идентифицировать его технику, философию, духовные основы и правила соревнований от других видов боевых искусств. Из этих же соображений для занятий таэквон-до была создана уникальная спортивная форма.

После многолетних исследований и разработок в 1982 году ITF представило современную модель добка, в котором сочетаются элементы традиционного и современного дизайна. В конструкции добка устранены многие недостатки, имеющиеся в форме, использующейся в других видах боевых искусств. Так, например, добок не раскрывается во время тренировок и соревнований и не издает специфических звуков в результате трения друг о друга его отдельных частей.

Использование добка во время тренировок и соревнований диктуется следующим:

1. Ношение добка должно вызывать у занимающихся гордость от принадлежности к таэквондистам.

Обладатель цветного пояса



Вид спереди

Вид сзади



2. Добок позволяет идентифицировать квалификацию и духовный уровень спортсмена.
3. Фасон добка символизирует традиции таэквон-до.
4. Изменение в квалификации спортсмена отображается цветом пояса, использование которого обусловливает достаточное, но не чрезмерное потоотделение.
5. Добок очень практичен и гигиеничен.
6. Использование официального добка позволяет отличать таэквондистов от разного рода имитаторов.

Добок состоит из куртки, брюк и пояса, изготавливаемых из материала, в состав которого входят детрон и хлопок. Этот материал более эластичен и износостоек по сравнению с хлопком.

Куртка и брюки должны быть белого цвета, что является традиционным цветом корейского костюма. Всякого рода украшения, значки, произвольные надписи и изменения дизайна недопустимы.

Добок для обладателей 4 дана и выше.



Вид сбоку.

Обладатель черного пояса.



Вид сбоку.

## КУРТКА *(Sang-i)*

Подпоясанная куртка как более практична, так и выглядит лучше, чем застегнутая или свободно висящая. Рукав куртки должен достигать кисти руки. По длине куртка должна прикрывать верхнюю часть бедер.

Разрешено одевать под куртку футболку с коротким рукавом. Для удобства выполнения ударов ногами по бокам куртки сделаны разрезы длинной 7 см.

Вид спереди



Вид сзади



Надпись делается в виде вечнозеленого дерева - сосны

## БРЮКИ *(Ha-I)*

Брюки должны прикрывать лодыжку.



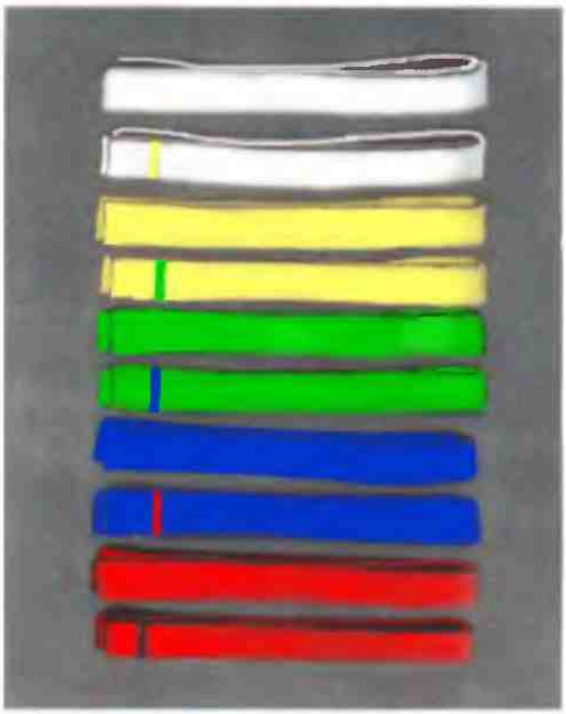
Вид спереди

Вид сзади



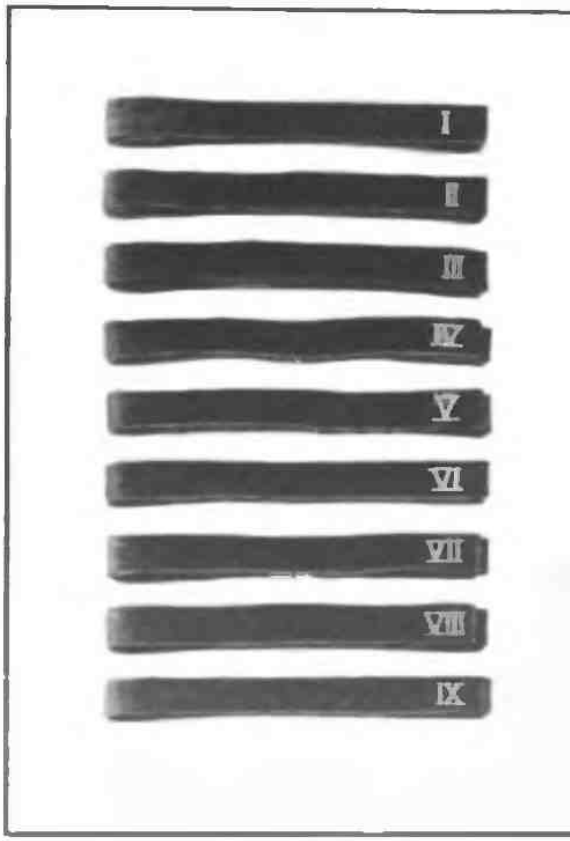
## ПОЯС

Пояса бывают шести цветов: белого, желтого, зеленого, голубого, красного и черного. Ширина пояса - 5 см, толщина - 5 мм. Толщина рисок на конце пояса - 5 мм. Расстояние от риски до конца пояса - 5 см. Даны отмечаются на черном поясе римскими цифрами, как это показано на рисунке.



**Цветные пояса** (Гып)

**Черные пояса** (Дан)



| Вид пояса | Квалификация |
|---|---|
| **Черный** | **с 1 по 9 даны** |
| **Красный с черной риской** | **1-й гып** |
| **Красный** | **2-й гып** |
| **Голубой с красной риской** | **3-й гып** |
| **Голубой** | **4-й гып** |
| **Зеленый с голубой риской** | **5-й гып** |
| **Зеленый** | **6-й гып** |
| **Желтый с зеленой риской** | **7-й гып** |
| **Желтый** | **8-й гып** |
| **Белый с желтой риской** | **9-й гып** |
| **Белый** | **10-й гып** |

**Перечисленные цвета поясов были выбраны не случайно. Их выбор основывался на древних традициях. Черный, красный и голубой цвета соответствуют нерархии, принятой во время династии Когурё и Силла.**

**Малолетним обладателям черного пояса тэквон-до разрешается носить пояс, окрашенный наполовину в черный и наполовину в белый цвет.**

## ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА ПОЯСА

**Белый - символизирует незнание, т. к. начинающие заниматься тэквон-до вначале не имеют никаких специальных знаний и умений.**

**Желтый - символизирует Землю, в которую кладут семя и из которой произрастают корни тэквон-до.**

**Зеленый - символизирует начальные этапы процесса роста растений, которому уподобляется процесс развития тэквон-до.**

**Голубой - символизирует небеса, к которым, подобно растущему дереву, в процессе тренировок устремляется мастерство тэквондиста.**

**Красный - символизирует опасность, предупреждая занимающихся о необходимости четкого самоконтроля, соперника - о необходимости держаться подальше от спортсмена.**

**Черный - в противоположность белому, символизирует мастерство, владения тэквон-до, а также то, что обладатель этого пояса не боится сил зла.**

## КАК СКЛАДЫВАТЬ ДОБОК

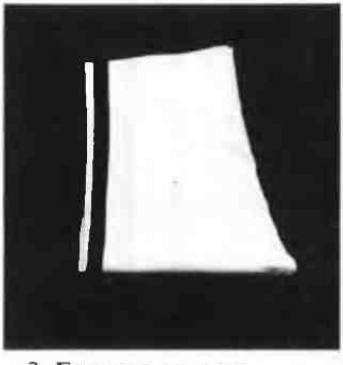


1.Сложить брюки вдвое.

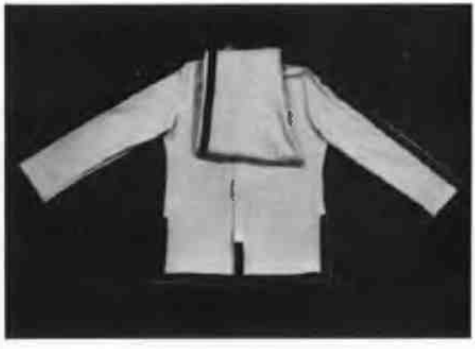




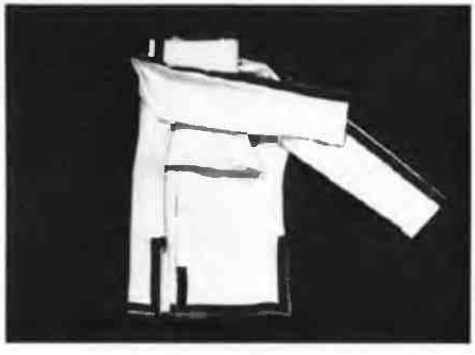
2. Загнуть штанины



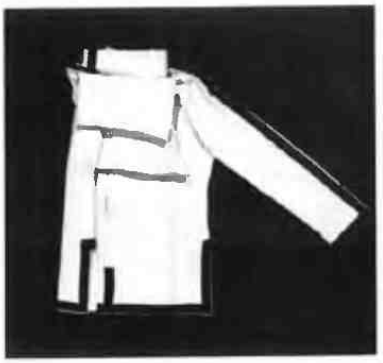
3. Еще раз согнуть штанины относительно середины



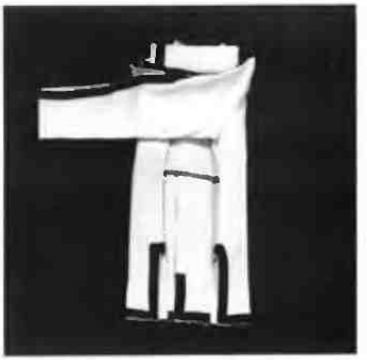
4. Положить сложенные брюки на куртку таким образом, чтобы резинка располагалась на уровне воротника.



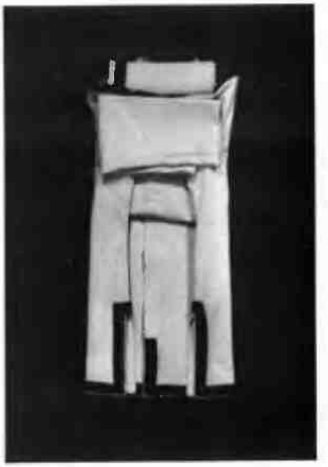
5. Загнуть одну половину куртки внуть.



6. Загнуть рукав к центру.

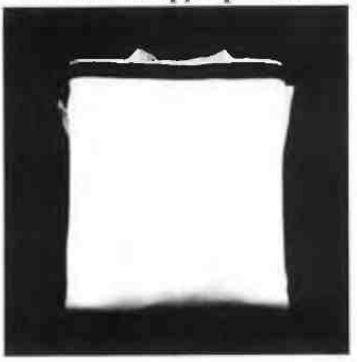


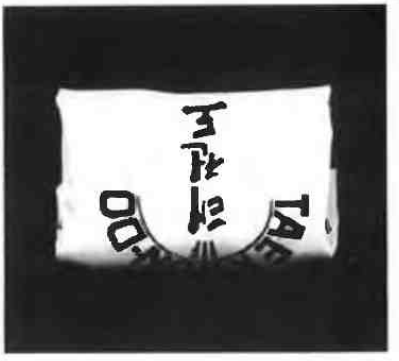
7. Загнуть вторую половину куртки внутрь.



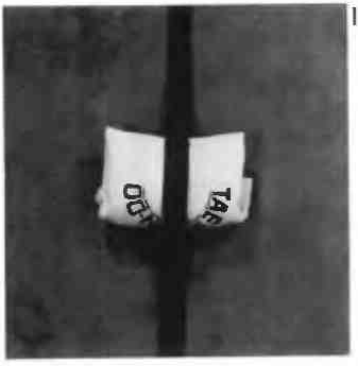
8. Загнуть второй рукав к центру.

9. Сложить куртку пополам

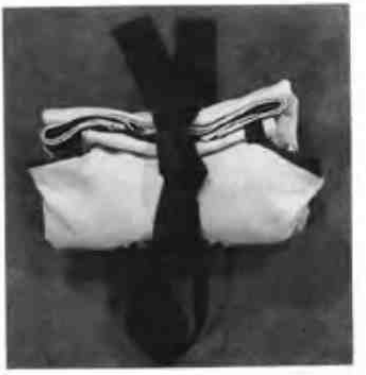




10. Еще раз сложитькуртку, согнув ее пополам.



11. Положить пояс серединой на сверток.



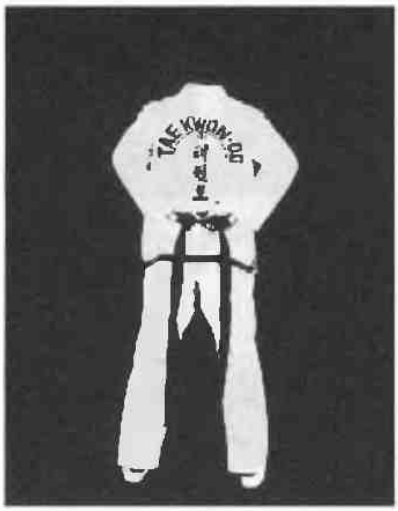
12. Завязать пояс на узел.

## Как завязывается пояс



1. Возьмите пояс посередине

2. Расположите его сзади, напротив позвоночника.




Вид сзади

3. Обмотайте его вокруг талии.




Вид сзади



4. Расположите руки на уровне пупка.



5. Перенесите правый конец пояса вокруг левого.



6. Завяжите узел.



7. Оба конца пояса должны быть одной длины.



**НЕПРАВИЛЬНО**
Один конец пояса длиннее другого.

**Главное назначение пояса - подчеркнуть значение философских основ тазквон-до, а также обозначить квалификацию спортсмена. 1 июля 1985 года было принято решение о том, что пояс должен опоясывать тело занимающегося один раз, а не дважды, как это практиковалось ранее.**

Один «1» **оборот пояса вокруг тела символизирует:**

**О до иль кван-** стремление, **во что бы то ни стало достичь** одну, **ранее поставленную цель;**

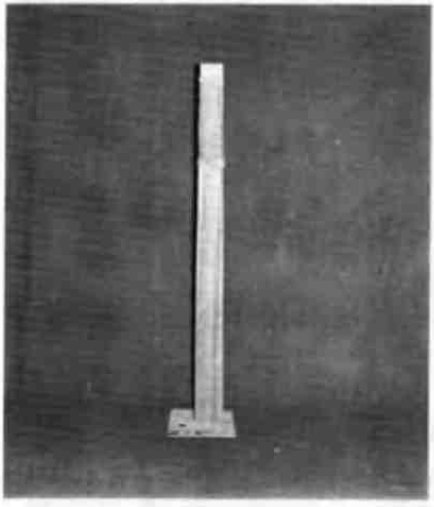
**Иль пхэн дан сим-** служение одному **хозяину с непоколебимой преданностью;**

**Иль кёк пхиль сунг-** достижение **победы путем проведения** одного **удара.**

# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ИНВЕНТАРЬ
## *(Dallyon Goo)*.

Как и в других видах спорта, в таэквон-до в процессе тренировки используется определенный инвентарь, использование которого позволяет минимизировать время и затрачиваемые усилия.

Вид спереди



Макивара ***(Dallion Joo)***

Лучшим средством тренировки рук и ног в роцессе совершенствования разнообразных ударов является макивара. Ее использование оказывается эффективным также при развитии быстроты, точности, контроля дыхания, умения концентрировать внимание. Существует четыре вида макивар:

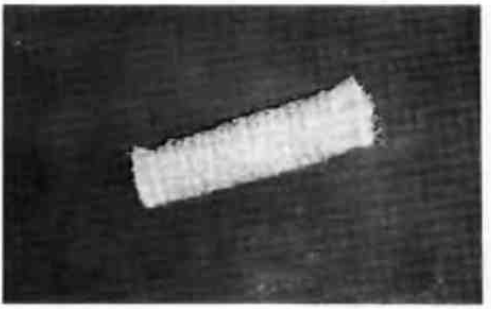
- для зала и для улицы стационарного типа;
- переносные;
- портативные;
- лестничного типа.

Каждая макивара имеет стойку и рабочую поверхность.



**Рекомендации по изготовлению макивары**

Стойка макивары изготавливается из прямого деревянного бруска, длина которого подбирается в соответствии с ростом занимающихся и типом выполняемых ударов. Обычно для зала используются стойки длиной 1,5 м, для улицы - 2,1 м. Толщина основания стойки составляет около 12 см для макивары уличного типа, 6 см - для макивары, располагающейся в зале, и 7 см - для макивары портативного типа. Толщина стойки должна уменьшаться по диагонали от основания к вершине до тех пор, пока не станет равна 3 см. Такая конструкция позволяет придать стойке эластичность, благодаря которой минимизируется вероятность травматизма во время тренировок.



