СОДЕРЖАНИЕ

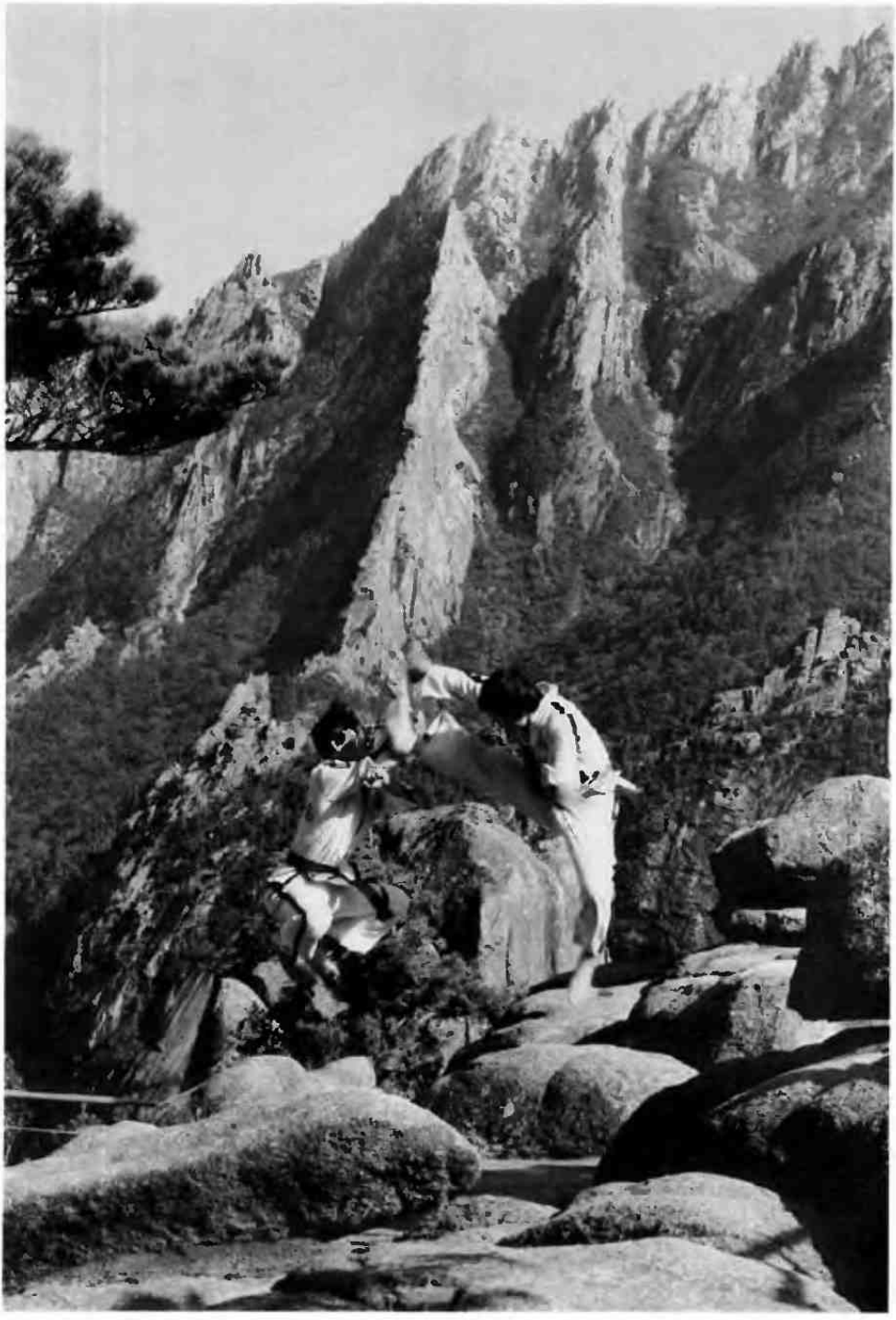
ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО..... 10
ТЕХНИКА ДЕЙСТВИЙ РУКАМИ (СОН ГИСУЛЬ).....16

А.ТЕХНИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ(ГОНГГЁКГИ)..17
1.Высокая атака (НОПУНДЭ ГОНГЁК)..... 20
2.Средняя атака (КАУНДЭ ГОНГЁК)..... 22
3.Низкая атака (НАДЖУНДЭ ГОНГЁК)..... 24
4.Чируги.....29
КУННУН СО БАРО ЧИРУГИ.....31
НЬЮНЧА СО БАРО ЧИРУГИ.....34
ТВИТПАЛЬ СО ПАНДЭ ЧИРУГИ.....38
СУЧЖИК СО ЧИРУГИ.....39
КЁЧА СО ЧИРУГИ.....40
СЕВЛ ЧИРУГИ.....42
ЙОП ЧИРУГИ.....47
ЙОБАП ЧИРУГИ..... 49
ЙОП СЕВО ЧИРУГИ.....50
ОЛЛИО ЧИРУГИ.....52
ДИЧЖИБО ЧИРУГИ.....54
ДИКУЧЖА ЧИРУГИ.....58
НЭРИО ЧИРУГИ.....59
ПАНДАЛЬ ЧИРУГИ.....60
ДОЛЛИО ЧИРУГИ.....62
КИОКЧЖА ЧИРУГИ.....65
СОНКАРАК ЧУМОК ЧИРУГИ.....66
СУПИОНГ ЧИРУГИ.....70

5.Тульки 83
НЕРИО ТУЛЬКИ.....95
ЙОП ТУЛЬКИ.....98
ЙОБАП ТУЛЬКИ.....99
СУПИОНГ ТУЛЬКИ 102

6.Кутки.....108

7.Териги.....115



АНУРО ТЕРИГИ.....122
НЕРИО ТЕРИГИ.....130
ПАКУРО ТЕРИГИ.....134
ЙОП ТЕРИГИ.....134
СУПИОНГ ТЕРИГИ.....140
АП ТЕРИГИ.....146
ПАНДАЛЬ ТЕРИГИ.....151
ЙОПТВИ ТЕРИГИ.....153
ЙОБАП ТЕРИГИ.....154
8. Тимио суги.....161
9. Пихамио гонг гиок 182

В.ТЕХНИКА ЗАЩИТНЫХ ДВИЖЕНИЙ.....185
НОПУНДЭ МАККИ.....186
КАУНДЭ МАККИ.....188
НАДЖУНДЭ МАККИ.....190
АНУРО МАККИ.....192
ПАКУРО МАККИ.....194
АП МАККИ.....214
ЙОП МАККИ.....220
ЙОБАП МАККИ.....223
ДУ ПАЛЬМОК МАККИ.....224
ХОРИ МАККИ 228
МОМЧО МАККИ.....233
ПАККАТ МАККИ.....238
АН МАККИ.....239

ЧУКЁ МАККИ.....240
ОЛЛИО МАККИ.....251
НЭРИО МАККИ.....255
НУЛЛО МАККИ.....263
КОЛЬЧО МАККИ.....268
ХЕЧО МАККИ.....272
ПУТЧАПА МАККИ.....276
НАРАПИ МАККИ.....278
МИРО МАККИ.....285
ЮИН МАККИ.....287
ТУРО МАККИ.....288
ТЕБИ МАККИ.....290
САНГ ПАЛЬМОК МАККИ.....300
САНГ СОНКАЛЬ МАККИ.....301
ДУ ПАНДАЛЬСОН МАККИ.....303
ДОЛЛИМИО МАККИ.....304
ГУТЧЖА МАККИ.....306
ДИГУТЧЖА МАККИ.....308
ДИГУТЧЖА ЧЖАПГИ.....309
САН МАККИ.....310
СУПИОНГ МАККИ.....318
ПИХАГИ.....314

С. ТЕХНИКА ДЕЙСТВИЙ РУКАМИ ЛЕЖА.....323

ПРИЛОЖЕНИЕ.....333

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....336



Таэквон-до в корейском написании



choi hongshi

Генерал Чой Хонг Хи
Президент
меджународной федерации таэквон-до

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.

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"

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".



Техника действий руками
(Son Gisool)

Безусловно, техника использования рук важна при выполнении атакующих действий. Однако, техника действий руками важна еще более в процессе защитных действий, особенно при блокировании.

Общие правила:

1. Таз и передняя стенка брюшного пресса движутся в направлении выполнения атаки или блокирования.
2. В большинстве случаев пятка задней ноги в начале движения слегка приподнимается над опорой, а в момент контакта с телом соперника - жестко ставится на опору. Это правило справедливо только для действий, выполнение которых не требует смены стойки.
3. В начале каждого движения тело слегка приподнимается вверх, а в момент контакта с телом соперника — опускается вниз.
4. Для проявления максимальной скорости каждое движение, за исключением особых, должно начинаться с движения назад или в противоположную сторону.
5. В процессе движения руки должны быть слегка согнуты в локтевых суставах.
6. При выполнении как атакующих, так и защитных действий пятка задней ноги должна жестко стоять на опоре в момент контакта с телом соперника. .

А. ТЕХНИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

(Gong Gyokgi)

Различают шесть видов атакующих действий руками:

1. Проникающие удары(чируги),
2. Колющие удары (тульки),
3. Рубящие удары (тэриги),
4. Режущие удары (кугки),
5. Давящие удары (нуруги)
6. Заломы (кокки).

Первые три разновидности атакующих действий весьма схожи по назначению и способу выполнения. Чируги используется главным образом для нанесения повреж - дений, сопровождающихся внутренним кровотечением. Последнее достигается за счет поворота руки в финальной фазе удара. При выполнении тульки удар сопровождается незначительным поворотом руки в финальной фазе. Цель использования тэриги — добиться разрушения мышцы или перелома кости в уязвимой точке. При выполнении тэриги рука практически не проворачивается в финальной фазе удара. Нуруги и кокки описаны в главе "Техника самообороны".

Атакующие действия классифицируются в зависимости от положения, занимае - мого атакующим сегментом, ориентации тела по отношению к сопернику, способа атаки и используемой стойки. Для удобства изложения подразумевается, что высота расположения цели (высокая, средняя и низкая) рассматривается относительно роста атакующего.

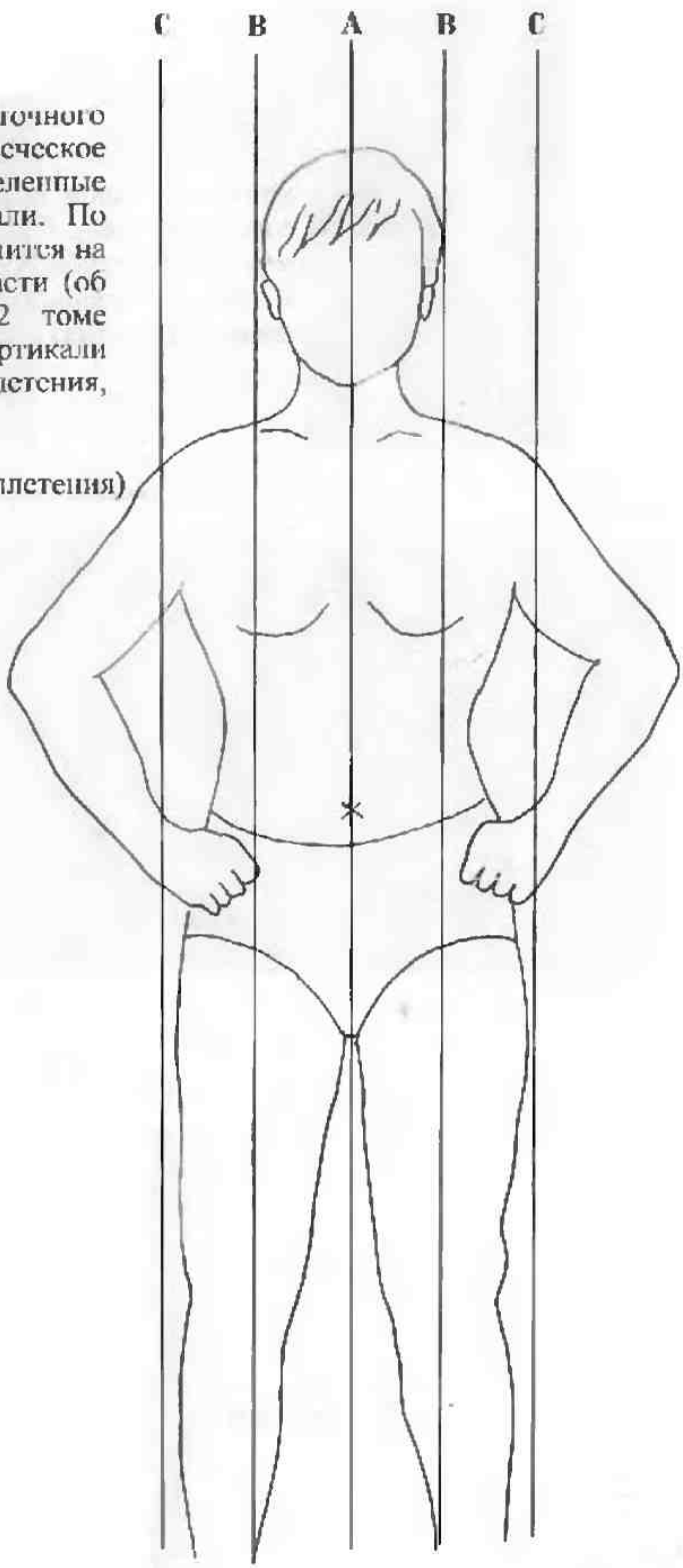
Основные правила:

1. Таз и переднюю стенку брюшного пресса следует перемещать медленно в начале движения и резко в момент начала ударного взаимодействия. Таз начинает движение несколько раньше, чем остальные звенья тела, для того чтобы активизировать крупные мышечные группы таза, брюшного пресса и конечностей.
2. Для максимального ускорения скорости (особенно при нанесении чируги) следует выполнить поворот руки.
3. В момент контакта с телом соперника следует напрячь мышцы брюшного пресса путем выполнения резкого короткого выдоха.
4. Для предотвращения возможности захвата соперником руки и подготовки к следующему движению сразу же после контакта с телом соперника следует возвратить руку в исходное положение.
5. При атаке соперника, находящегося перед атакующим, рука и плечи должны образовывать равнобедренный треугольник.
6. Атакующие и защитные действия должны сопровождаться задержкой дыхания.



В таэквон-до с целью указания точного местонахождения рук и ног человеческое тело условно делят на определенные части по горизонтали и вертикали. По горизонтали человеческое тело делится на верхнюю, среднюю и нижнюю части (об этом подробно написано во 2 томе настоящей энциклопедии), а по вертикали — на линию солнечного сплетения, линию груди и линию плеча.

A — мёнчи сон (линия солнечного сплетения)
B — касум сон (линия груди)
C — оккэ сон (линия плеча)

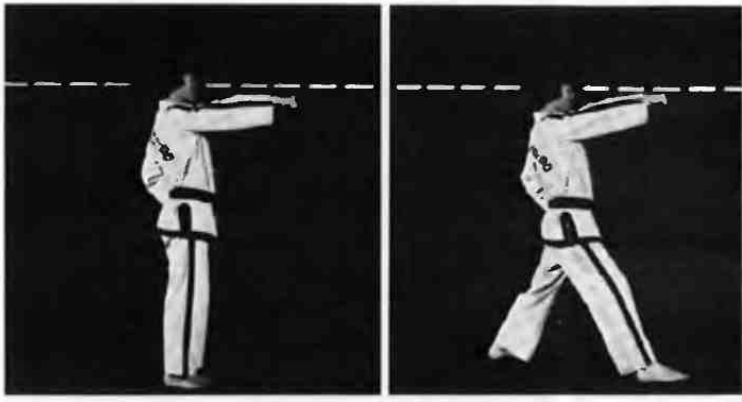


Высокая атака *(Nopunde Gong Gyok)*

В случае, когда когда контакт с телом соперника происходит на уровне глаз атакующего, говорят о высокой атаке. В зависимости от роста соперника атаке могут подвергаться ямка верхней губы, грудина, солнечное сплетение, живот или другие уязвимые точки. Независимо от того, какая уязвимая точка подверглась атаке, атака на уровне глаз атакующего называется высокой.