**Поверхность из соломы** *(Jip Byogae)*

Использование соломы при изготовлении рабочей поверхности макивары характерно как для прошлого, так и для настоящего времени.

Одним из недостатков макивары является то, что из-за ее упругости новички не в состоянии продемонстрировать высокую силу и точность ударов. Занимающиеся очень скоро обнаруживают, что если после нанесения удара замешкаться с возвратом бьющего сегмента тела назад, то последний может быть травмирован.

Длина рабочей поверхности макивары составляет 24 см, ширина - 9 см, толщина - 5 см. Пучки соломы, образующие рабочую поверхность макивары, должны обматываться соломенной веревкой.



**Поверхность из губки**

Использование губки при изготовлении рабочей поверхности макивары рекомендуется для новичков. После того, как в результате тренировки на данной макиваре у спортсменов окрепли руки и ноги, они могут переходить к использованию макивары с рабочей поверхностью из соломы.

Длина рабочей поверхности макивары составляет 20 см, ширина - 9 см, толщина - 6 см. Рабочая поверхность должна покрываться сверху брезентом.

# Установка макивары

## Макивара стационарного типа
*(Gojongsik)*

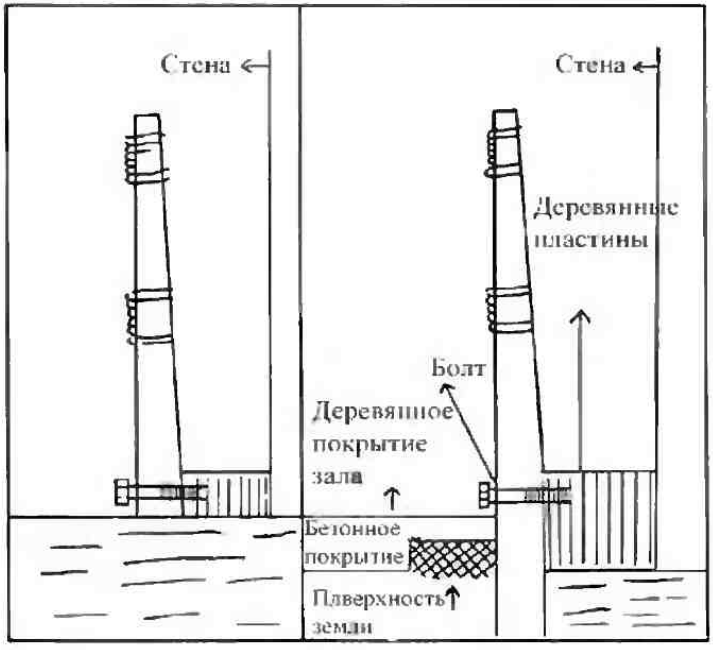
Для установки макивары на улице на ровной поверхности выкапывается яма. Глубина установки макивары должна быть такой, чтобы ее верхняя часть на несколько сантиметров возвышалась над уровнем солнечного сплетения. В яму рядом со стойкой макивары кладутся камни, кирпичи и т. д. Вершина макивары должна быть достаточно эластичной в передне-заднем направлении: при толчке двумя руками она должна отклоняться на 3-5 см. На переднюю часть крепится рабочая поверхность таким образом, чтобы ее середина находилась на уровне солнечного сплетения занимающихся.
Макивара должна быть слегка наклонена в направлении занимающегося. Для тренировки низких ударов ногами могут применяться дополнительные рабочие поверхности. Инструктор должен установить несколько макивар для занимающихся разного роста.

Макивара стационарного типа для улицы



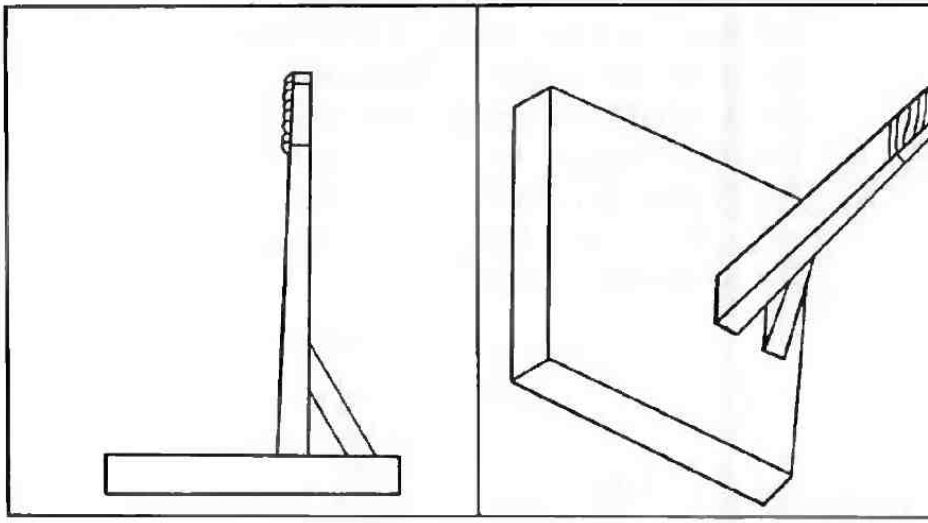
Для установки макивары в зале один край стойки упирается в бетонную подушку, а второй - в пачку прямоугольных деревянных пластин, располагающихся между макиварой и стеной зала. Макивара с помощью болта крепится к деревянным пластинам. Сверху на бетонную подушку кладется деревянное покрытие. Толщина бетонной подушки не должна превышать 10 см. Пачка деревянных пластин должна иметь ширину 10 см, а длину и высоту - по 30 см.

Макивара для зала



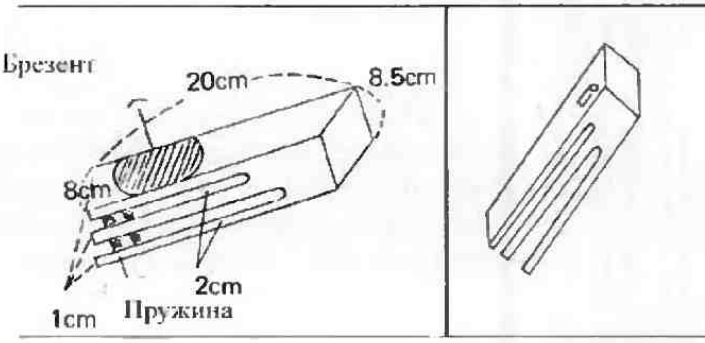


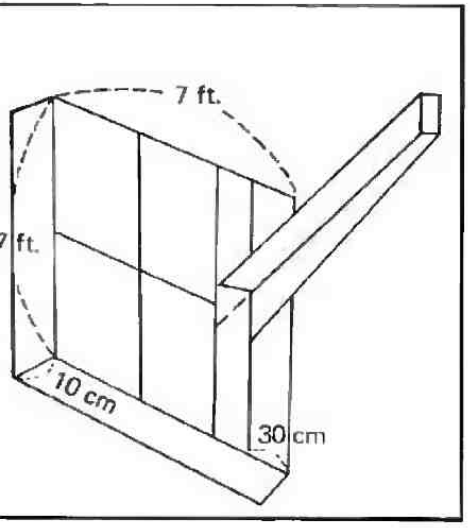

Макивара стационарного типа может использоваться для оценки силы удара: чем дольше в результате удара отклоняется ее вершина, тем сильнее удар. Рекомендуется, однако, соблюдать меры предосторожности при использовании макивары. Перелом костей кисти или голени может отбросить занимающегося назад на недели и даже месяцы.



## Переносная макивара *(Idong Shik)*

В деревянном основании изготавливается отверстие, в которое помещаются два прямоугольных бруска (см. рис.). Стойка макивары вставляется в отверстие, где она фиксируется с помощью специально изготовленных пропилов. Сзади стойка подпирается прямоугольным бруском. Размеры основания могут быть произвольными (обычно 210x210x10 см), однако, они должны позволять выполнять удары из любой стойки и обеспечивать легкость транспортировки макивары. Правила изготовления стойки и рабочей поверхности аналогичны описанным для макивары стационарного типа.

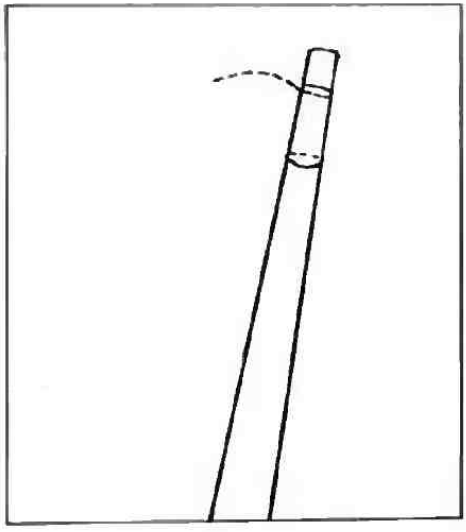




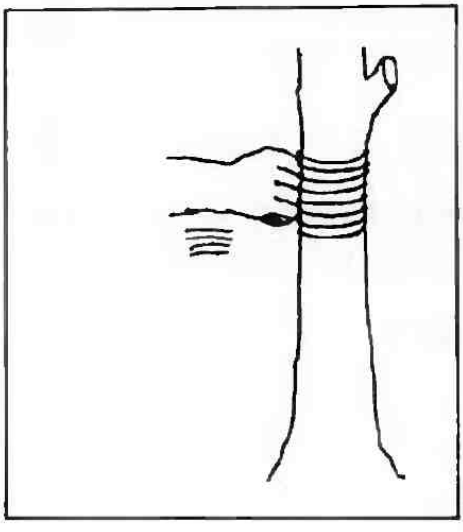

## Портативная макивара
***(Heudae Shik)***

Может изготавливаться из любой твердой древесины. Обычно длина составляет 30 см, ширина - 8 см, а толщина - 9 см, однако, допускается варьирование размеров. Ниже перечислены некоторые доподнения, которые могут быть внесены в конструкцию:

1. Для увеличения эластичности между прорезями помещаются пружины.
2. Для предотвращения травматизма на рабочую поверхность макивары крепится резиновая прокладка толщиной 0,5 см, которая сверху покрывается брезентовой тканью.
3. Для того, чтобы макивару можно было повесить на гвоздь, на ее боковой части изготавливается отверстие.



НЕПРАВИЛЬНО
Кулак приближается к рабочей поверхности по дуге, а не по прямой, в результате чего согнутый кулак испытывает дополнительное напряжение.

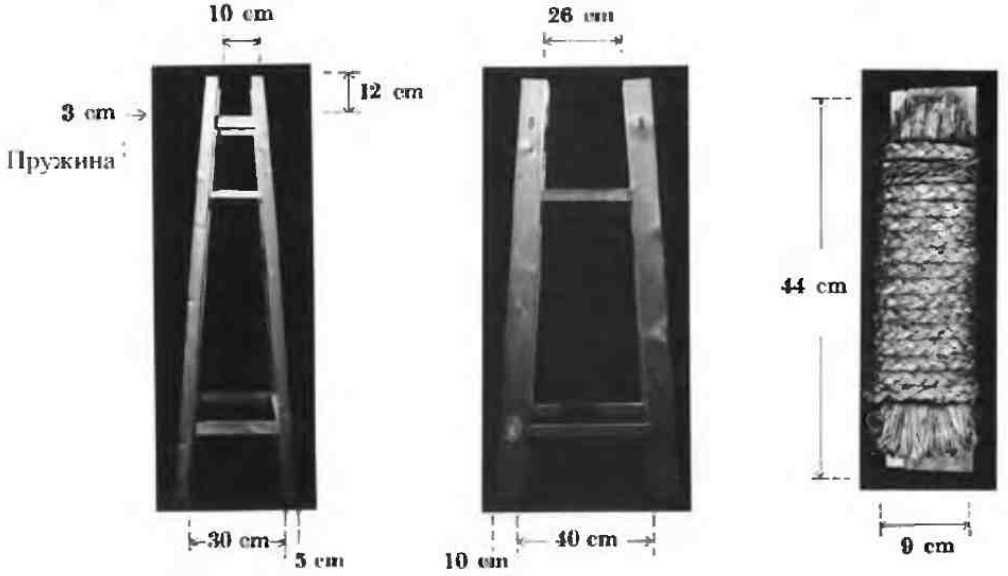


НЕПРАВИЛЬНО
Мышцы предплечья и плеча могут быть травмированы, т.к. ствол дерева не обладает достаточной эластичностью.

## МАКИВАРА ЛЕСТНИЧНОГО ТИПА
## *(Ollyo Nonnun Shik)*

Используется главным образом в помещениях с деревянным полом. Особенно эффективна для тренировки ударов ребром ладони, тыльной и боковой частью кулака, а также тыльной частью пятки.

1. Две дестницы жестко крепятся друг к другу.
2. Для установки необходимой высоты могут применяться дополнительные площадки.










## Правила пользования макиварой
*(Sayong Bop)*

Макивара всегда должна рассматриваться как неподвижная, устойчиво располагающаяся цель. Основными правилами эксплуатации являются: 1. Кулак небьющей руки должен выполнять реверсивное движение
со скоростью, превышающей скорость бьющего кулака. 2. В начальной фазе удара не следует отрывать пятку от опоры больше, чем это необходимо.
3. В момент контакта с макиварой спина держится прямо, а пятки контактируют с опорой.
4. В момент контакта с макиварой следует концентрировать силу удара в точку, располагающуюся на глубине 1 см внутри макивары.
5. В момент удара делается резкий выдох, а в момент возврата бьющей руки назад - вдох.
6. Таз поворачивается в направлении движения бьющей руки. Одновременно происходит перемещение веса тела в том же направлении.
7. Избегайте выполнения толчков и слабых ударов. Это не только ухудшает быстроту движений, но и отрицательно отражается на стойке и способности к концентрации ударов.
8. В момент контакта с макиварой кулак должен на мгновение застыть.



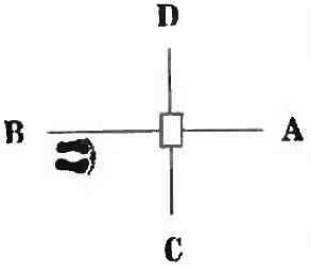
Вид сбоку

## Ап чумок

Удары кулаком выполняются различными способами из разнообразных стоек. Например, удар кулаком из нарани или аннун соги, удар вперед из куннун соги, удар назад из ньюнча соги и т. д. Ниже приведены наиболее типичные удары.

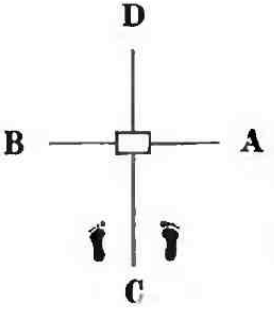
## Нарани со чируги

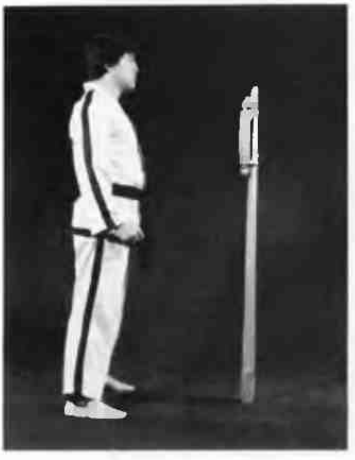
Это упражнение для новичков. Предназначением его является усвоение точного удара и закалка передней части кулака.






Расстояние от пальцев стоп до рабочей поверхности макивары равно длине вытянутой руки с кулаком.



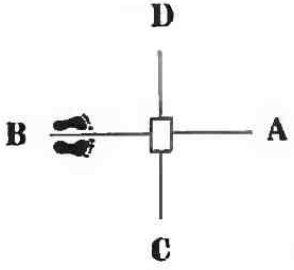
Шаг левой в направлении D переход в нарани соги, поднятие левого кулака до уровня плеч.

Удар правым кулаком с реверсивным движением левой руки к тазу.



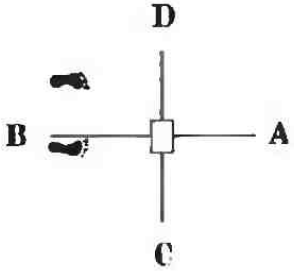
## Аннун со чируги

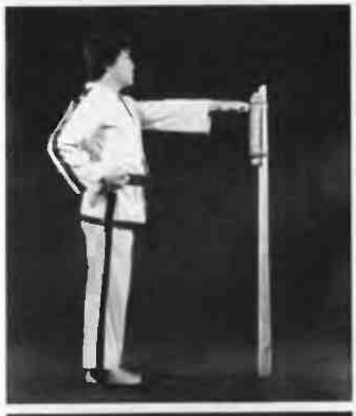
Наряду с ударом из нарани соги этот удар часто применяется начинающими. Не изменяя положения стоп, можно отрабатывать удары обеими руками.



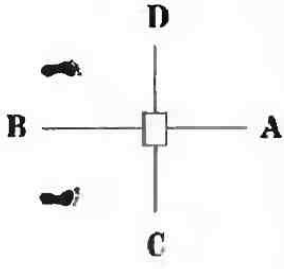



Расстояние от пальцев стоп до рабочей поверхности макивары равно длине вытянутой руки с гинчумок, как показано на фотографии.