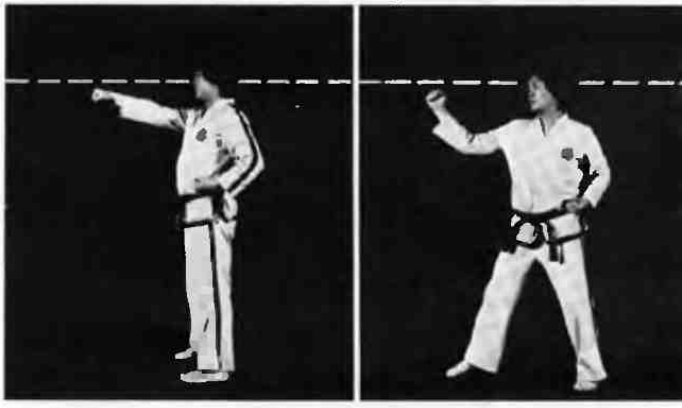
Естественное положение и чируги

Нопундэ чируги



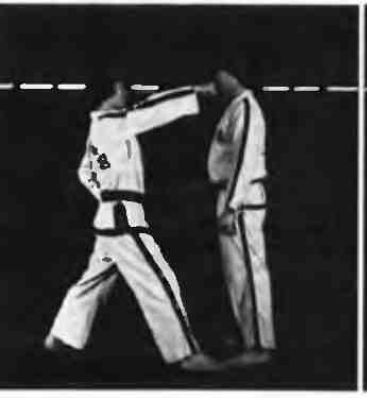
Естественное положение и териги

Нопундэ териги















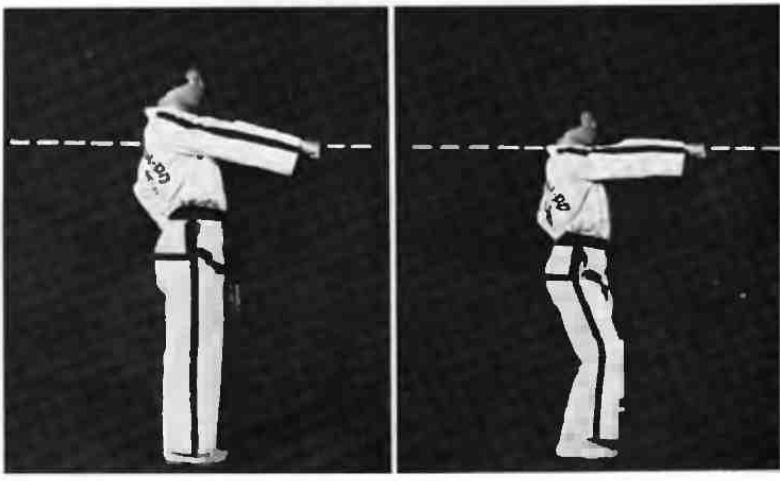


Средняя атака *(Kaunde Gong Gyok)*

В случае, когда контакт с телом соперника происходит на уровне плеч атакующего, говорят о средней атаке.

Естественное положение и чируги

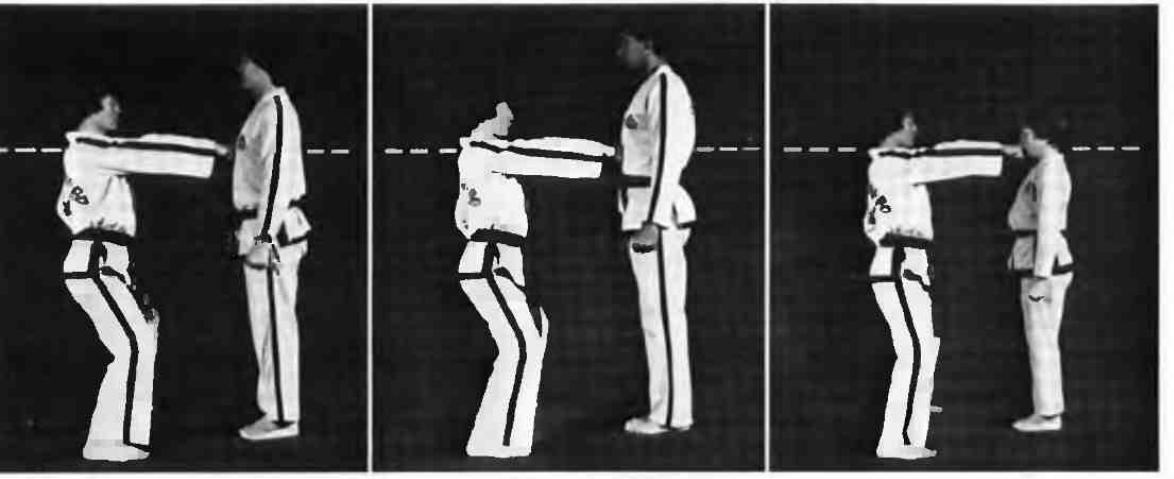
Каундэ чируги



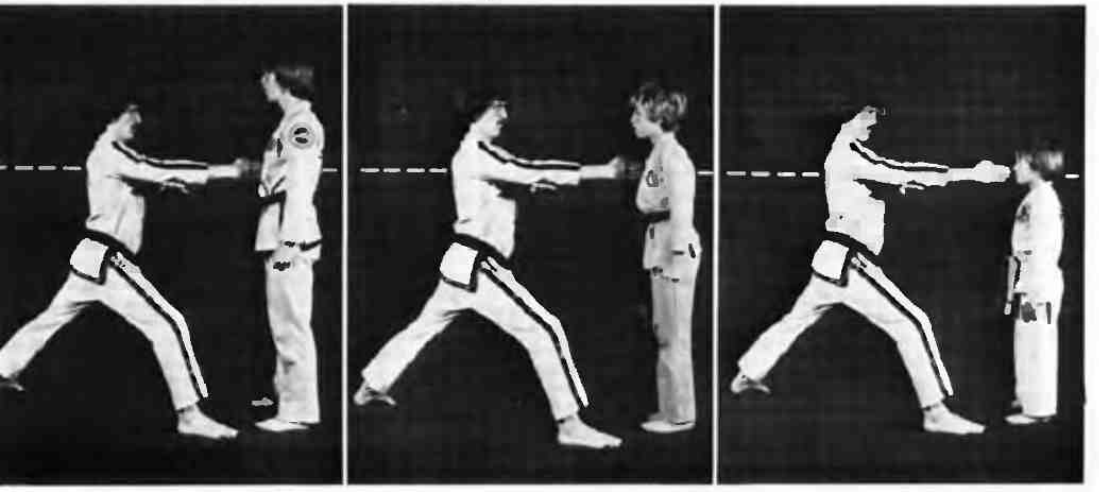
Естественное положение и

Каундэ тульки





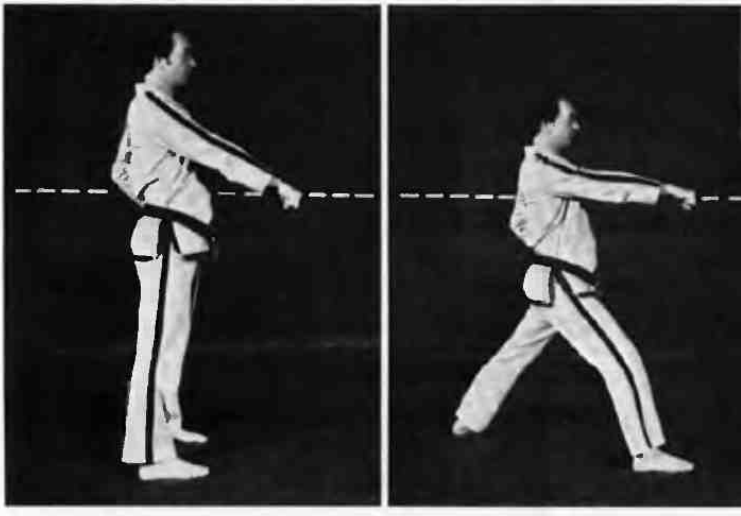
Естественное положение и тульки



Низкая атака *(Najunde Gong Gyok)*

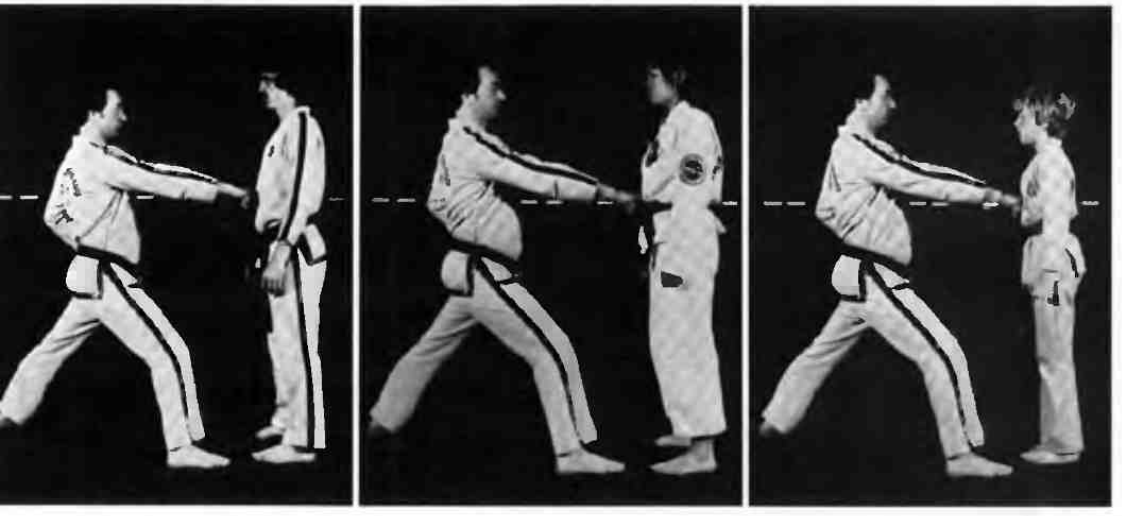
В случае, когда контакт с телом соперника происходит на уровне поясницы атакующего, говорят о низкой атаке.

Естественное положение и чируги



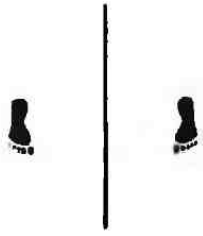
Наджундэ чируги





ПРИМЕЧАНИЕ:
На фотоснимках передняя часть ступни смотрится шире, чем пятка. Это результат законов перспективы. Такое явление мешает определить точное направление стоп в движениях. Поэтому следует учесть отпечатки ступней в определении направления стоп.

Нарани соги





Ангуи соги





Кушиги соги

Вид спереди





Вид сзади



Ньюнча соги

Вид спереди





Вид сзади





Чируги

Чируги выполняется разными способами в зависимости от используемого средства атаки и положения атакующего относительно соперников.

Ап чумок удар передней частью кулака Основные правила:

1. **В момент удара кулак должен быть крепко сжат, как молот, иначе он окажется слабым, как ватный комок.**
2. **Кулак направляется к цели от таза по кратчайшей траектории с максимальной скоростью.**
3. **Следует избегать излишнего напряжения рук и плеч.**
4. **За редким исключением одновременно с движением бьющей руки к цели следует перемещать не бьющую руку по направлению к тазу.**
5. **Сразу же после контакта с телом соперника следует расслабить мышцы.**
6. **В момент контакта с телом соперника спину следует держать прямо.**
7. **В момент контакта с телом соперника нельзя отводить плечи назад или вперед к цели.**
8. **В момент контакта с телом соперника кулак должен подобно шурупу повернуться на 180°. Исключение составляют вертикальный и боковой удары.**
9. **После перемещения к тазу кулак небьющей руки наружной частью должен быть обращен вниз.**
10. **Во всех случаях в момент контакта с телом соперника задняя нога должна жестко стоять на опоре, обеспечивая надежную устойчивость.**

(Во всех случаях, кроме специально оговариваемых, в дальнейшем изложении будут рассматриваться только удары по располагающимся перед атакующим целям.)





Как отмечалось выше, поворот кулака, напряжение мышц таза и брюшного пресса чрезвычайно важны при нанесении чируги. Чем больше дистанция до цели, тем выше важность этих элементов техники. Таз является наиболее естественным и удобным местом для расположения после возвратного движения не бьющей руки (особенно при выполнении одиночного удара по располагающейся перед атакующим цели). Во время спарринга допустимы отклонения от этого правила.

ПРАВИЛЬНО







НЕПРАВИЛЬНО



Не выполнен по-ворот кулака.





Наружная часть левого кулака обращена вверх, а не вниз.

Куннун со баро чируги
Удар наносится рукой, одноименной с выставленной вперед ногой.

Вэ чумок



Вид сбоку

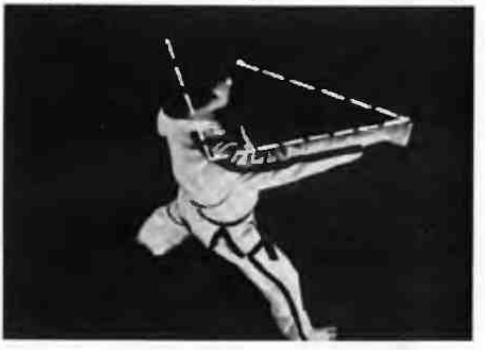


Вид спереди

Правая куннун соги



При атаке соперника, располагающегося перед атакующим, рука и плечи должны образовывать равнобедренный треугольник. Это правило должно соблюдаться и при выполнении средних и низких ударов.



Вид сверху

Кунпун со пандэ чируги

Удар наносится рукой, разноименной с выставленной ногой вперед.



Вид спереди

Вид сбоку







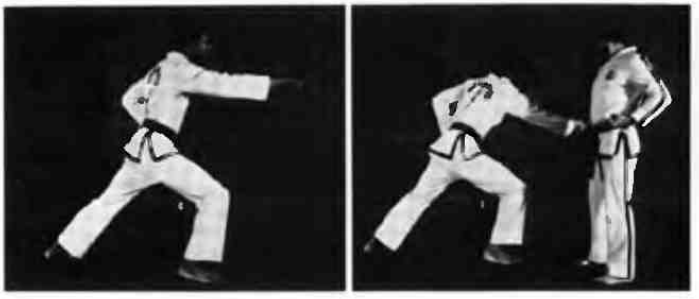




НЕПРАВИЛЬНО:
Нарушено правило поворота кулака, т.к. небьющий кулак был обращен вверх, а не вниз, как это должно быть.

НЕПРАВИЛЬНО:
Атакующий не только раскрыл уязвимую точку для контратаки соперника, но и сместил кулак в сторону от середины тела.





НЕПРАВИЛЬНО:
Плечо слишком подано вперед. Стойка неустойчива. Атакующий может быть легко выведен из равновесия, если соперник слегка потянет его за руку.

НЕПРАВИЛЬНО:
Из-за того, что рука не была полностью выпрямлена в локтевом суставе, атакующему не удалось сконцентрировать силу в месте контакта с телом соперника. В сложившейся ситуации невозможно проявить максимальную силу удара.



Ньюнча со баро чируги
Удар наносится рукой, одноименной с выставленной назад ногой.
Особое внимание следует уделить обеспечению стойки в пол-оборота к сопернику.
Бьющая рука должна быть параллельна выставленной вперед стопе (в данном случае рука - левой ноге)

Вид спереди



Вид сбоку





Вид сверху



В момент удара рука и плечи образуют равнобедренный треугольник



Приподнимание с помощью ладони



Атакующий отброшен



Нанесение удара

НЕПРАВИЛЬНО:
Атакующий обращен к сопернику лицом, а не в пол-оборота. Из-за неправильной ориентации тела разваливается стойка, и атака не может оказаться успешной.







НЕПРАВИЛЬНО:
Атакующий обращен лицом к сопернику. Его тело может быть легко выведено из равновесия.



Ньюнча со пандэ чируги

Удар очень эффективен для атаки соперника, располагающегося сбоку от атакующего. Атакующий должен быть обращен к сопернику в пол-оборота, как и при выполнении ньюнча со баро чируги.



Вид спереди

Вид сбоку



Вид сверху



Кулак и плечи образуют треугольник

НЕПРАВИЛЬНО:
Проведение атаки невозможно







Вид спереди



НЕПРАВИЛЬНО:
Неверное направление удара привело к раскрытию подмышечной впадины для контратаки соперника и потери эффетивности удрара.



Вид сбоку

Вид сбоку



НЕПРАВИЛЬНО:
Удар неэффективен из-за того, что атакующий находится слишком близко к цели.