Шаг левой в направлении D





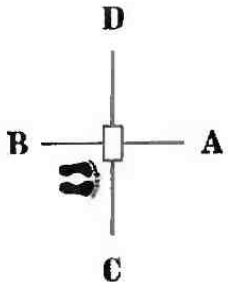

Шаг правой в направлении С, переход в аннун соги, поднятие левого кулака до уровня плеч.

Правая рука наносит удар, левая-выполняет реверсивное движение к тазу.



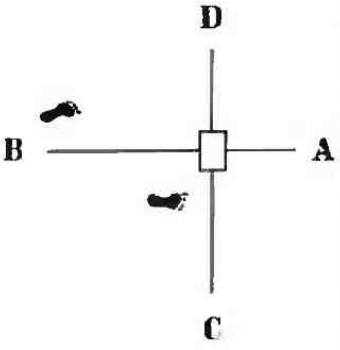
## Куннун со баро чируги

Этот удар также применяется начинающими с целью повышения точности удара и стойки, закалки передней части кулака.






Мизинец левой стопы находится на одной линии с кромкой стойки макивары. Расстояние от пальцев стоп до макивары около 5 см.






Шаг левой в направлении В, переход в правостороннюю куннун соги в направлении А.



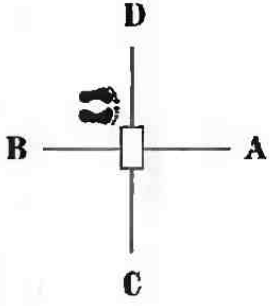
Правая рука наносит удар, левая - выполняет реверсивное движение к тазу.

## Куннун со пандэ чируги

Этот удар также применяется как начинающими, так и обладателями черных поясов с целью повышения. При выполнении этого удара совершенствуются быстрота, умение удерживать равновесие, контроль дыхания, умение концентрировать внимание на атакуемой точке и др.

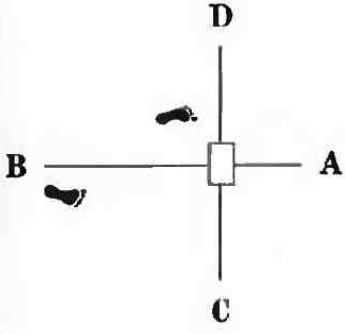


Расстояние от пальцев до макивары составляет 5 см. Мизинец правой стопы находится на одной линии с кромкой макивары.






Шаг правой в направлении B. Переход в левостороннюю куннун соги в направлении A и пальмок начжундэ макки левой рукой.



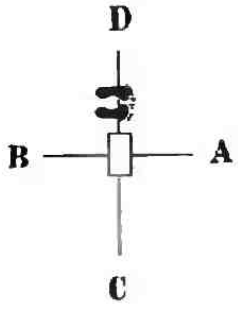



Правая рука наносит удар, а левая - выполняет реверсивное движение к тазу.

Вид сбоку

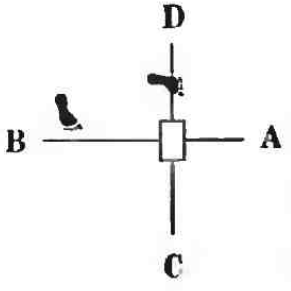
## Ньюнча со баро чируги

Подобно куннун со пандэ чируги, этот удар широко распространен среди начинающих и обладателей черных поясов.






Подушечки стоп располагаются на линии D. Расстояние от края правой стопы до макивары равно половине ширины стопы.



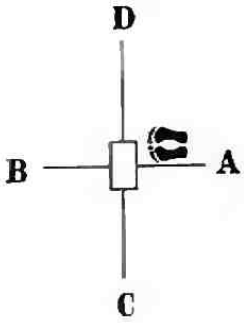



Шаг правой в направлении B, переход в правостороннюю ньюнча соги в направлении A и подъем левой руки до уровня плеч.



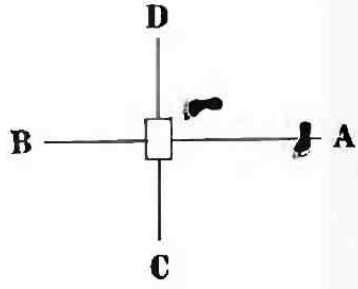


Правая рука наносит удар, левая - выполняет реверсивное движение к тазу.






Большой палец правой стопы находится на одной линии с кромкой макивары. Моа соги в направлении В. Расстояние от пальцев стоп до макивары равно половине длины стопвы.



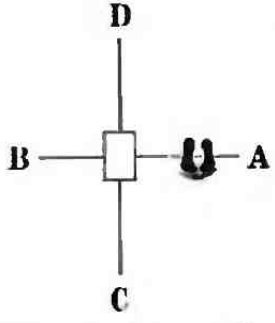



Шаг левой в направлении А переход в левостороннюю ньюнча соги в направлении В.



Правая рука наносит удар, левая - реверсивное движение к тазу.

ВНИМАНИЕ:
В данной главе, за исключением случаев, оговариваемых специально, подразумевается, что рука, которая не наносит удар, должна двигаться в направлении к тазу.



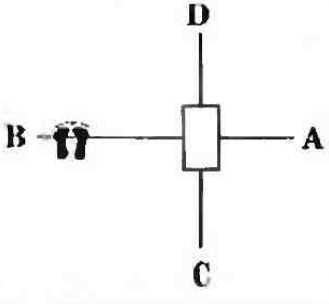

Расстояние между правой стопой и макиварой должно равняться длине стопы.



Удар правой рукой



Шаг левой в направлении А, переход в аннун соги в направлении С.




Кёча со йоп чируги



Расстояние от края правой стопы до макивары равно длине вытянутой руки с выпрямленными пальцами

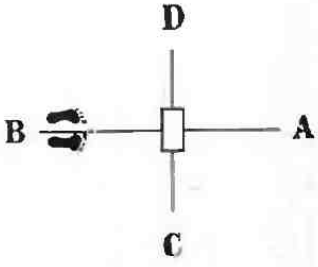


Левая нога заносится спереди за правую ногу, формируя кёча соги.



Удар наносится правой рукой.

## Куннун со дичжибо чируги




Расстояние от пальцев стоп до макивары равно длине вытянутой руки.

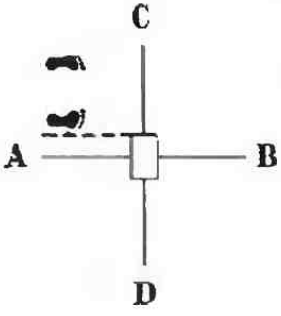


Шаг левой в направлении А, переход в левостороннюю куннун соги.



Удар правой рукой

## Кёча со дичжибо чируги




Мизинец правой стопы находится на одной линии с кромкой макивары. Расстояние от пальцев стоп до макивары равно ширине плеч.

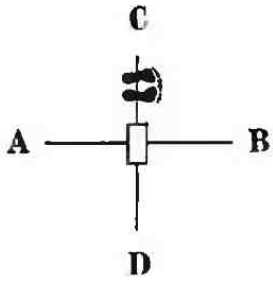


Левая нога заносится спереди за правую, формируя правую кёча соги.



Правая рука наносит удар, левая-выполняет движение к правой части груди.

## Ньюнча со дичжибо чируги




Пятки располагаются на линии С. Расстояние от края правой стопы до макивары равно половине ширины стопы.

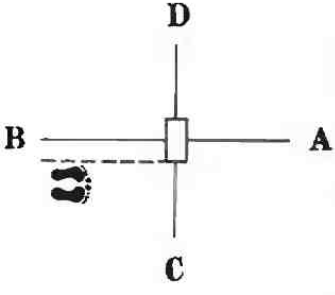


Шаг правой в направлении А, переход в правую ньюнча соги в направлении В.



Правая рука наносит удар. левая-выполняет движение к правому плечу.

## Кушуи со чируги с шагом вперед




Расстояние от пальцев стоп до макивары равно длине предстоящей стойки. Мизинец левой стопы находится на одной линии с кромкой макивары.



Удар правым кулаком.

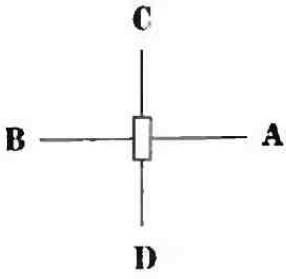


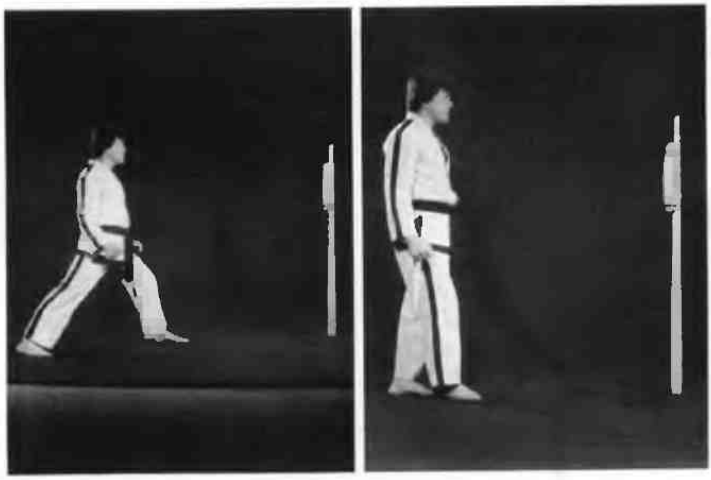
Удар левым кулаком.

ВНИМАНИЕ :
Обратите особое внимание на то, что исходное местонахождение стоп занимающихся у макивары, может варьироваться в зависимости от размера стоп каждого занимающегося.

## Куннун со чируги с двойным шагом вперед.

Для обеспечения двойного шага прибавляется еще длина стопы.



Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги.

## Нанесение удара после бега



Куннун со пандэ чируги

Пальцы стоп располагаются на линии С. Расстояние от края правой стопы до макивары равно половине ширины плеч.



Расстояние от подушечки стопы до макивары равно длине предстоящей стойки.







Ньюнча со баро чируги

Куннун со пандэ чируги



Ньюнча со пандэ чируги

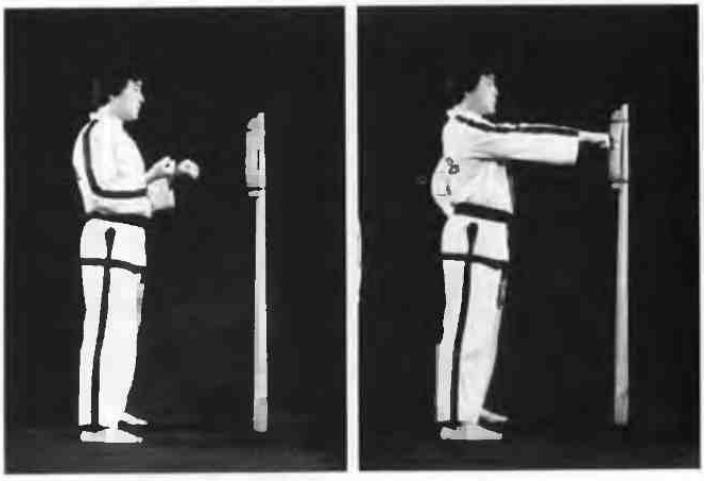


Ньюнча со баро чируги



## Другие удары

Занимающиеся таэквон-до должны ожидать и быть готовыми отразить атаку с любой стороны. В данной книге акцент делается на выполнение правильных движений во время упражнений. Из этого вовсе не следует, что во время спарринга нужно всегда наносить удар, начиная движения руки от таза. Может создаться ситуация, при которой сделать это невозможно. В дополнение к основным способам атакующих действий, уже описанных в данной книге, ниже приводится ряд ударов, выпляющихся из разнообразных стоек, с которыми занимающимся следует познакомиться.

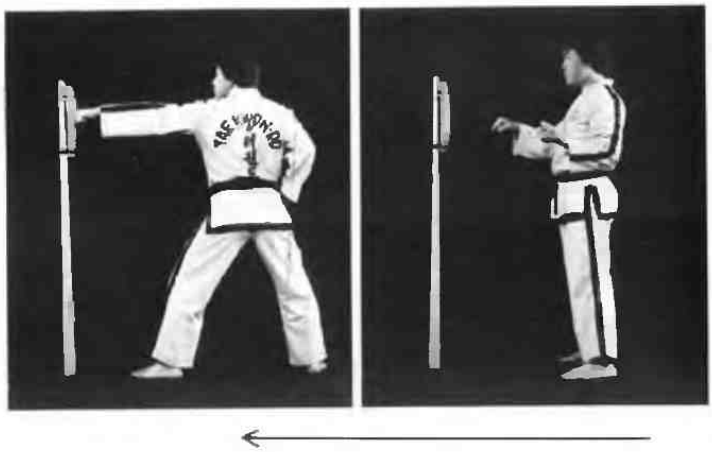


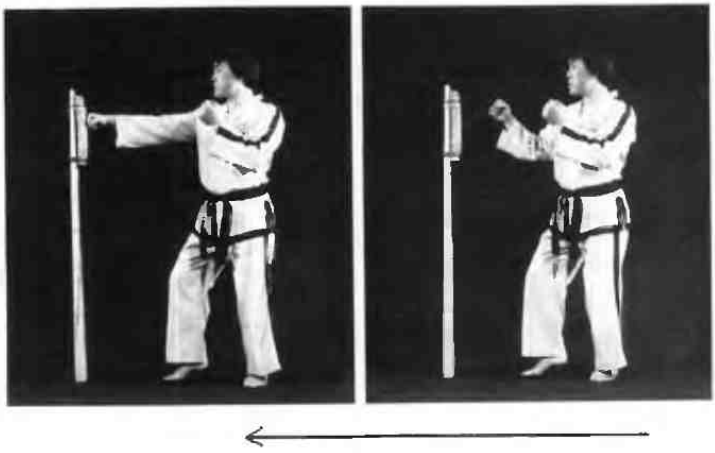
В начале удара кулак располагается рядом с грудью.

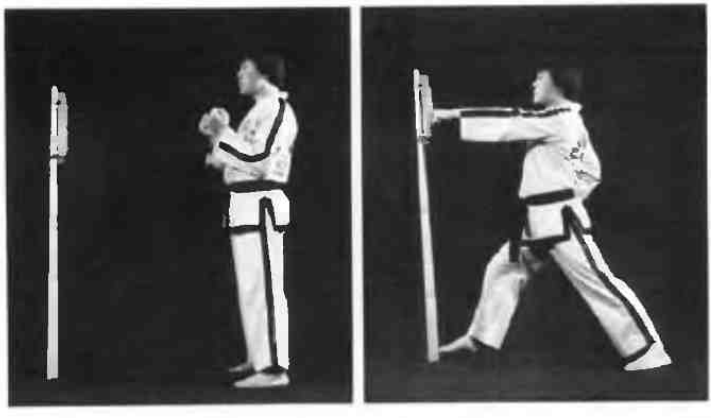


В начале удара кулак располагается рядом с подмышечной впадиной.

На данных фотоснимках кулак располагается на расстоянии от таза в начале удара.









Аннун со доллио чируги



Куннун со пандаль чируги



Нэрио чируги

На всех иллюстрациях показано, что в начале движения кулак бьющей руки лишь слегка сжат. По мере приближения к цели пальцы сжимаются все сильнее. Непосредственно перед контактом с целью кулак сжат максимально сильно.



Аннун со йоп ссво чируги





Твитналь со чжунчжи чумок чируги











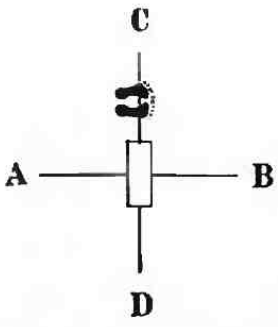
## Сонкаль

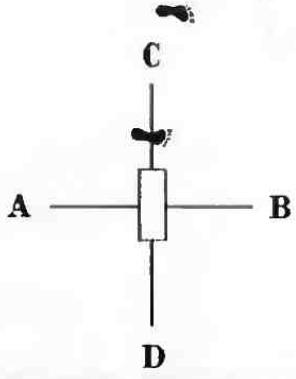
Удар с помощью сонкаль наносится четырьмя способами:
паккуро териги (наружу),
ап териги (вперед),
ануро териги (внутрь),
нэрио териги (вниз)

**Пакуро териги**

Выполняется главным образом из кунпун, аннун, ньюнча, сучжик, парани и моа соги.

Аннун соги





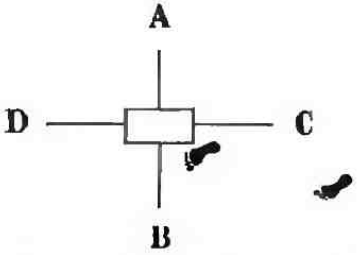

Подушечки стопы располагаются на линии С. Расстояние от края правой стопы до макивары равно четверти длины стопы.



Выполняется поворот правой стопы внутрь примерно на 25 и формируется аннун соги. Во время перехода в стойку правая рука заносится сверху левой.



Удар правой сонкаль.