Твитпаль со пандэ чируги

Правила выполнения удара аналогичны ньюнча со пандэ чируги. Стойка определяется по ноге, на которую приходится большая часть веса тела. Пандэ будет считаться удар, разноименный с опорной ногой.

Вид спереди



Вид сбоку





Твитпаль со баро чируги

Правила выполнения этого удара схожи с правилами выполнения ньюнча со баро чируги.



Вид спереди

Вид сбоку





Сучжик со чируги
Правила выполнения этого удара аналогичны твитпаль со пандэ чируги.



Вид спереди

Вид сбоку







Все сзади



НЕПРАВИЛЬНО:
Неправильное направление удара привело к раскрытию подмышечной впадины для контратаки соперника.

Кёча со чируги

Удар очень эффективен для атаки соперника, располагающегося довольно далеко от атакующего. В момент удара небьющий кулак должен находиться у плеча бьющей руки.



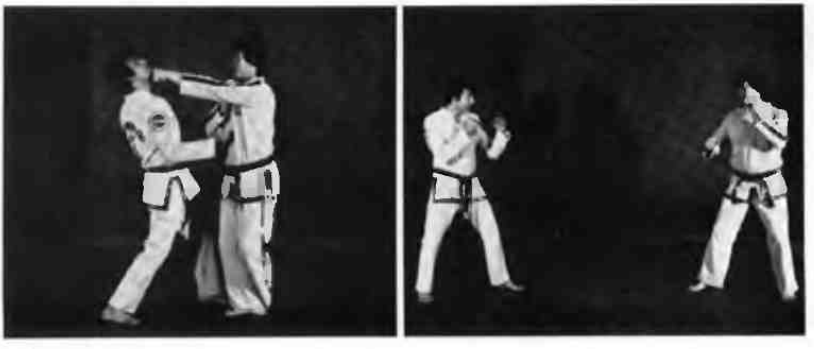
Вид спереди



Вид сбоку



Вид сзади



Санг чумок

Используется для одновременной атаки двух соперников или, хотя и редко, для атаки одного соперника. Обычно выполняется из куннун, аннун и нарани соги, иногда - из кёча или моа соги.





Куннун соги



Аннун соги

Нарани соги





Кёча соги

Моа соги



Сево чируги
В момент удара йоп чумок должен быть обращен вниз, а локтевой сустав должен быть согнут примерно на 40 градусов.

Одиночный удар (вэ чумок)
Обычно, выполняется из куннун, твитпаль и ньюнча соги, иногда из моа, сучжик, кёча или вепаль соги. При выполнении среднего сево чируги иногда используется гин чумок.
(В дальнейшем изложении, помимо мест, где это будет оговорено особо, под термином сево чируги имеется в виду удар передней частью кулака.)



Куннун соги
Обычно бывает пандэ чируги.





НЕПРАВИЛЬНО:
Рука слишком выпрямлена и нарушено правило поворота руки





Пандэ чируги

Твитпаль соги
Обычно бывает пандэ чируги, хотя возможен и баро чируги.





Вид спереди

Ньюнча соги
Из ньюнча соги выполняется, только возможен баро чируги.

Вид сбоку

Сучжик соги



Кёча соги





Моа соги

Вэпаль соги



Санг чумок

Обычно выполняется из куннун, моа, нарани и кёча соги, иногда - из аннун, вэпаль или ньюнча соги. Этот удар обычно применяется для атаки одного соперника, редко-двух. А средний чируги используется лишь для атаки двух соперников.

Верхний сево чируги









Куннун соги

Средний сево чируги





Кёча соги





Нарани соги





Моа соги





Аннун соги







Вэпаль соги



Ньюнча соги
Выполняется только средний сево чируги

НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что локти слишком сильно прижаты к телу, удар был остановлен до цели.





НЕПРАВИЛЬНО
Руки слишком сильно выпрямлены и нарушено правило поворота руки.



Йоп чируги

Удар наносится в сторону по отношению к телу атакующего. Обычно выполняется из аннун, нарани, моа или кёча соги, в редких случаях - из сасун и вэпаль соги.



Вид сверху

Вэ чумок

Аннун соги

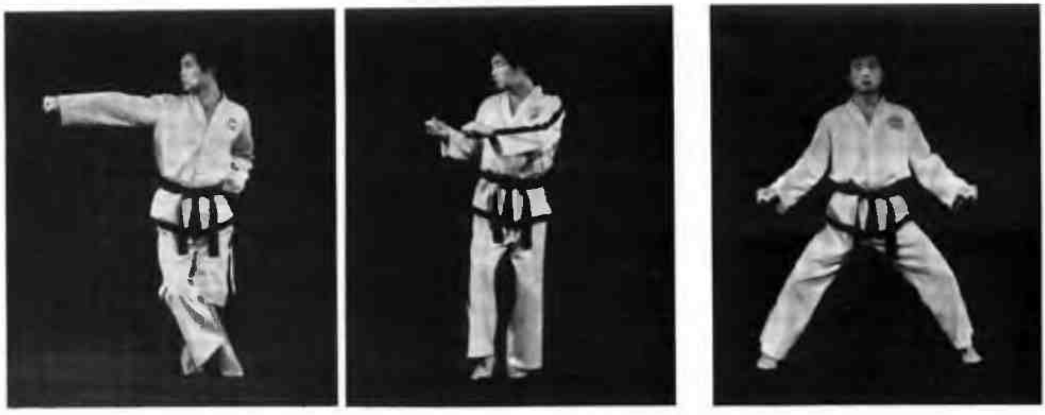


Нарани соги



Моа соги





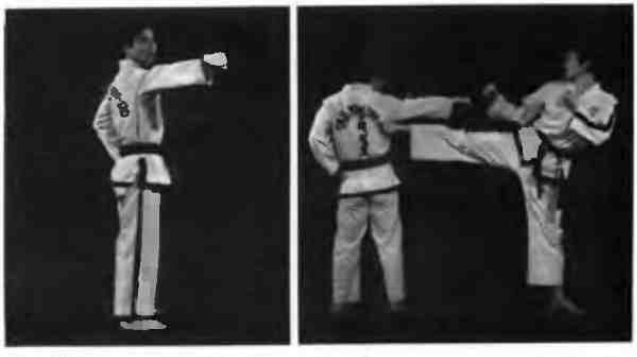
Кёча соги



Вэпаль соги



Сасун соги



НЕПРАВИЛЬНО
Направление удара оказалось неверным и открылась подмышка

Санг чумок

Помимо стоек, использующихся при выполнении удара одной рукой, часто применяется ньюнча соги.



Кунпун соги



Аннун соги



Моа соги

Йобан чируги

Этот удар используется для атаки соперника, располагающегося спереди - сбоку от атакующего. В момент удара бьющая рука образует прямой угол с плечами. Сказанное касается не только техники удара кулаком, но и техники атаки опрокинутыми пальцами.



Вид сверху



Йоп сево чируги

Техника выполнения этого удара аналогична технике йоп чируги за исключением того, что бьющая рука слегка сгибается в локтевом суставе. В момент удара кулак должен находиться на уровне ключицы атакующего.



Вэ чумок





Аннун соги

Вэпаль соги



Кёча соги



Нарани соги





Сасун соги

НЕПРАВИЛЬНО
Слишком сильно выпрямлена рука в момент удара



Санг чумок

Аннун соги

Кунпун соги







Кёча соги

Моа соги



Ньюнча соги



Олдио чируги

Чаще всего используется для атаки подбородка соперника на короткой дистанции. Может выполняться из любой стойки. На практике предпочтение отдается твитпаль и ньюнча соги. В момент удара бьющий кулак должен быть повернут тыльной стороной вперед, а не бьющий - располагаться перед плечевым суставом.



Сучжик соги







Твитпаль соги



Кёча соги



Парани соги



Аннун соги



Сасун соги

Куннун соги





НЕПРАВИЛЬНО
Теряется реактивная сила для удара из-за того, что кулак небьющей руки располагается рядом с тазом, а не перед плечевым суставом.

Дичжибо чируги

Используется для атаки целей на короткой дистанции и может выполняться как одной, так и двумя руками. Кулак должен двигаться к цели по дугообразной траектории. Локоть должен отстоять от тела на 5 см. В момент удара бьющий кулак обращен вниз и находится чуть выше локтевого сустава одноименной руки.



Вэ чумок

Выполняется главным образом из куннун, моа и парани соги, иногда - из кёча,анпун, твитпаль, сасун, вэпаль или ньюнча соги. Из куннун соги удра наносится рукой, одноименной с отставленной назад ногой, а из твитпаль и ньюнча соги - наоборот.

В момент удара из ньюнча, твитпаль, и кёча соги небьющий кулак обязательно должен приводиться к плечу.

Куннун соги





Ньюнча соги

Твитпаль соги



Моа соги



Кёча соги





Сасун соги





Вэпаль соги



Аннун соги



НЕПРАВИЛЬНО
Из-за чрезмерного разгибания руки в локтевом суставе кулак достигает цели без поворота.





НЕПРАВИЛЬНО
Кулак небьющей руки не приведен к плечу, из-за чего атакующий поворачивается к сопернику лицом.

НЕПРАВИЛЬНО
Отталкивание более высокого соперника ставит атакующего в незащищенную позицию



НЕПРАВИЛЬНО
Соперник находится слишком близко.



НЕПРАВИЛЬНО
В сложившейся ситуации оправдано применение только дичжибо чируги.





НЕПРАВИЛЬНО
Отступив, атакующий ратерял все свои преимущества.

Санг чумок

Очень эффективен для одновременной атаки двух целей. Выполняется главным образом из куннун, моа, нарани и кёча соги, иногда - из аннун или вэпаль соги.





Куннун соги



Кёча соги



Нарани соги



Аннун соги

Вэпаль соги



Моа соги



Дигучжа чируги

Применяется против соперника, схватившего атакующего за волосы.

Цель удара - одновременная атака лица и солнечного сплетения.

Выполняется главным образом из ньюнча и гочжунг соги.

При выполнении удара корпус подается немного вперед. Кулаки располагаются на одной вертикальной ости. В момент удара локоть нижней руки упирается в подвздошную кость.





Вид сбоку



Вид спереди



НЕПРАВИЛЬНО

Кулаки не достигли цели.

НЕПРАВИЛЬНО

Из-за чрезмерного разбивания локтевого сустава нижней руки кулак верхней не может достичь цели.



Нэрио чируги
Используется для атаки упавшего соперника. Обычно выполняется из куннун и ньюнча соги, обычно выполняется удар рукой, одноименной с выставленной назад ногой.

Куннун соги



Ньюнча соги



НЕПРАВИЛЬНО
Из-за чрезмерного сгибания передней ноги теряется равновесие.



Гочжунг соги

Твитпаль соги



Куннун соги

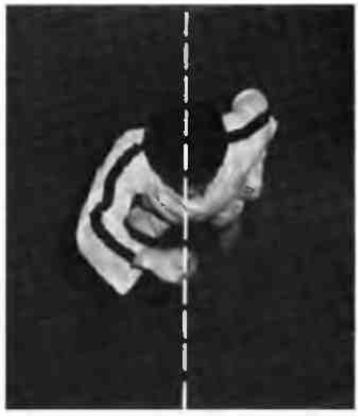
НЕПРАВИЛЬНО
Отрыв от пола пятки задней ноги приводит к потере силы удара.



Пандаль чируги
Используется для атаки на средней дистанции. Главным образом удар наносится при помощи ап чумок, иногда - при помощи чжунчжи чумок.

Вэ чумок
Кулак должен приближаться к цели под прямым углом. В момент удара кулак должен находиться напротив середины тела соперника.





Вид сверху

Куннун соги
Главным образом удар наносится рукой, одноименной с выставленной назад ногой, хотя иногда удар наносится рукой, одноименной с выставленной вперед ногой.









Кушиун соги



Кёча соги



Ньюнча соги
В данной ситуации возможно выполнение только баро чируги. Сказанное справедливо и в случаях использования твитпаль соги.



Аннун соги





НЕПРАВИЛЬНО
Кулак остановлен до цели.

Санг чумок





Доллио чируги

Техника выполнения этого удара очень похожа на технику пандаль чируги. Различие состоит в том, что удар наносится только на средней высоте, а также в том, что он наностися только при помощи ап чумок. Кулак приближается к цели по укороченной дугообразной траектории. Целями являются солнечное сплетение, ямка верхней губы и живот. Удар наносится с короткой дистанции. В момент удара кулак должен находиться напротив середины тела соперника.











Аннун соги





Куннун соги
Возможен лишь пандэ чируги.





Сасун соги





Кёча соги

Нарани соги



Моа соги



НЕПРАВИЛЬНО
Кулак не достиг цели.





Кёкчжа чируги

Назначение и техника выполнения этого удара очень похохи на технику доллио чируги. Различия состоят в том, что в момент данного удара кулак должен находиться напротив середины груди атакующего. Обычно выполняется из куннун соги.



Вид сверху



Куннун соги

Аннун соги



Моа соги





Кёча соги

НЕПРАВИЛЬНО

Кулак не может достичь цели, находящейся сбоку от атакующего.



Сонкарак чумок чируги
Широко используется для атаки легкодоступных уязвимых точек на короткой дистанции. Удар может наноситься при помощи чжунгчжи чумок, санг чжунгчжи чумок, ичжи чумок и умчжи чумок.
Атакуемые цели и техника удара зависят от выбранного средства атаки.

Баро чируги



Ичжи чумок
Обычно выполняется из куннун соги и твитпаль соги, иногда - из анинун, моа, наран и кёча соги. Кулак может приближаться к цели как по дугообразной траектории, так и по прямой.



Пандэ чируги



Пандаль чируги

Доллио чируги



Твитпаль соги





Нарани соги



Аншун соги





Кёча соги



НЕПРАВИЛЬНО
Кулак остановлен до достижения цели.

Санг инчжи чумок
Используется для атаки ямки верхней губы, висков и подмышечных впадин. Обычно выполняется из моа, нарани, аннун и кёча соги, а иногда - из куннун и вэпаль соги.
Широко используется также в лежачем положении.



Моа соги



Кёча соги



Нарани соги





Аннун соги



Куннун соги

Чжунчжи чумок

Это специальный удар для атаки солнечного сплетения. Обычно выполняется из ньюнча, твитпаль и кёча соги, хотя можно - из всех. Удар следует наносить, мысленно доводя кулак до челюсти соперника. В момент удара небьющий кулак забираст к плечу противоположной руки, а бьющий - обращается вниз или в боковую сторону.



Ньюнча соги



Вид сбоку

Твитпаль соги





Кёча соги



Куннун соги



Аннун соги



НЕПРАВИЛЬНО

Перемещение небьющей руки к тазу, а не к плечевому суставу противоположной руки приводит к потере реактивной силы.





Санг чжунгчжи чумок

Широко используется на средней дистанции для одновременной атаки двух целей. Обычно выполняется из куннун, нарани, аннун, моа и кёча соги, иногда -из сасун и вэпаль соги.



Вид спереди

Куннун соги



Вид сбоку



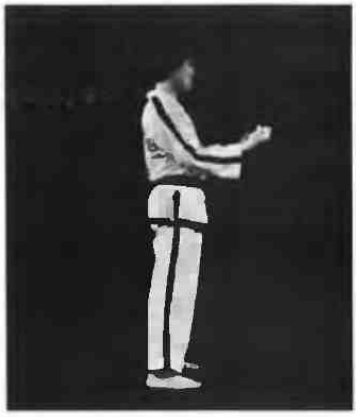
Моа соги





Аннун соги





Вид сбоку

Нарани соги

Вэпадь соги





Кёча соги

Вид спереди





НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что рука движется к цели не снизу вверх, ладонь обращена вниз, а не вверх.



Куннун соги

Умчжи сонкарак чумок
Обычно выполняется из куннун, аннун и кёча соги, иногда - из нарани и моа соги. Возможно выполнение как пакуро, так и ануро чируги. Из куннун соги обычно выполняется пандэ чируги.