Куннун соги



Мизинец правой стопы располагается рядом с кромкой макивары. Нарани соги в направлении D.

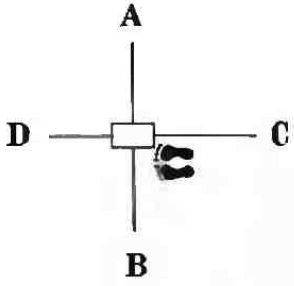


Выполняется поворот правой стопы наружу примерно на 15°и формируется правосторонняя куннун соги.



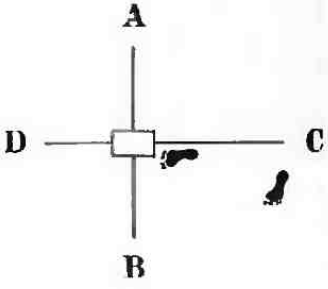
Удар правой сонкаль.

Ньюнча соги






Мизинец правой стопы находится на одной линии с кромкой макивары. Моа соги в направлении D. Расстояние от мизинца правой стопы до макивары равно четверти длины стопы.






Шаг левой в направлении С, переход в левую ньюнча соги. Выполняется поворот правой стопы наружу примерно на 15° и в это время правая рука заносится сверху за предплечье левой.

Удар правой сонкаль.

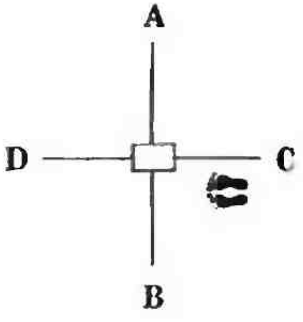




Вид спереди

## Чучжик соги

Удар аналогичен описанному из ньюнча соги, лишь расстояние от пальцев стоп до макивары равно длине стопы.

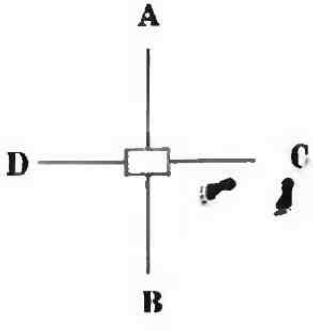





Моа соги и направлении D. Мизинец правой стопы находится на одной линии с кромкой макивары.



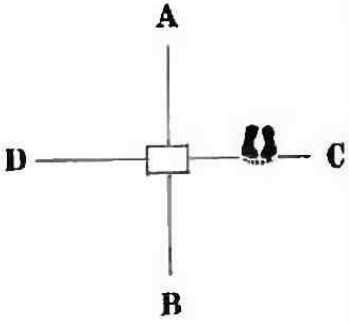
Шаг левой в направлении С, переход в левостороннюю сучжик соги в направлении D, занос правой руки сверху за предплечье левой.





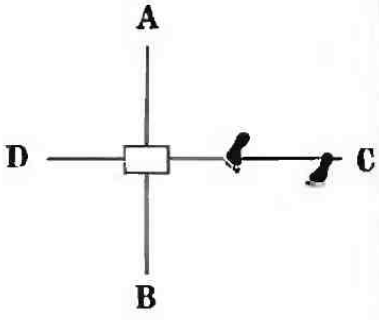

Удар правой сонкаль.

## Нарани соги






Подушечки стоп располагаются на линии С. Расстояние от края правой стопы до макивары равно 1,5 стопы.



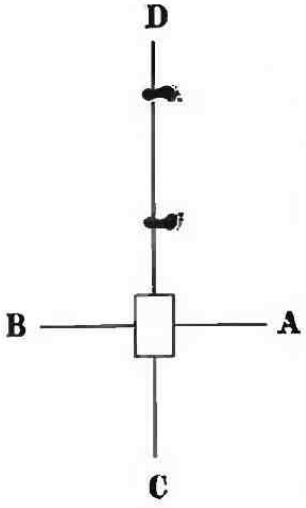



Шаг левой в направлении С, переход в нарани соги в направлении BD, поворот правой стопы внутрь примерно на 35°.



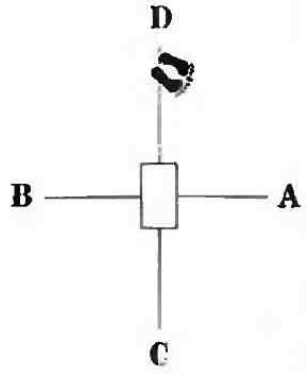
Удар правой сонкаль.

## Моа соги






Ашуи соги. Пятки располагаются на линии D. Расстояние от края правой стопы до макивары равно удвоенной длине стопы.






Поворот правой стопы внутрь примерно на 35° и переход в моа соги в направлении AC.

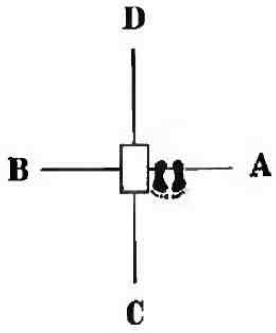


Удар правой сонкаль.

## Ап териги

Выполняется главным образом из куннун, аннун, нарани, кёча и моа соги. В момент удара бьющая рука должна находиться напротив середины тела атакующего.

Куннун соги



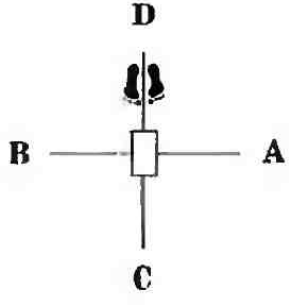

Пятки располагаются на линии А, моа соги. Мизинец правой стопы находится рядом с кромкой макивары.





Переход в левую куннун соги.

Аннун соги



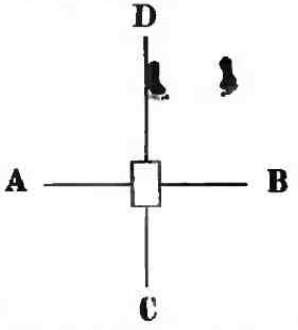



Расстояние от пальцев стопы до макивары равно длине стопы.



Переход в аннун соги, расставив обе ноги.

Расстояние от пальцев стоп до макивары равно длине вытянутой руки. Большой палец правой стопы находится на одной линии с кромкой макивары.




Удар ребром ладони правой руки. Тыльная сторона левой ладони обращена к голове, находясь на уровне лба.



Заносится левая нога спереди за правую, переход в правостороннюю кёча соги.



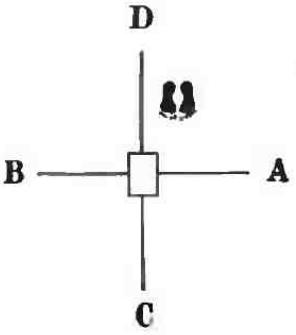


Удар правой сонкаль, левая ладонь находится на предплечье правой руки.

Удар правой сонкаль, левая ладонь находится на локтевом суставе правой руки.



## Нарани соги




Мизинец правой стопы находится на одной линии с кромкой макивары. Расстояние от пальцев стоп до макивары равно длине стопы.

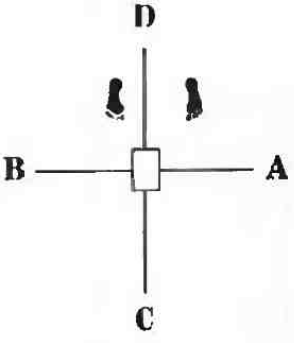


Шаг правой в направлении В, переход в нарани соги.



Удар правой сонкаль.

## Моа соги




Расстояние от пальцев стоп до макивары равно длине стопы. Большой палец находится на одной линии с кромкой макивары.

Шаг левой к правой ноге переход в моа соги.

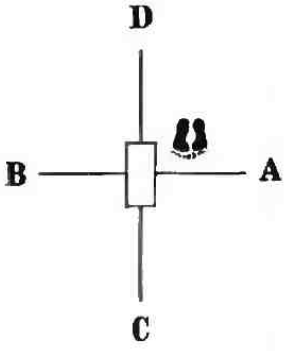


Удар правой сонкаль, левый кулак движется к тазу.



## Ануро териги

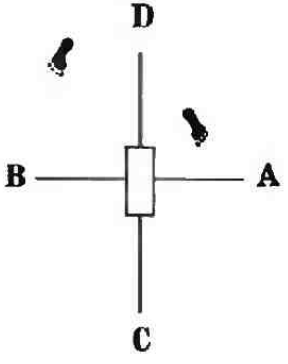
Выполняется из ньюнча, куннун, аннун, нарани, кёча и моа соги. Назначение и техника выполнения данного удара аналогичны удару вперед.
Отличие состоит во взаиморасположении рук. Ладонь находится не на линии солнечного сплетения, а на линии плеча.




Ньюнча соги
Главным образом из ньюнча соги выполняется баро териги.



Пятки располагаются на линии A, моа соги в направлении C. Расстояние от края правой стопы до макивары равно половине длины стопы.



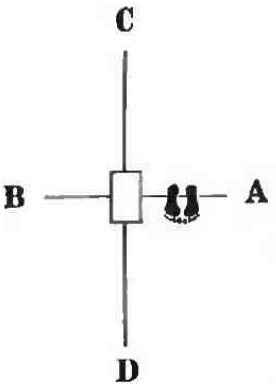



Шаг правой в направлении BD, переход в правостороннюю ньюнча соги в направлении AC.

Удар правой сонкаль. Кулак левой руки располагается перед правым плечевым суставом.

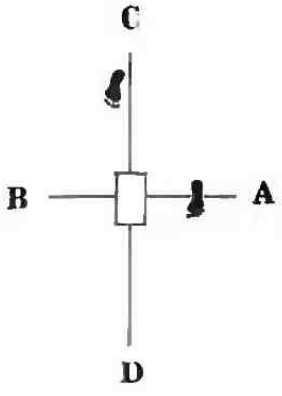


Из данной стойки эффективнее выполнять пандэ териги.






Пятки располагаются на линии A. Расстояние от края правой стопы до макивары равно половине длины стопы.



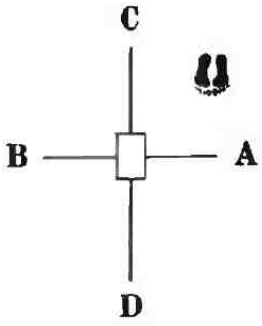



Шаг правой в направлении D, переход в левостороннюю куннун соги в направлению C.



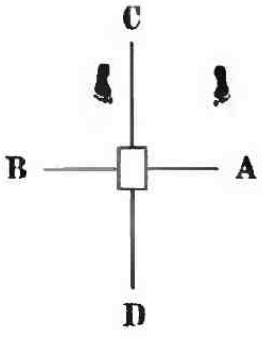
Удар правой сонкаль.

Ашуи соги






Расстояние от пальцев стоп до макивары равно длине стопы. Расстояние от правой стопы до линии D равно 1,5 длине стопы.






Шаг правой в направлении B, переход в ашуи соги, удар правой сонкаль.

Нарани соги



Моа соги



Кёча соги



## Нэрио териги

Может выполняться практически из любой стойки, однако наиболее часто выполняется из моа, сучжик и куннун соги. Существует два способа удара:
ан нэрио териги (удар вниз вперед)
йоп нэрио териги( удар вниз всторону)
Из сучжик соги и куннун соги выполняется пандэ териги.

Моа соги
Атакующий сегмент тела движется к цели по дуге или по прямой линии.





Удар сонкаль по дуге.




Удар сонкаль по прямой траектории.

Сучжик соги

Атакующий сегмент тела движется к цели только по дуге.





Переход в левостороннюю сучжик соги шагом левой ноги назад.



Удар правой сонкаль.

Куннун соги

Атакующий сегмент тела движется к цели только по прямой траектории.





Переход в левостороннюю куннун соги шагом левой вперед.



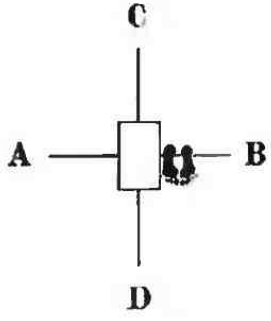
Удар правой сонкаль.

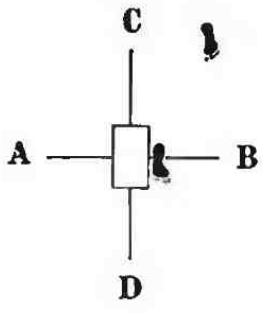
## Сонкаль дунг

Назначение и техника выполнения данного удара полностью совпадает с ударом ребром ладони. Однако, при выполнении данного удара расстояние от стоп до макивары несколько меньше. Удар бывает:
пакуро териги (удар снаружи),
ануро териги (удар внутрь).

Пакуро териги
Выполняется главным образом из куннун, твитпаль, и ньюнча соги. Из куннун соги выполняется баро териги, а из твитпаль и ньюнча соги - пандэ териги.

Куннун соги






Правая сторона располагается рядом с макиварой, а пятка - на линии B.



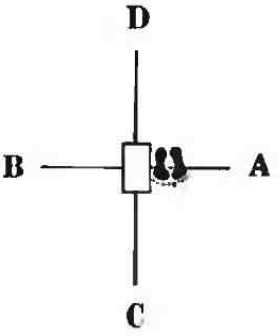
Шаг левой в направлении C, переход в правостороннюю куннун соги в направлении D.

Удар правой сонкаль дунг



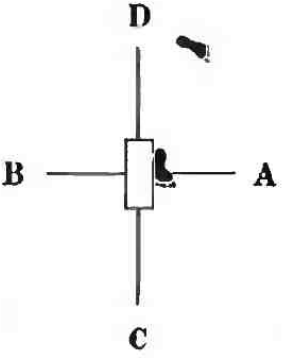
Ньюнча соги






Мизинец правой стопы располагается рядом с макиварой. Подушечки стоп располагаются на линии AB.






Шаг левой в направлениии D, переход в левостороннюю ньюнча соги в направлении C.

Твитпаль соги
Техника выполнения удара аналогична описанной для удара из ньюнча соги.



Удар правой сонкаль дунг.



Ап териги

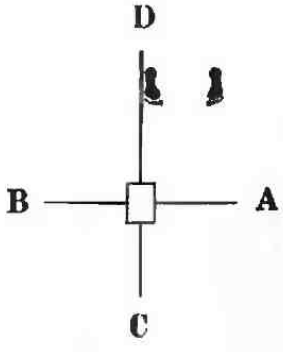
Назначение и техника выполнения данного удара полностью совпадают с ударом ребром ладони. Однако при выполнении данного удара расстояние от стоп до макивары несколько больше. Выполняется главным образом из куннун , кёча и аннун соги. Из куннун соги обычно выполняется пандэ териги.



Куннун соги



Аннун соги




Расстояние от стоп до макивары равно длине руки. Большой палец правой стопы находится на одной линии с кромкой макивары.

Кёча соги



Заносится левая нога спереди за правую, переход в правую кёча соги.

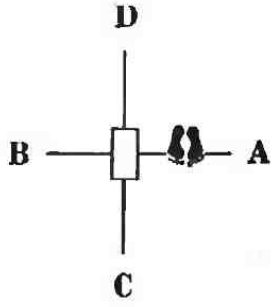


Удар правой сокаль, йоп чумок левой руки находится напротив правого плечевого сустава.

Ануро териги

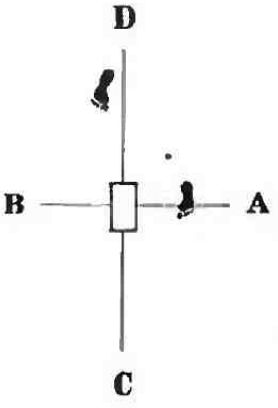
Этот удар применяется чаще, чем пакуро териги. Выполняется главным образом из куннун, ньюнча и аннун соги. Назначение и техника выполнения удара полностью совпадают с пакуро териги. Однако, при выполнении данного удара расстояние от стоп до макивары несколько меньше.

Куннун соги






Подушечки стоп располагаются на линии А, расстояние от правой стопы до макивары равно половине длины стопы.



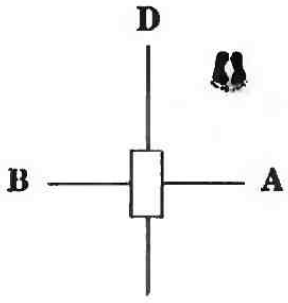



Шаг правой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении С.



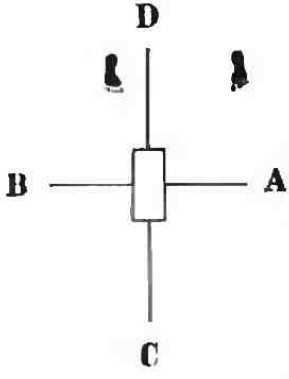
Удар правой сонкаль дунг.

Аннун соги






Расстояние от мизинца правой стопы до макивары равно длине стопы. Расстояние от стоп до линии АВ равно длине руки.






Переход в аннун соги шагом правой в направлении В.

Ньюнча соги

При нанесении удара правой рукой йоп чумок левой руки движется к правому плечу.



Удар правой сонкаль дунг.