Ануро чируги



Пакуро чируги

Кёча соги



Нарани соги



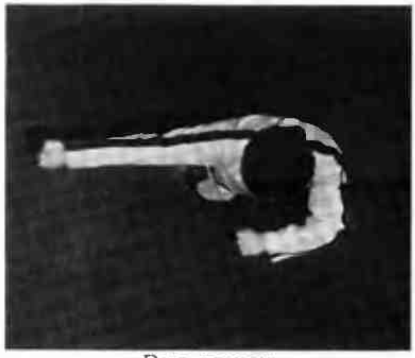
Моа соги



Супьёнг чируги

Очень эффективен для одновременной атаки двух целей. Обычно выполняется из аннун и сасун соги, иногда — из нарани, моа и кеча соги. Удар с правой выпрямленной рукой называется правым супьенг чируги, а удар с левой выпрямленной рукой — левым. В момент удара одна рука сгибается в локтевом суставе на 90°. Обе руки располагаются в одной параллельной полу плоскости. Предплечье согнутой руки параллельно прямой руке.

Первый супьенг чируги



Вид сверху



Правый супьёнг чируги

Аннун соги



Сасун соги





Как правило, из левой сосун соги выполняется правый супьёнг чируги, а из правой - левый.

Нарани соги





Кёча соги



Моа соги

НЕПРАВИЛЬНО
Кулак не достиг цели из-за того, что удар наносится левой, а не правой рукой.





Левая сасун соги

НЕПРАВИЛЬНО
Кулак остановлен до достижения цели.



Гин чумок чируги

Используется для атаки целей, располагающихся на относительно большой дистанции. Выполняется из аннун, куннун и ньюнча соги, иногда - из нарани, твитпаль, моа и кёча соги. Удар наносится в верхнюю секцию тела соперника. Из куннун соги обычно выполняется пандэ чируги.



Куннун соги

Ньюнча соги



Аннун соги



Моа соги





Твитпаль соги

Кёча соги





Вид спереди

Пьюн чумок чируги

Техника удара аналогична технике ап чируги с помощью ап чумок.

Пандэ чируги обычно выполняется из куннун соги, иногда из аннун, нарани и кёча соги.

Вид сбоку



Аннун соги



Кёча соги



Нарани соги



Ду чумок чируги

Применяется для одновременной атаки двух расплагающихся спереди сбоку соперников. Обычно выполняется из ньюнча, твитпаль, кёча, а иногда - из моа нарани, аниун и вэпаль соги.

Удар с правой выпрямленной рукой назвается правым ду чумок чируги, а удар с левой выпрямленной - левым.

При выполнении удара одна рука полностью выпрямляется, в то время как вторая остается слегка согнутой.





Ньюнча соги





Твитпадь соги





Кёча соги





Моа соги



Аннун соги



Вэпаль соги



ПРАВИЛЬНО



Куннун соги



Кулаки слегка сжаты, оставляя тело во фронтальном положении. Правый кулак и правая нога двигаются вперед, пока тело немного ниже.

НЕПРАВИЛЬНО

Куннун соги



Тело поднимается и находится впол-оборота



Правый кулак не координирован с синусоидальной волной





Кулаки медленно сжимаются, правый кулак подтягивается к тазу. Тело поднимается максимально, чтобы создать синусоидальную волну.



Сразу после прикосновения ашкумчи с полом, кулаки крепко сжимаются и поворачиваются.



Во время удара кулаки полностью сжаты и повернуты, создавая макимальные скорость и силу.



НЕПРАВИЛЬНО
Тело наклоняется вперед во время удара и ограничивает силу.



ПРАВИЛЬНО

Тело поднимается в начале удара и опускается во время его окончания, тем самым увеличивая силу удара.

Тело не приподнимается и разворачивается вполоборота. При этом не возникает синусоидального волнообразного движения.

НЕПРАВИЛЬНО



Тульки

Удар наносится кончиками пальцев или локтем. (Говоря о тульки, везде, кроме тех мест, где это оговаривается особо, предполагается, что соперник находится перед атакующим.)

Куннун соги
Выполняется практически также, как и ап чумок чируги, за исключением того, что рука начинает движение к цели не от таза.

Вид сбоку



Хан сонкарак
Может выполняться практически из любой стойки. Чаще всего используются ньюнча и куннун соги. Из куннун, твитпаль и ньюнча соги обычно выполняется пандэ тульки.



Ньюнча соги



Сонкут



Моа соги



Твитпаль соги



Аннун соги



Парани соги



Кёча соги



НЕПРАВВИЛЬНО
Палец выгнут вверх, а не полусогнут.



Ду сонкарак
Используется только для атаки глаз. Обычно выполняется из куннун соги, иногда - из аннун, нарани, начуо и кёча соги.



Баро тульки



Кёча соги



Пандэ тульки



Начуо соги

Аннун соги



Нарани соги





Опун сонкут
Обычно бывает из куннун, начуо, аннун и ньюнча соги, иногда - из нарани, моа, твитпаль и кёча соги. Используется для атаки и целей, располагающихся выше пупка соперника. Из твитпаль и ньюнча соги обычно выполняется пандэ тульки.

Начуо соги





Куннун соги

Ньюнча соги







Моа соги

Аншуп соги





Нарани соги

Кёча соги



Твитпаль соги



Вэпаль соги





НЕПРАВИЛЬНО
Пальцы чрезмерно выгнуты вверх.

Дичжибун сонкут
Обычно выполняется из куннун, ньюнча и кёча соги. Используется для атаки области паха, иногда - подмышечной впадины. В момент удара небьющий кулак должен находиться перед плечом бьющей руки.
Падэ тульки обычно выполняется из куннун соги.



Вид спереди



Куннун соги

Вид сбоку

Ньюнча соги



Атака подмышечной впадины





Твитпаль соги

Аннун соги



Кёча соги





Моа соги





НЕПРАВИЛЬНО
Тело слишком подано вперед из-за того, что атака направлена не в область паха, а на мошонку.

Сун сонкут

Обычно выполняется из куннун соги, иногда - из нарани, аннун и кёча соги. Вместе с ударом следует блокировать руку или ногу соперника не бьющей рукой. Иначе соперник может опередить удар.

Куннун соги





Вид сбоку

Аннун соги



Вид спереди

Нарани соги



Вид сбоку



Кёча соги

НЕПРАВИЛЬНО
Соперник удачно провел контратаку из-за того, что блок был неэффективен.



НЕПРАВИЛЬНО
Не выполнена поддержка бьющей руки не бьющей.





Невозможно блокировать контратаку, направленную параллельно собственной атаке.

НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что небьющая рука была перемещена к тазу, сопернику удалось контратаковать солнечное сплетение.



Хоми сонкут
Обычно выполняются из куннун, нарани и кёча соги, иногда - из аннун, моа и вэпаль соги. Техника выполнения удара аналогична технике пандаль чируги. При выполнении средних ударов пальцы должны располагаться в вертикальной плоскости, а при выполнении высоких - в горизонтальной.



Куннун соги





Вид сбоку



Вид спереди

Нарани соги

Кёча соги





Аннун соги



Вид спереди



Губурё соги



Моа соги



Вид сбоку





НЕПРАВИЛЬНО
На неверной дитсанции пальцы не доходят до цели, даже если они переходят середину тела.



Куннун соги

Умчжи сонкарак
Техника удара очень похожа на доллио чируги. Обычно выполняется из куннун и аннун соги. иногда - из нарани и кёча соги. Пандэ тульки обычно выполняется из куннун соги.



Аннун соги



Нарани соги



Кёча соги





НЕПРАВИЛЬНО
Атака не удалась из-за того, что большой палец обращен к середине тела атакующего, а не к внешней его части.

Нэрио тульки

Удар подразделяется на удар с помощью пальцев и удар с помощью локтя.

Опун сонкут

Техника удара аналогична технике удара нэрио чируги, однако удар наносится по иным целям. Баро тульки выполняется из ньюнча соги и твитпаль соги, а пандэ тульки- из куннун соги.



Вид сбоку



Куннун соги



Ньюнча соги

Твитпаль соги



Сун палькуп

Обычно выполняется из твитпаль, моа, ньюнча и кёча соги, иногда - из куннун, нарани, вэпаль и сучжик соги. Применяется для атаки верхних и средних отделов спины в виде удара сверху вниз, в редких случаях - как элемент защитных действий. В момент удара бьющий кулак обращен вперед, а предплечье бьющей руки располагается строго вертикально.





Твитпаль соги

Ньюнча соги







Кёча соги





Куннуи соги



Сучжик соги



Вэпаль соги



Моа соги

НЕПРАВИЛЬНО
Локоть не попал по цели из-за того что предплечье не располагалось в вертикальной плоскости.