## Дунг чумок

Может выполняться практически из любой стойки. Чаще всего выполняется из куннун, сучжик, ньюнча, кёча и аннун соги. Удар может выполняться снаружи и вниз. Назначение и техника выполнения полностью совпадают с сонкаль пакуро териги и сонкаль нэрио териги. Однако при выполнении данного удара расстояние от стоп до макивары несколько меньше.

Пакуро териги

Куннун соги



Аннун соги



Ньюнча соги



Нэрио териги

Кёча соги



Аннун соги



Сучжик соги



## Йоп чумок

Удар может выполняться снаружи, внутрь и вниз. Техника выполнения удара полностью совпадает с ударом ребром ладони.

Пакуро териги

Перед нанесением удара правой рукой предплечье правой руки располагается над предплечьем левой, как показано на фотографии.

Ашуи соги







Ашуро териги



Ашуи соги

Кёча соги



## Нэрио териги

Перед нанесением удара правой рукой предплечье этой руки по дугообразной траектории перемещается под предплечье левой, как показано на фотографии.

Куннун соги





Нарани соги





Удар по дугообразной траектории

Удар по прямолинейной траектории.

Сучжик соги



Удар по дугообразной траектории.



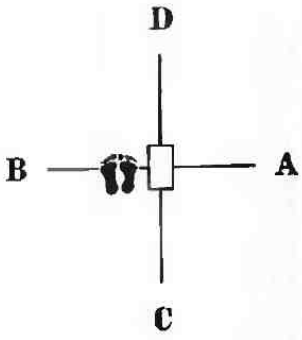
Нарани соги



Удар по прямолинейной траектории.

## Йоп палькуп тульки

Выполняется главным образом из ньюнча и твитпаль соги. При выполнении этого удара следует обращать внимание на движение кулака бьющей руки по направлению к тазу.




Подушечки стоп располагаются на линии В. Расстояние от правой стопы до макивары равно половине длины стопы.

Ньюнча соги



Шаг левой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В.

В момент перекрестья предплечий оба кулака обращены вверх.





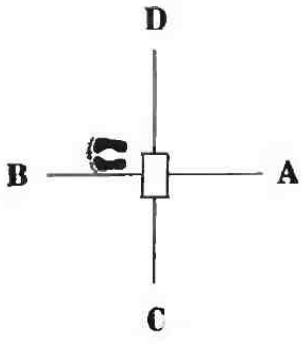
Нанесение удара локтем правой руки.



Твитпаль соги

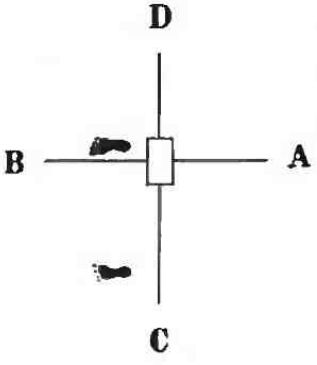
## Твит палькуп тульки

Выполняется главным образом из аннун и нарани соги, иногда из сасун и моа соги. При выполнении этого удара следует обращать внимание на то, чтобы пальцы небьющей руки были плотно прижаты к правому кулаку.






Расстояние от пяток до макивары равно половине длины стопы.





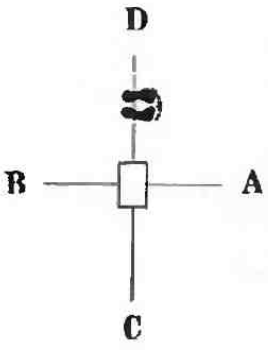

Шаг левой в направлении С, переход в аннун соги в направлении В.

Нанесение удара локтем правой руки.



## Ап палькуп териги

Выполняется главным образом в виде пандэ териги из куннун соги. При выполнении этого удара следует обращать внимание на то, чтобы ладонь небьющей руки плотно прижимал кулак бьющей руки.






Пятки расположены на линии D. Расстояние от правой стопы до макивары равно длине стопы.



Переход в левостороннюю куннун соги шагом правой в направлении B. Локоть левой руки отводится назад в горизонтальной плоскости.



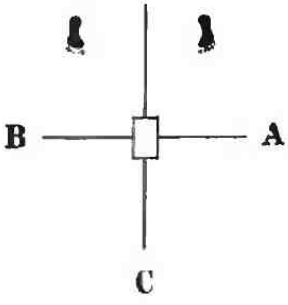
Наносится удар локтем правой руки. Ладонь левой руки плотно прижимается к кулаку правой.

## Сонпадак

Главным образом выполняется в виде ануро териги и ап териги из аннун соги, иногда - из куннун соги. Назначение и техника выполнения полностью совпадают с сонкаль дунг териги. Однако, при выполнении данного удара расстояние от стоп до макивары несколько меньше.

Ап териги

При выполнении данного удара йоп чумок небьющей руки движется к плечевому суставу бьющей руки.



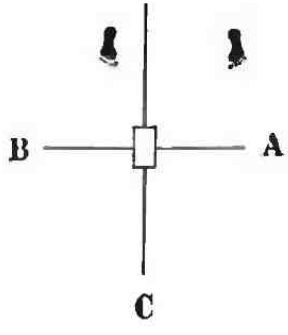

Аннун соги



Куннун соги



Ануро териги




Аннун соги



Куннун соги



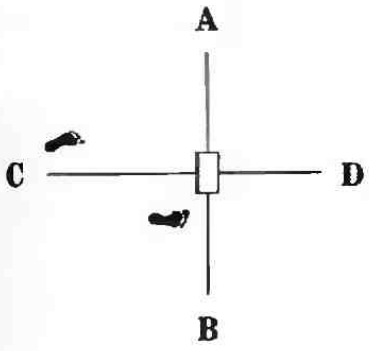
## Сун сонкут

Главным образом выполняется в виде баро тульки из куннун соги с шагом вперед, однако, иногда в виде пандэ тульки.










В момент удара расстояние от мизинца правой стопы до линии АВ равно длине стопы.

Нарани соги



Опун сонкут
Главным образом выполняется из нарани соги, иногда - из аннун и моа соги.

Ап кумчи





Апча пусиги

Наджундэ питуро чаги



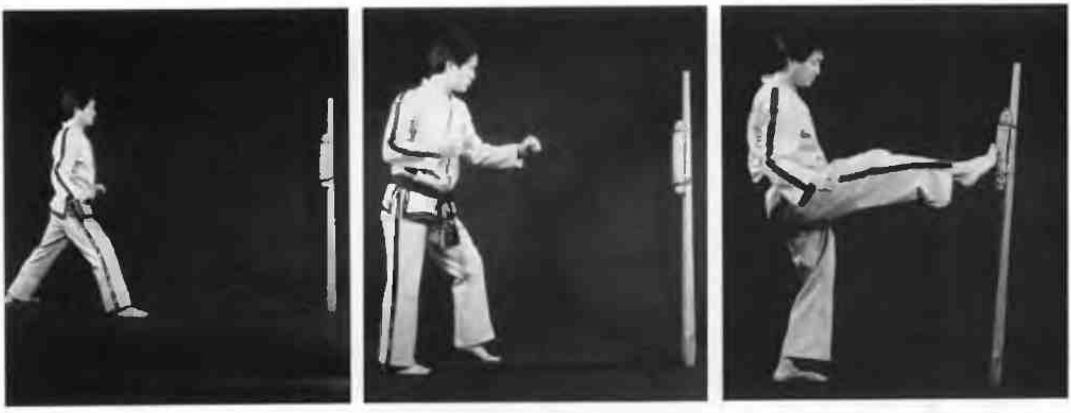


Каундэ питуро чаги

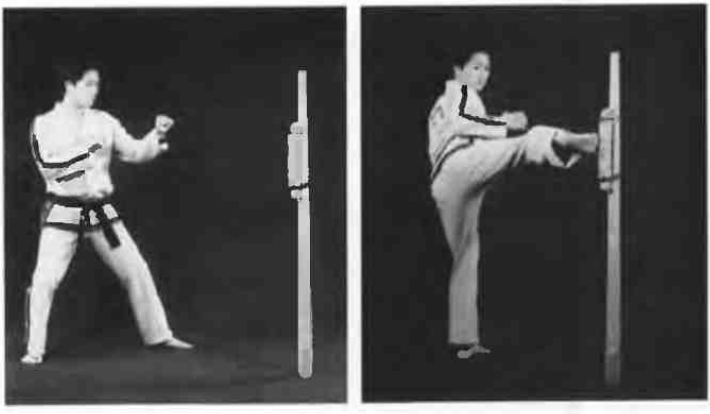




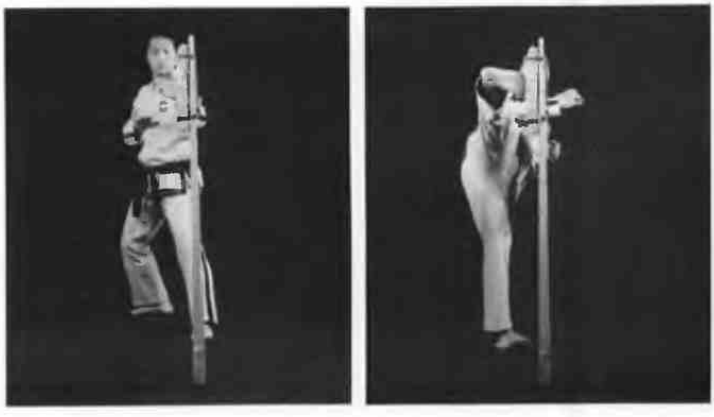
Апча пусиги с шагом



Доллио чаги



Йоп доллио чаги



## Палькаль





Йопча тульки







Йопча чируги со скольжением к цели





Нулло чаги





Пандэ доллио чаги



Гокэнги чаги





Нэрио чаги



ВНИМАНИЕ

Все касающиеся техники ударов правой рукой или ногой может применяться и для левой руки и ноги. Использование макивары также оправдано для совершенствования техники атакующих и защитных действий, выполняющихся с использованием других частей тела (сонмок дунг, пьон чумок, пальдунг или пальмок и т.д.)

Травмирование при занятиях с макиварой обычно связано с повреждением кожи. Для того, чтобы избежать травм, перед нанесением реальных ударов рекомендуется "примериться" к макиваре и выполнить несколько имитационных ударов.

## Груша *(Dallyon Bag)*

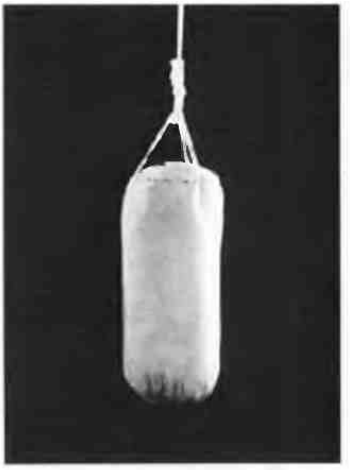
Различают груши двух размеров: большие и маленькие. И те, и другие являются прекрасным тренировочным инвентарем, однако используются немного по-разному. Большие груши используются главным образом для отработки ударов руками и ногами, выполняющихся с опоры. Маленькие груши используются для тренировки ударов руками и ударов ногами в прыжке.

Груша должна иметься в каждом тренировочном зале. Она может крепиться как стационарно (имитируя неподвижную даль), так и подвешиваться к потолку (имитируя движущуюся цель). Это идеальный тренажер для тренировки пространственно-временной координации движений.

При правильном использовании способствует развитию силы мышц верхних и нижних конечностей.



Большая груша



Маленькая груша

**Рекомендации по изготовлению груши**

Конструкция груши должна соответствовать индивидуальным требованиям. В качестве покрытия и наполнителя могут использоваться практически любые материалы. Ниже приведены некоторые рекомендации по изготовлению идеальной груши: 1. Покрытие груши должно быть из натуральной кожи или другого износостойкого материала. Большая груша должна иметь длину 1,2 м, диаметр - 45 см; маленькая - длину 45 см, диаметр - 25 см.

2. По крайней мере 80% наполнителя груши должны составлять опилки.

3. В верхней части груши из натуральной кожи или другого износостойкого материала изготавливаются специальные петли, в которые помещаются металлические крепежные кольца. Крепление тяжелой груши к потолку осуществляется с помощью металлической цепи, легкой - с помощью прочной веревки.



Толчок



Начало удара



Йопча чируги

Доллио чаги





Апча пусиги

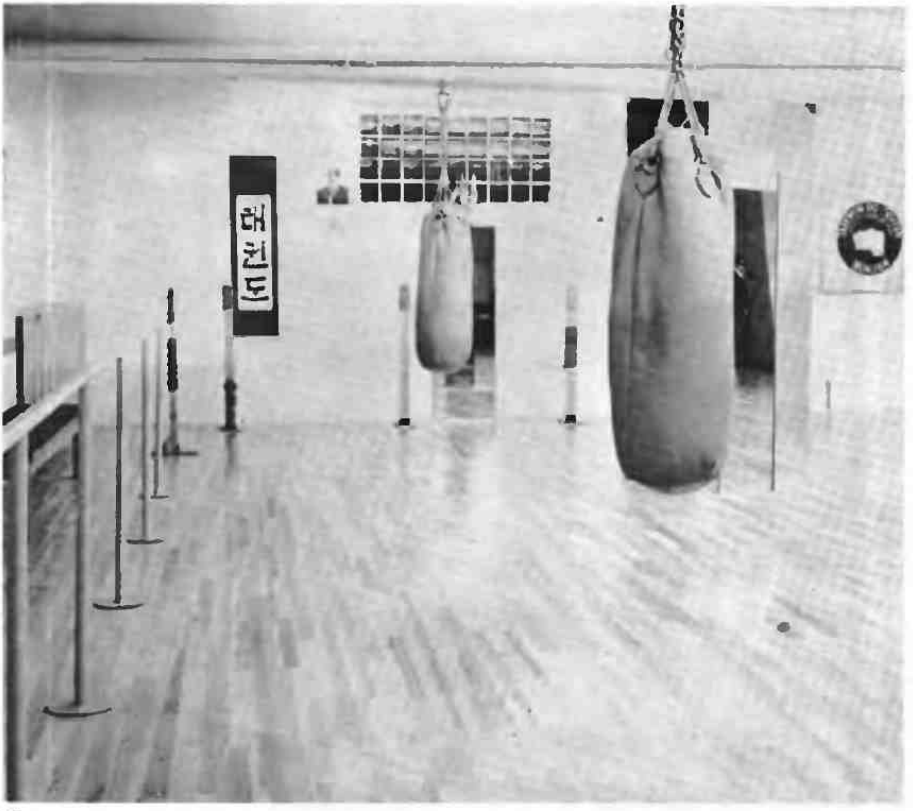


Твитчаги



## Крепление груши

Груша крепится к специальному крюку, вмонтированному в потолок. Нижний край груши должен находиться на высоте пояса занимающихся. Необходимое изменение высоты крепления груши при отработке различных ударов осуществляется с помощью закрепленного на крюке блока.



## Использование груши

Для тренировки ударов в прыжке большая груша поднимается таким образом, чтобы ее нижний край находился по крайней мере на высоте груди занимающихся. Удар должен наноситься в середину груши. Для лучших результатов рекомендуется сделать небольшой (4-5 м) предварительный разбег. Новички должны быть особенно осторожны при отработке ударов ногами. Им запрещено бить по движущейся груше до получения специального разрешения инструктора. Большая груша более эффективна для тренировки силы удара, маленькая - для тренировки быстроты и пространственно-временной координации движений. Груши обоих размеров могут также использоваться для укрепления различных частей рук.

Йопча тульки





Пандэ доллио чаги

Толчок





Апча момчуги





Каундэ питуро чаги





Вид спереди

Нопундэ питуро чаги



Пакуро сево чаги



Ануро сево чаги

Йопча мильги



## Удары с подскоком в сторону мешка

Йопча чируги







Доллио чаги



Поандэ доллио чаги



Йопча оллиги

Ап чумок





Ап чируги

Йоп чируги





Сонкаль

Пакуро териги

Ануро териги

Дунг чумок



Сонкальдунг



Тимио йопча чируги



Тимио нопи йоп чаги



Тимио нопи доллио чаги



Тимио доллио чаги



Тимио твитча чируги



Тимио пандэ доллио коро чаги



Тимио твитча милги



Тимио пакуро сево чаги



Тимио сево чаги



Тимио сангпаль йопча чируги



Тимио сангпаль апча пусиги





Тимио сангбанг чаги

Тио доллимио чаги





Тимио сангпаль нопи чаги



Тимио нопи чаги





Тимио сангпаль питуро чаги

Тимио сангпаль питуро чаги





Тимио сангпаль пандэ доллио чаги

Пихамио йопча чируги





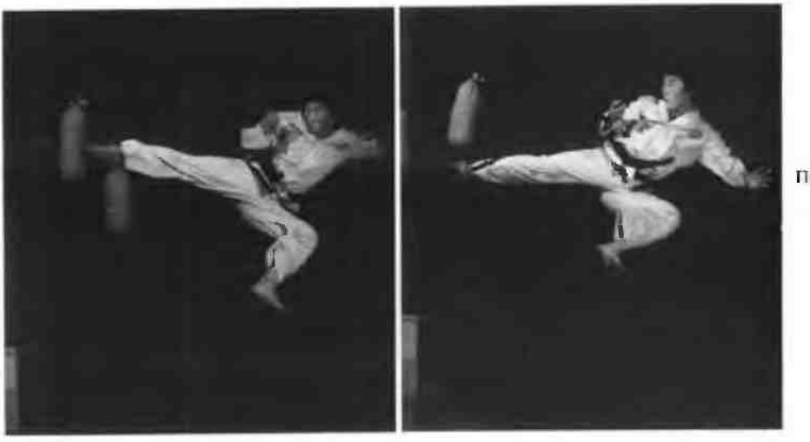


Пихамио доллио чаги



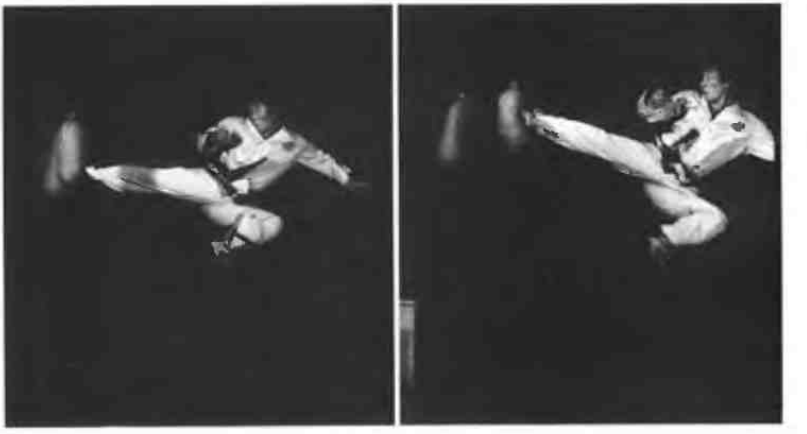
Пихамио пандэ доллио чаги

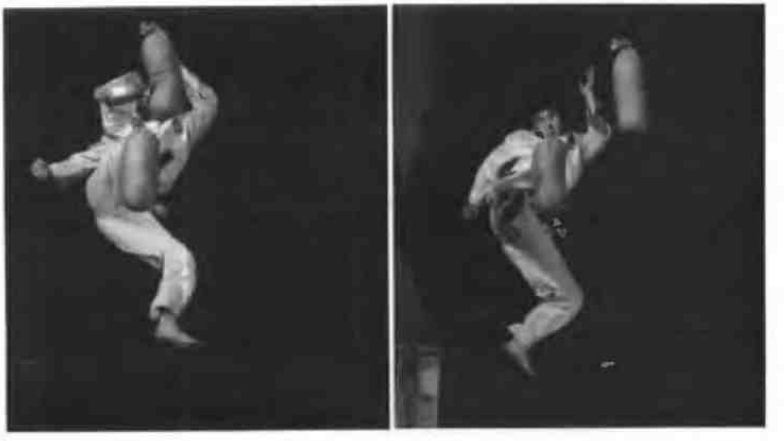
Тимио и-чжунг йоп чаги



по вертикали

по горизонтали





Тимио и-чжунг доллио чаги



Тимио йоп ап чаги



Тимио каундэ питуро чаги



Тимио попундэ питуро чаги



Тимио йопча тульки





Тимио йонсок чаги (пандэ доллио чаги и доллио чаги)

Тимио йоп чируги



Тимио па чируги



Тимио сонкаль йоп териги

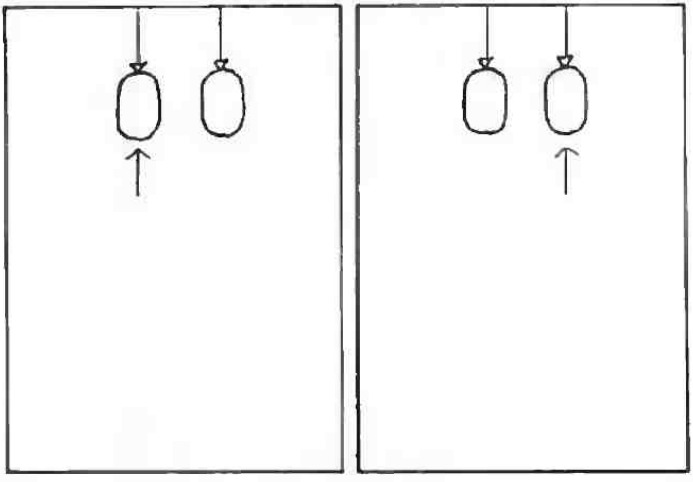


Тимио дичжибо чируги



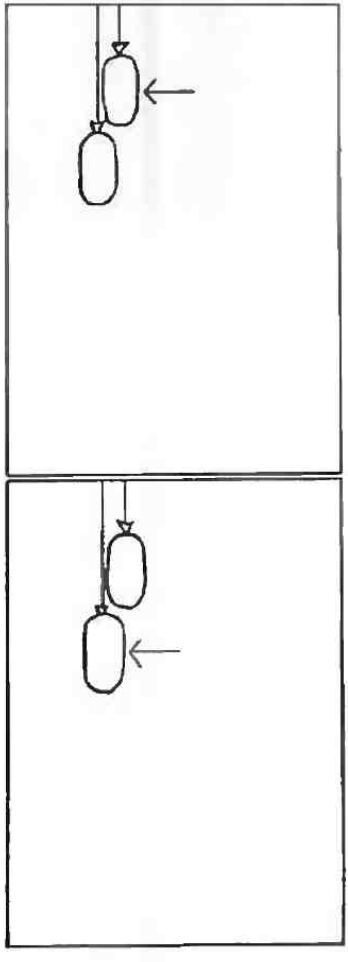
## Тимио и-чжунг чируги

Удары выполняются по грушам, расположенным или вертикально или горизонтально



По горизонтали

По вертикали





Первая груша



Вторая груша

## Тимио и-чжунг чируги

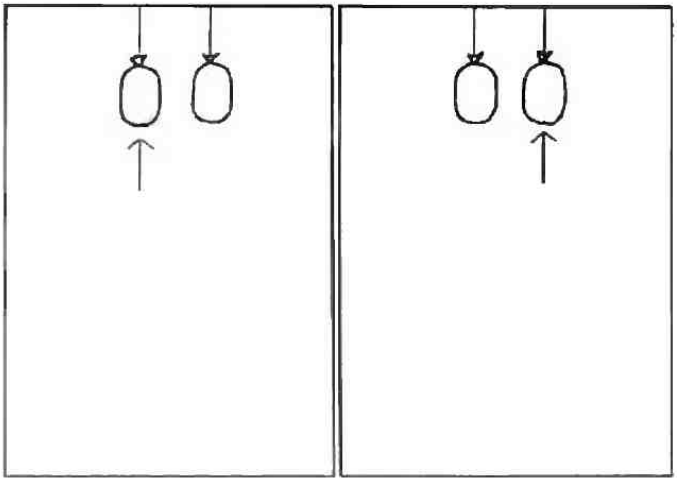
Чаще бывает удар по горизонтали, иногда - удар по вертикали.

Первая груша



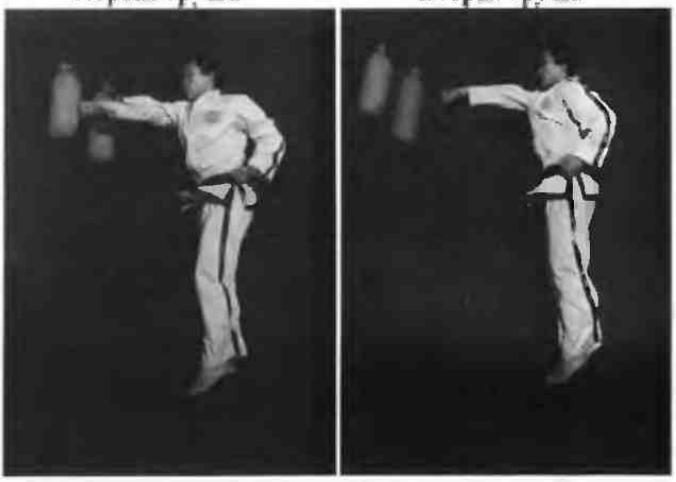


Вторая груша



Первая груша

Вторая груша



Вид сбоку

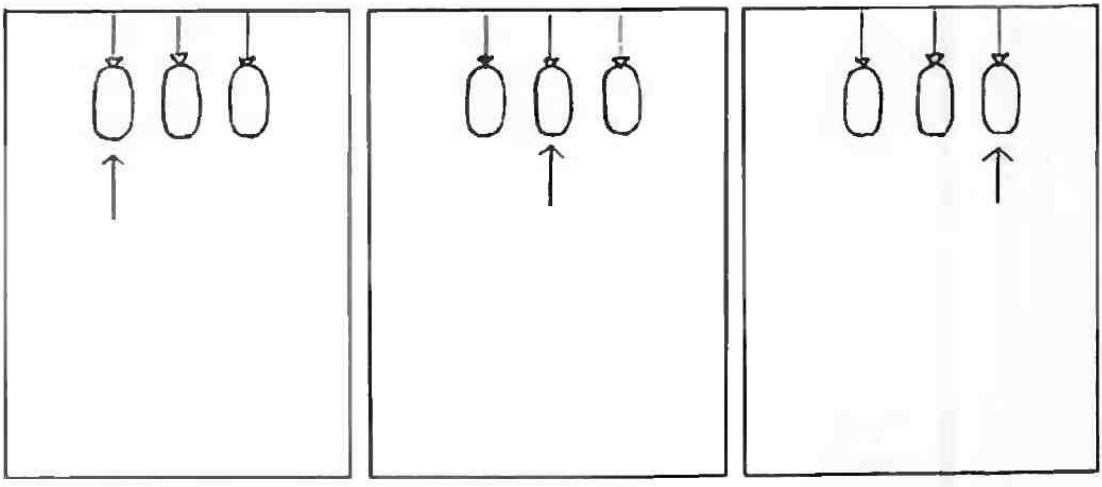
## Тимио сам-чжунг чируги

Эти удары могут выполняться как одним, так и двумя кулаками. Удар бывает только по горизонтали.

### ОДИН КУЛАК

При выполнении ударов одним кулаком могут выполняться как ап чируги, так и йоп чируги.

Йоп чируги



Первая груша



Вторая груша

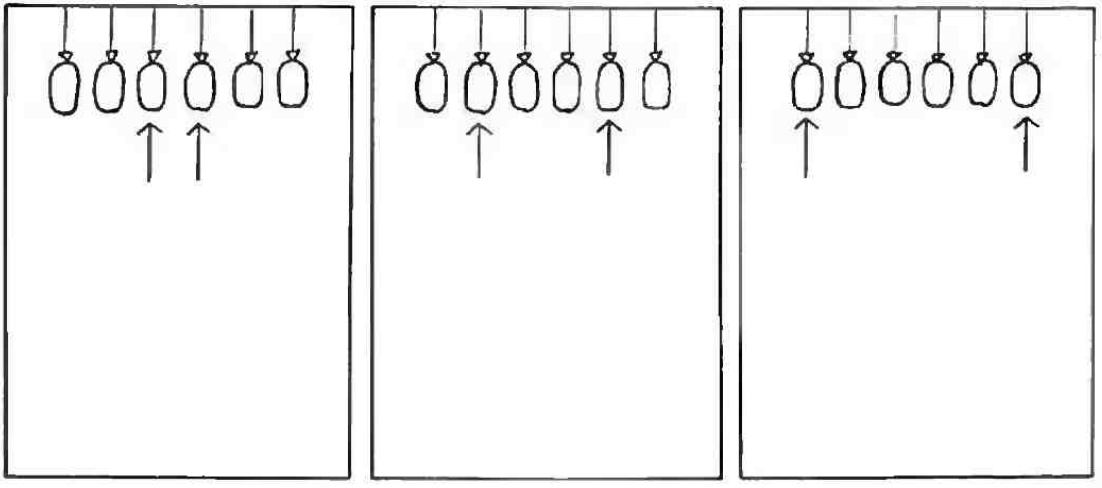


Третья груша

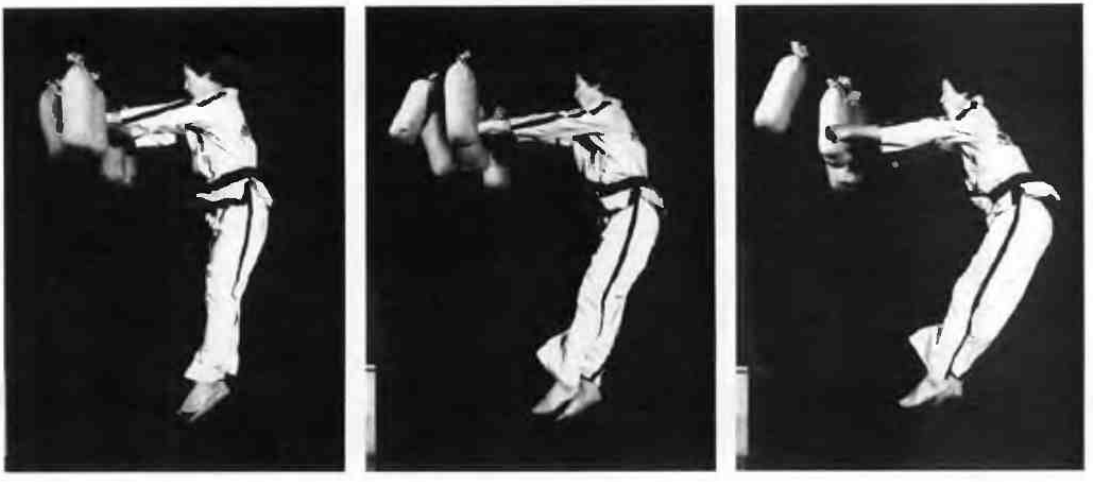


ДВА КУЛАКА

**При выполнении нанесения ударов двумя кулаками возможен лишь ан чируги.**



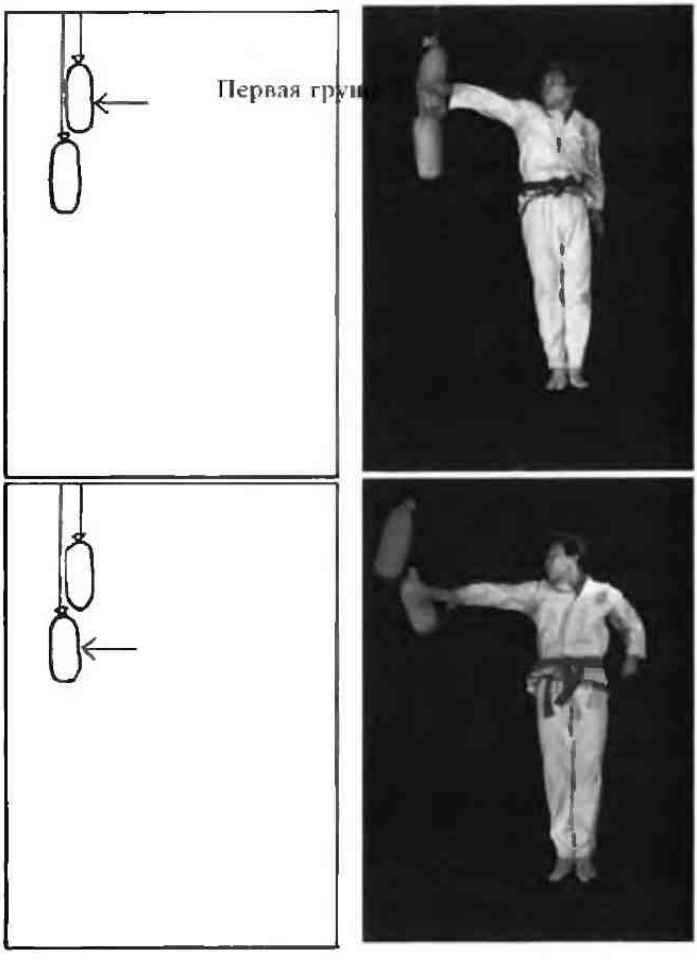
Первая груша | Вторая груша | Третья груша



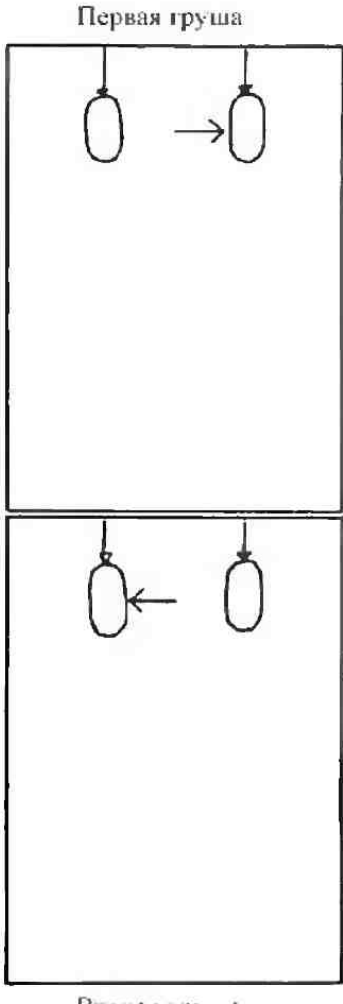
Вид сбоку

## Тимио и-чжунг сонкаль пакуро териги

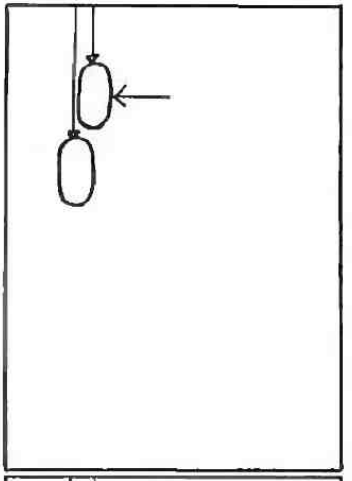
Удар наносится как по вертикали, так и по горизонтали.




Тимио йонсок териги



Первая груша

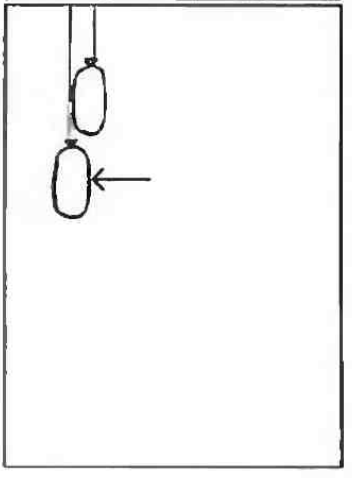




Вид сбоку



Дунг чумок





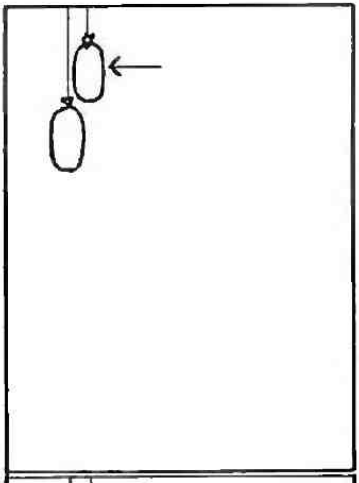
Вторая груша



Сонкаль

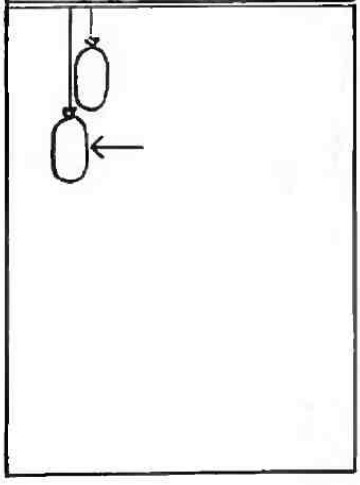
# Тимио хонан гонг гёк
# (двойная атака рукамив прыжке)

Первая группа





Дунг чумок йоп териги





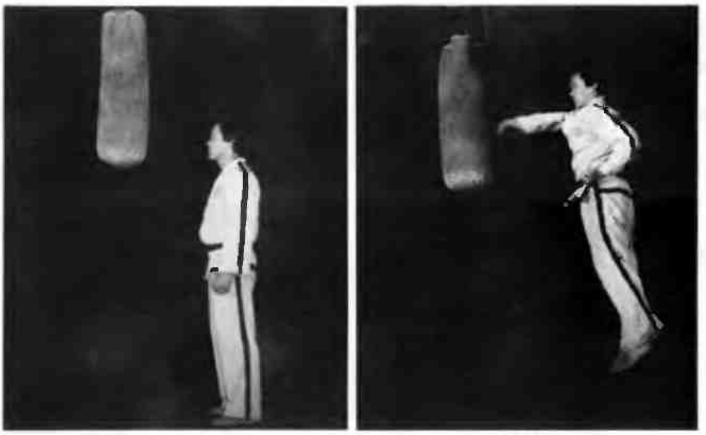
Дичжибо чируги

Вторая группа

ПРИМЕЧАНИЕ:

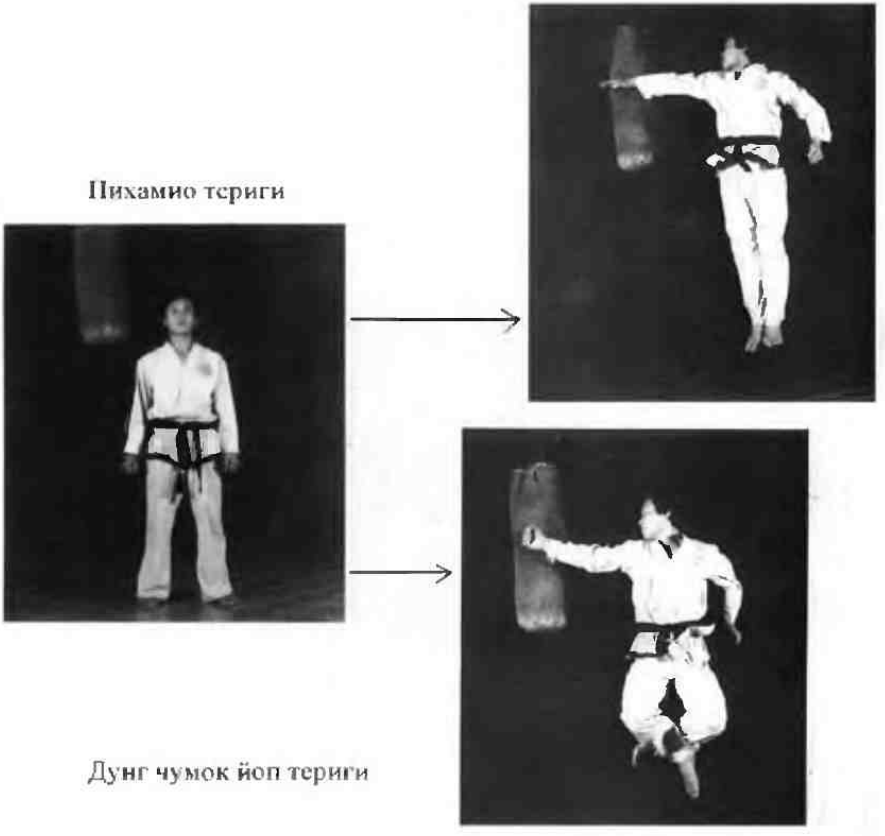
1. Двойной удар сонкаль териги выполняется только по вертикали, а тройной удар не логичен.
2. Двойной удар дунг чумок териги возможен и по вертикали и по горизонтали, но тройной удар непрактичен.
3. Комбинированная атака руками может быть выполнена с применением разнообразных ударов.

Пихамио чируги



Сонкаль йоп териги

Пихамио териги



Дунг чумок йоп териги

Поролоновые щиты *(Gongi Bangpae)*

Применяются у начинающих для минимизации травматизма при тренировке ударов





Лапы *(Chotjum Bangpae)*

Применяются в тренировке новичков для того, чтобы приучить их при выполнении ударов концентрировать внимание в определенной точке.





Маятниковые тренажеры

**Этот тип тренажеров применяется главным образом для совершенствования пространственно-временной координации ударов и блоков, выполняющихся после перепрыгивания через движущееся препятствие. Квалифицированные тэквондисты могут использовать эти тренажеры для укрепления бьющих частей ног и рук.**

**Рекомендации по изготовлению:**

1. **Он должен изготавливаться из бамбука или какого-либо другого легкого дерева. Привязывается пеньковой веревкой. Длина деревянной части - 2 м , диаметр - 15 см.**
2. **К концам деревянной части крепятся веревки, которые используются также при переносе тренажера.**
3. **Тренажер подвешивается за веревки к находящимся сверху (например, на потолке) крючьям.**





Толчок



Подготовка к прыжку



Прыжок

Удар сонкаль



Апча пусиги



Доллио чаги



Йопча чируги



Сево чаги



Пандэ доллио чаги



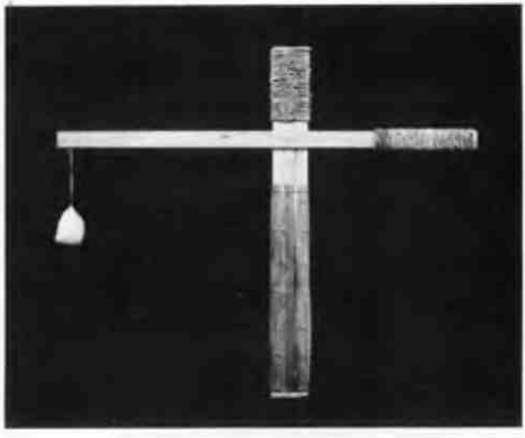
Тимио йоп чаги

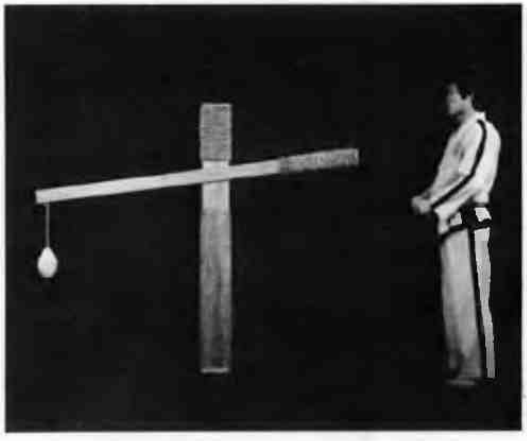


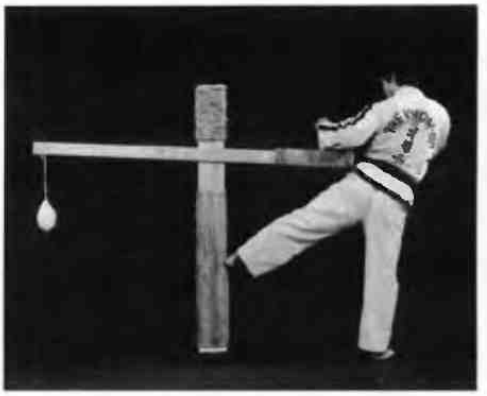
## ТРЕНАЖЕР ДЛЯ БЛОКИРОВАНИЯ *(Makgi Dae)*

Этот эффективный тренажер был разработан для совершенствования блокирования, а также некоторых видов ударов руками и ногами. Он особенно эффективен для совершенствования мощных и быстрых защитных действий, а также приемов контратаки. Естественно, что данный тренажер может изготавливаться в соответствии с индивидуальными пожеланиями. Ниже приводятся некоторые общие рекомендации:

1. Высота стойки должна быть 2 м, диаметр - 15 см.-
2. Нижняя часть стойки (до 1,5 м) должна быть обвязана соломенной веревкой либо покрыта бамбуком, верхняя - обвязана соломенной веревкой.
3. Длина перекладины 1,8 м. Расстояние от одного из концов перекладины до стойки - 0,8 м, причем 2/3 этого расстояния обвязаны соломенной веревкой. Эта часть перекладины используется при тренировке блокирования.
4. К противоположному концу перекладины крепится мешочек с глиной, который в результате блокирования может двигаться вверх, вниз и в стороны.
5. Перекладина крепится к стойке с помощью болта, который служит осью вращения.







Нулло чаги



Апча пусиги

Кольчо макки



Долаио чаги



Начжундэ чируги



Доллио чаги





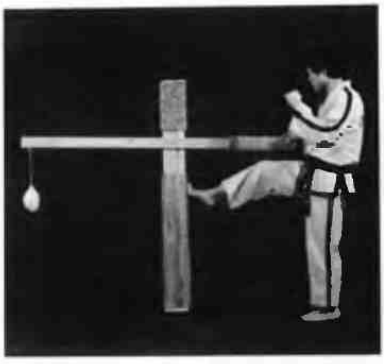
Йоп териги



Йоп макки



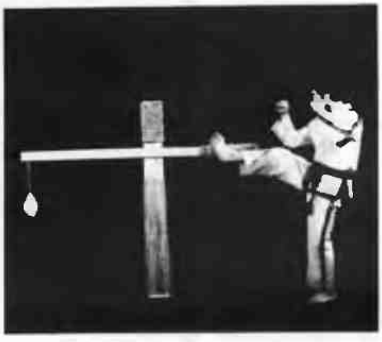
Апча пусиги



Йопча чируги



Кольчо чаги





## Веревка *(Dallyon Jool)*

Используется доя развития мышц нижних конечностей и совершенствования техники действий ногами.

1. Закрепите на потолке две скобы на расстоянии 1,6 м друг от друга.
2. Перекиньте через скобы прочную веревку так, чтобы ее концы касались пола.
3. На каждом конце веревки завязывается петля.
4. Спортсменам, чья квалификация ниже зеленого пояса, пользоваться данным тренажером не рекомендуется, т. к. требуется наличие определенного уровня подвижности нижних конечностей. Неправильное использование данного приспособления может легко привести к травмам, особенно у начинающих.



Питуро чаги





Йопча олдиги

Доллио чаги



Йопча чируги

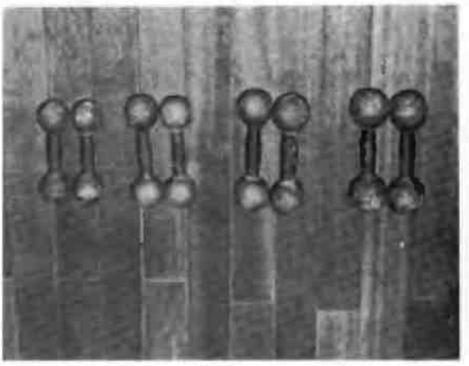


Апча олдиги



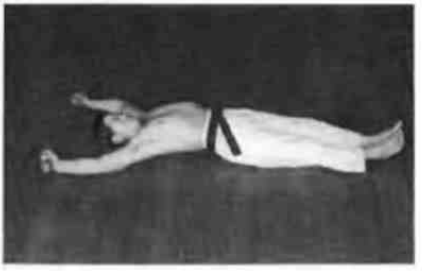
## Гантели *(Aryong)*

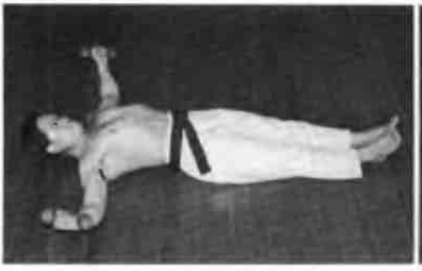
Использование гантелей оправдано для развития мышц груди и рук. Постоянно включать упражнения с гантелями в тренировку не рекомендуется. Работа с отягощениями может отрицательно повлиять на силу ударов, быстроту движений, умение концентрировать внимание и усилия.

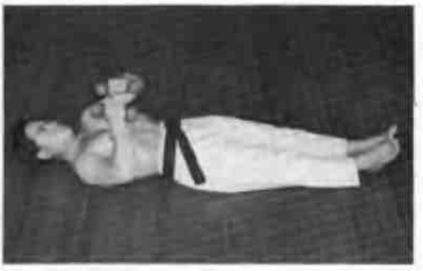


Использование гантелей

Лечь на спину и развести руки в стороны. Поднять обе руки к груди. (руки должны двигаться по дуге)







## Гимнастический конь
***(Mok Ma)***



Используется главным образом для совершенствования техники действий в прыжке. Может применяться для развития силы мышц плечевого пояса, груди и рук





## Скакалка

***(Twim Jool)***

Упражнения со скакалкой эффективны для развития быстроты, выносливости, чувства времени и правильности дыхания.



## Сосуд

***(Danji)***

Сосуд используется для развития силы захвата. Размер и вес подбираются индивидуально. Главное требование к сосуду прямая горловина.

Использование сосуда:

1. Сильно согните фаланги пальцев и выполните захват сосуда подушечками пальцев.
2. С ростом силы захвата увеличивают массу сосуда (насыпают внутрь песок, мелкие камни и т.д.)

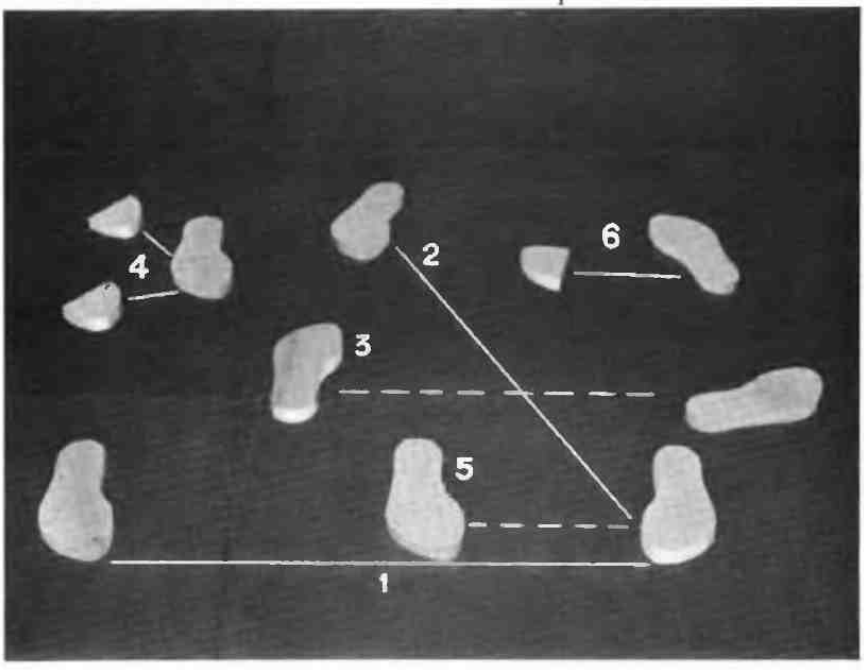


## Формирователь стойки
*(Sogi Pan)*

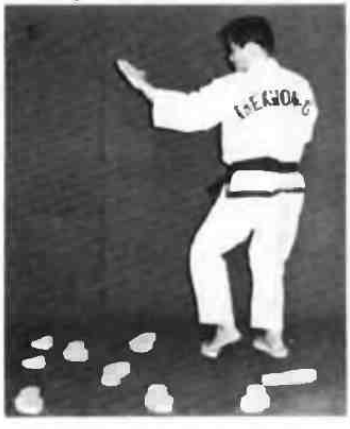
Для изучения и тренировки разнообразных стоек могут использоваться закрепленные на полу деревянные отпечатки стоп. Данный тренажер лучше всего применять в сочетании с зеркалом

Стойки:

1.Аннун соги
2.Левая куннун соги
3.Левая ньюнча соги
4. Правая кёча соги
5.Нарани соги
6. Правая твитпаль соги




Правая твитпаль соги



Левая куннун соги



Левая ньюнча соги



## Полая груша *(Dallyon Gong)*

Различают два типа полых груш: продолговатые и круглые. Первые используются как для ударов руками, так и ногами, вторые - только для ударов ногами. Полые груши особенно эффективны для развития пространственно-временной координации движений.

Установка груши

Продолговатые груши обычно крепятся к стене тренировочного зала. Нижняя часть груши располагается на высоте 1,5 м от уровня пола. Должна быть предусмотрена возможность изменения высоты крепления груши в соответствии с ростом занимающихся.

Нанесение удара рукой



Нанесение удара ногой



Продолговатая груша

Круглые груши крепятся при помощи резиновых бинтов к потолку и к полу, что позволяет груше свободно двигаться. Центр груши должен располагаться на высоте подмышечных впадин занимающегося.

Каундэ питуро чаги



Тимио'ап чаги



Круглая груша

Твитча чируги



Пандэ доллио чаги



Круглая груша

Коробка для укрепления пальцев рук
***(Dallyon Tong)***

В коробку насыпается рис. По мере укрепления пальцев рис заменяется песком, а затем-бобами.



Перекладина для выполнения махов ногами.



## Зеркало *(Ko Ul)*

Зеркало помогает занимающимся заметить ошибки в технике и избавиться от них. Крепящееся к стене зала зеркало должно позволять занимающемуся увидеть себя в полный рост, чтобы начать исправлять технические ошибки до того, как они войдут в привычку.





## Станок для разбивания
### *(Gyokpa Dae)*

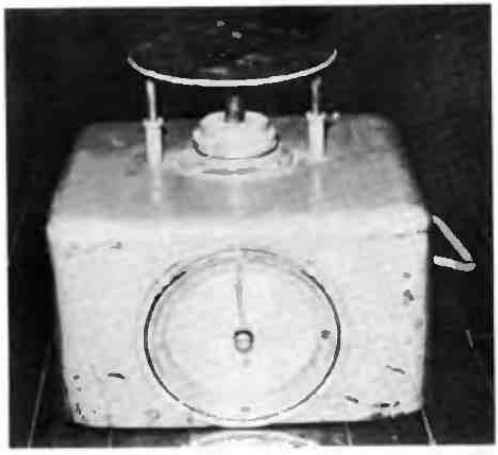


Служит для закрепления досок (кирпичей, черепицы и т.п.) и позволяете занимающимся выполнять разбивание предметов самостоятельно, не требуя помощи одного или двух партнеров для удержания разбиваемого предмета. Одна сторона фиксатора изготавливается узкой ( для фиксирования кирпичей и черепицы), вторая - широкой (для фиксирования досок). Высота подбирается в соответствии с ростом занимающихся (обычно составляет 1,2 м).

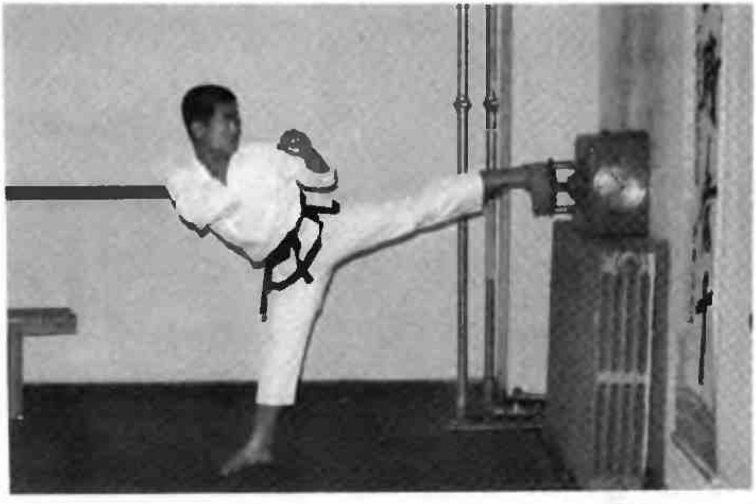


## Динамометр *(Wiryok Gi)*

До изобретения измерителя силы удара оценить силу удара можно было только по числу расколотых досок или кирпичей. Одним из недостатков такого способа оценки являлось несопоставимость результатов, показанных в одной части страны с рузультатами, показанными в другой (причина - несовпадение свойств досок и кирпичей в разных районах). Были случаи, когда занимающийся, который разбивал четыре или пять досок в своем районе, не мог разбить две доски в соседнем.







## Станок для специальной техники *(Tukgi Dae)*

Предназначен для фиксирования доски на заданной высоте при выполнении тимио нопи чаги, тио долимио чаги и других ударов во время соревнований.



Установка досок для тимио нопи чаги





Установка доски для тио долимио чаги, тимио доллио и пандэ доллио чаги.

## Тренажер »Dyna-strike«

Может использоваться как неподвижная и как движущаяся мишень для занимающихся всех уровней подготовленности. Поскольку в качестве демпфера используется воздух, занимающиеся могут смело наносить по тренажеру удары любой силы. Если тренажер подвесить на дереве или к потолку зала, с его помощью можно совершенствовать пространственно-временную координацию движений (конструкция Хан Чха Гё).



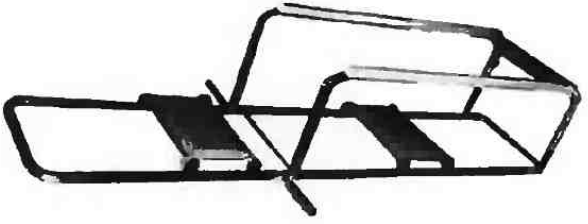



## Станок для растяжки

(конструкция Ким Чжон Чхвна)



Назначение станка напрямую связано с тренировкой мышечных групп, в значительной мере влияющих на технику действий в таэквон-до (в частности прямых, боковых и задних ударов ногами). Ценность станка заключается в том, что он позволяет избежать травм во время тренировки, способствует повышению эластичности связок, сухожилий, подвижности в суставах, поддержанию тонуса мышц.



## ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА

Как показано на иллюстрации, подвешенный к потолку кусок бумаги или ткани может стать прекрасным средством для тренировки силы и быстроты ударов. Во время выполнения упражнения надо стараться отодвинуть бумагу или ткань, не дотронувшись до нее.

Обыкновенное дерево или бетонная стена могут использоваться для укрепления нижних и верхних конечностей. Однако их использование рекомендуется начинать только после многолетних регулярных занятий. Неправильное использование этих средств может привести к серьезным травмам.













# ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
# *(Dosoo Dallyon)*

Гимнастические упражнения очень хороши и должны использоваться всеми занимающимися таэквон-до. Они могут безопасно применяться занимающимися любого возраста. Эти упражнения прекрасно развивают силу мышц и гораздо более полезны, чем упражнения со штангой.

## 1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа *(Momtong Bachim)*

Данное упражнение предназначено для укрепления пальцев и кулаков, развития мышц верхних конечностей и груди. В процессе выполнения упражнения кулаки должны быть крепко сжаты. Упражнение в начале выполняется на мягком покрытии, потом - на деревянном полу, а уже затем на бетонном. С поверхностью пола контактируют только пястно-фаланговые суставы указательного и среднего пальцев.



Сгибание-разгибание рук в укоре лежа на пальцах



Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на кулаках



Упражнение на мягко покрытии

Упражнение на твердом покрытии



## 2. Растяжка нижних конечностей
### *(Dari Pyogi)*

Назначение этих упражнений - тренировка и растяжка мышц ног. Занимающиеся должны стараться выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения выполняются в трех положениях: стоя, в приседе и сидя.

### Выполнение упражнений в приседе

Принять положение глубокого приседа. Руки вытянуты вперед, корпус наклонен вперед, колени разведены в стороны. Перевести вес тела на одну из ног, выпрямляя при этом вторую до касания коленным суставом пола.





### Выполнение упражнений стоя

Мах прямой ногой вперед с касанием подушечкой стопы ладоней вытянутых вперед рук. Корпус не наклонять, колени не сгибать.





НЕПРАВИЛЬНО

Колено опорной ноги слишком сильно согнуто.





Поднятие вверх в рук из моа соги.



Наклон корпуса вперед, до касания ладонями пола.



НЕПРАВИЛЬНО
Ноги согнуты в коленях.

## Выполнение упражнений сидя



Сесть с прямими ногами. руки положить на колени.



Наклон корпуса вперед с касанием грудью колений.

Сесть с выпрямленными вперед и назад ногами, а руки располагаются вокруг талии.





Наклон к левой ноге с касанием колена правым ухом. Руки вытянуты назад. Выполнить то же вправо.



Сидя с согнутыми до отказа ногами, опускать колени до опоры.



Наклон вперед с касанием лбом опоры, держась сильно руками за ноги.

Сесть с выпрямленными в обе боковые стороны ногами, а руки располагаются на коленях.

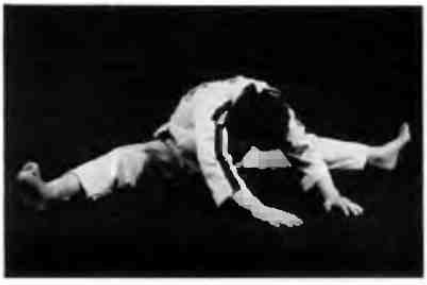


Поднятие обеих рук вверх

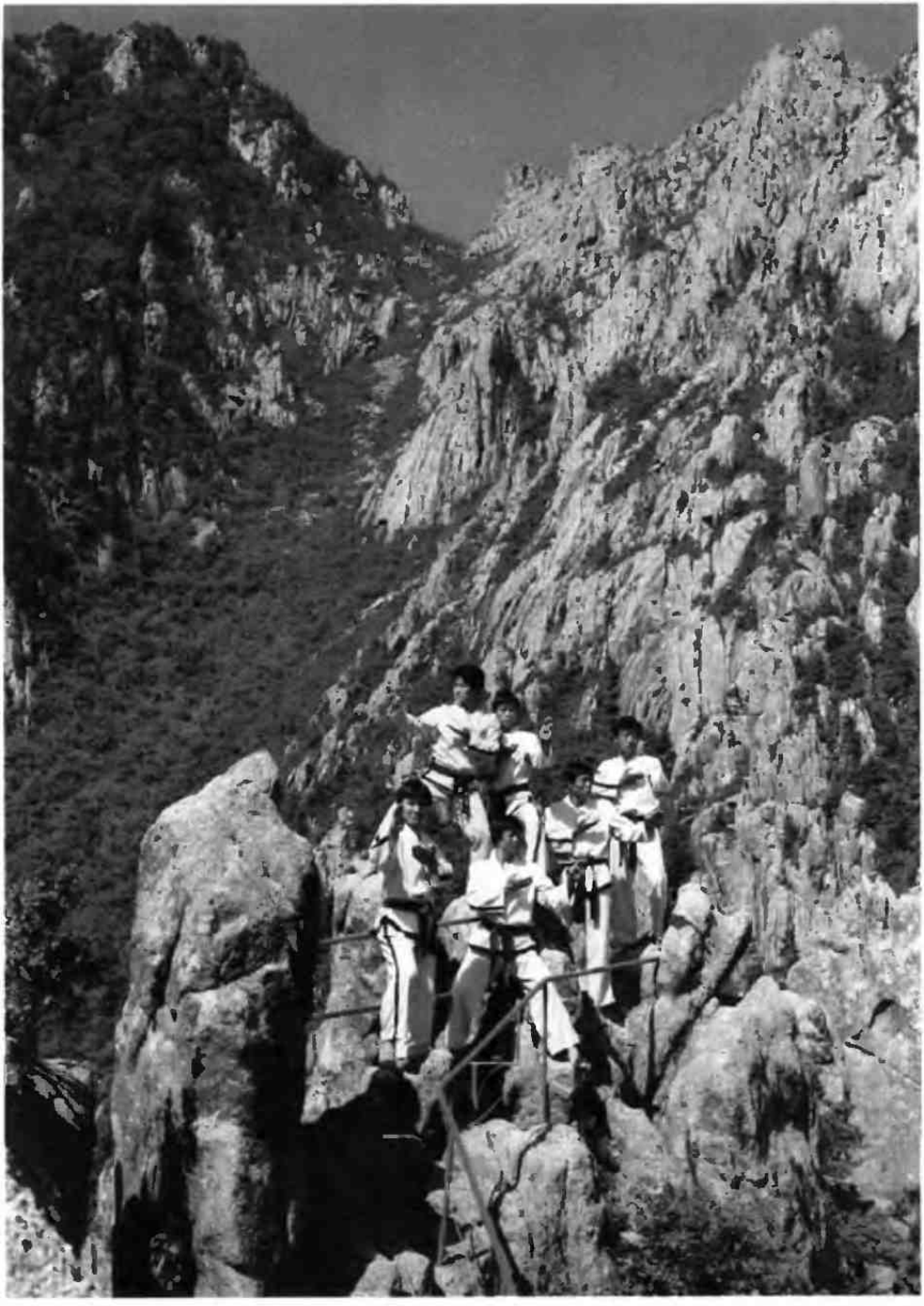


Наклон вперед с касанием подбородком пола. Руки вытянуты вперед.





НЕПРАВИЛЬНО
Ноги согнуты в коленных суставах.



## 3. Набивка

Предплечья и кисти рук могут быть эффективно укреплены путем выполнения ударов друг о друга. Упражнениие может выполняться как индивидуально, так и в паре. Во время выполнения упражнения в паре улучшаются чувство времени и коцнтрация внимания. Упражнение способствует также развитию выносливости и толерантности, т.к. каждый занимающийся должен стремиться бить как можно сильнее, пытаясь превзойти партнера. В момент контакта предплечья или ладони формируют крест.





Набивко предплечий (пальмок)

Набивка ребер ладони (сонкаль)







Индивидуальная набивка ребер ладоней

Набивка ребер ладоней в паре с партнером





Набивка предплечий в паре с партнером



Набивка предплечий (пальмок)
Методика набивки предплечий во многом аналогична применяющейся для набивки кистей рук. Отличия состоят в том, что в момент контакта руки находятся на уровне пояса. Наружная и врутренняя стороны предплечий набиваются отдельно.





# ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ


**А**

Ап чумок 49

**Б**

Балькаль 74
Быстрота и рефлекс 38

**В**

Взаимосвязь между используемыми средствами атаки и уязвимыми точками 96

**Г**

Гимнастические упражнения 278
Груша 235
Губурё чунби соги 161

**Д**

Динамическая устойчивость 22
Добок 170
  пояс 174
  как складывается добок 176
  как завязывается пояс 178
  другие части 78

**Е**

**Ж**

**З**

Зал для тренировок 167

**И**

Инжи чумок 59
Использование других частей тела 78
Использование ног 72
Использование рук 49

**Й**

**К**

Контроль дыхания 27
Концентрация 16
Крепление груши 237

**Л**

**М**

Макивара 180
Масса 29
Мори 79

**Н**

Нюнча чунби соги 163

О

Оборудование и инвентарь для тренировки 170

П

Пальмок 67
ан пальмок 68
бакат пальмок 68
дунг пальмок 68
мит пальмок 69
Поролоновые щиты 258
Поведение в тренировочном зале 168
Подручные средства 277
Правила пользования макиварой 188
Предметный указатель 286

Р

Равновесие 20

С

Самопроверка 93
Секции тела 86
Сила реакции 11
Скорость 34
Содержание 5
Средства атаки и блокирования 45
Средства блокирования 48
Стойки 131

Т

Теория мощности 10
Тренировочный инвентарь 180
Тренировка 165

У

Уязвимая точка 82

Ф

Х

Ц

Ч

Чунби соги 156
нюнча чунби соги 163
муса чунби соги 162
кёча чунби соги 163

Ш

Щ

Э

Ю

Я

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