Йоп палькуп тульки
Тело атакующего располагается в пол-оборота к сопернику. Удар обычно наносится опун сонкут или йоп палькуп. В этой технике важную роль играет удар как одной, так и двумя руками.

Хан сонкарак
Обычно выполняется из аннун и кёча соги, иногда - из моа, вэпал и нарани соги.



Кёча соги



Аннун соги

Ду сонкарак
Удар наносится по глазам

Моа соги



Вэпаль соги





Нарани соги



Вид сверху

Опун сонкут
Обычно выполняется из аннун и нарани соги, иногда - из моа, сасун, вэпаль и кёча соги.



Аннун соги

Нарани соги





Вэпаль соги

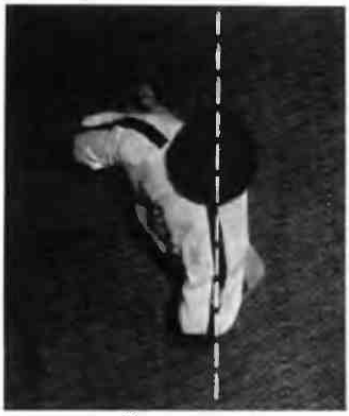
Йоп палькуп тульки
Используется для атаки соперника,
располагающегося спереди - сбоку от атакующего.





Йоп палькуп

Подразделяется на удар одним и двумя локтями одновременно. Первый выполняется из ньюнча, твитпаль и гочжун, а второй — из кеча, нарани, моа, вэпаль и куннун соги.



Вид сверху

Вэ йоп палькуп

Основные цели — ямка верхней губы и солнечное сплетение, дополнительные — плавающие ребра и грудная клетка. Удар наносится на длинной дистанции и обычно сопровождается проскальзыванием. В момент удара кулак бьющей руки обращен вниз, а локоть слегка приподнят.



Ньюнча соги





Твитпаль соги

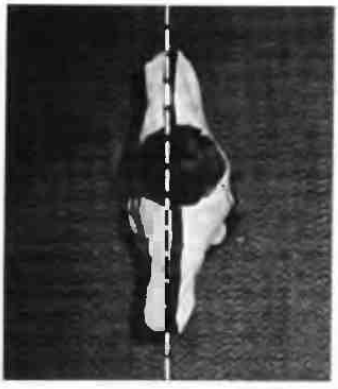




Точжунг соги



НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что ладонь небьющей руки была положена на кулак бьющей, локоть отклонился от направления удара.



Вид сверху

Санг йоп палькуп
Удар наносится по тем же целям, что и вэ йоп палькуп. В момент удара кулаки должны быть обращены вниз.



Моа соги

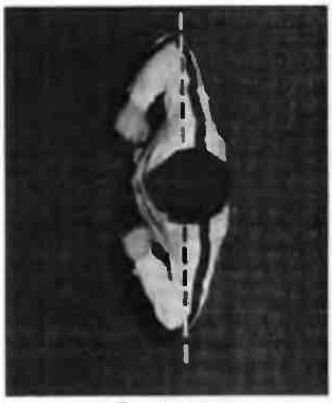


Кёча соги



Нарани соги

Супьёнг тульки
Удар может выполняться как одним, так и двумя локтями. В обоих случаях в момент удара руки располагаются параллельно полу, а кулаки обращены вверх.



Вид сверху

Санг палькуп
Используется для одновременной атаки двух целей. Обычно выполняется из моа, нарани, куннун и кёча соги, иногда - из аннун и вэпаль соги.



Моа соги

Нарани соги





Кёча соги

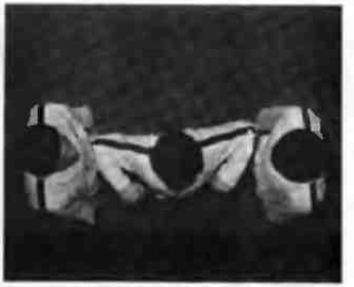
Куннун соги





Аннун соги





НЕПРАВИЛЬНО
Атака оказалась неэффективной из-за того, что локти были слишком сильно отведены назад.

Вэ палькуп
Может выполняться практически из любой стойки. Сила удара увеличивается за счет давления на бьющую руку не бьющей.



Моа соги



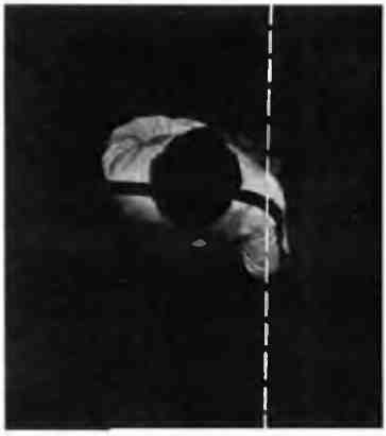
Твитпаль соги

Кёча соги



Вэпаль соги





Твит плькуп

Используется для атаки соперника, приближающегося сзади под прямым углом. Обычно выполняется из аннун и нарани, иногда - из моа, вэпаль и кёча соги. Сила удара увеличивается за счет давления на бьющую руку подушечками пальцев не бьющей руки. В момент удара локоть должен быть немного выше одноименного кулака, который обращен вниз. Иногда в момент удара небьющей кулак располагается над бьющим.

Вид сверху

Вид спереди



Аннун соги

Вид спереди



Вид сзади



Нарани соги





Моа соги

Кёча соги



Взпаль соги



НЕПРАВИЛЬНО
Локоть обращен наружу



НЕПРАВИЛЬНО
Проведение атаки невозможно, так как локоть обращен наружу и соперник находится не на линии атаки.





Вид сверху

Санг йоп тви палькуп

Обычно выполняется из моа, нарани и кёча соги, иногда - из анпун, куннун и вэпаль соги. Используется для одновременной атаки двух целей, находящихся сзади сбоку.



Вид сверху



Нарани соги

Моа соги



Вид сбоку



Вид спереди



Вид спереди

Кёча соги



Аннун соги

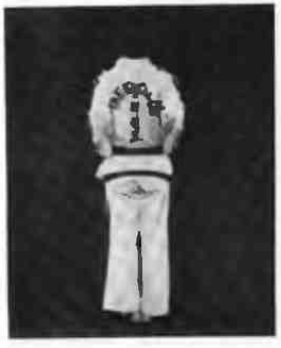


Куннун соги



Вэпадь соги

Вид сзади



Вид сверху



НЕПРАВИЛЬНО

Атака не удалась из-за того, что локти направлены строго назад, а не назад в стороны.

Кутки

Удар наносится только при помощи опун сонкут. Различают передний и боковой кутки, причем первый, в зависимости от направления движения, подразделяется еще на внутренний и наружный.

(В дальнейшем изложении в этой книге все кутки являются передними, если отсутствует специальное указание на это.)



Вид спереди

Пакуро кутки

Во время атаки рука движется к цели в направлении от середины тела. Удар может выполняться практически из любой стойки.Чаще всего встречается выполнение из куннун, твитпаль и ньюнча соги.

Пакуро кутки из ньюнчи и твитпаль соги непрактичны.



Куннун соги

Вид сбоку

Вид сбоку

Анпун соги



Ньюнча соги

Вид сверху



Ануро кутки

Во время атаки рука движется к цели в направлении к середине тела. Удар может выполняться практически из любой стойки, но чаще всего встречается выполнение из кушиш, ньюнча и кёча соги.

Баро кутки и пандэ кутки могут выполняться из любой стойки.



Вид сверху



Вид спереди



Вид сбоку

Ньюнча соги

Кёча соги



Вид сбоку



Гочжунг соги





Твитпаль соги

Аннун соги





Нарани соги

Моа соги





Вэпаль соги

Йоп кутки

С помощью этого удара атакуется соперник, располагающийся сбоку от атакующего. Во время атаки рука движется к цели в направлении от середины тела.

Удар чаще всего выполняется из аннун, нарани и кёча соги, иногда - из вэпаль и моа соги.

Аннун соги





Вивд спереди



Парани соги



Кёча соги

Вэпаль соги



Вид сзади



Моа соги

ПРАВИЛЬНО





Кулаки слегка сжат. Правая рука и таз движутся в одном направлении - назад.



НЕПРАВИЛЬНО



Пальцы правой руки выпрямлены слишком рано. Движение рук и таза назад не выполнено.



Таз движется в направлении, противоположном направлению движения правой руки.



Кулаки еще слегка сжаты

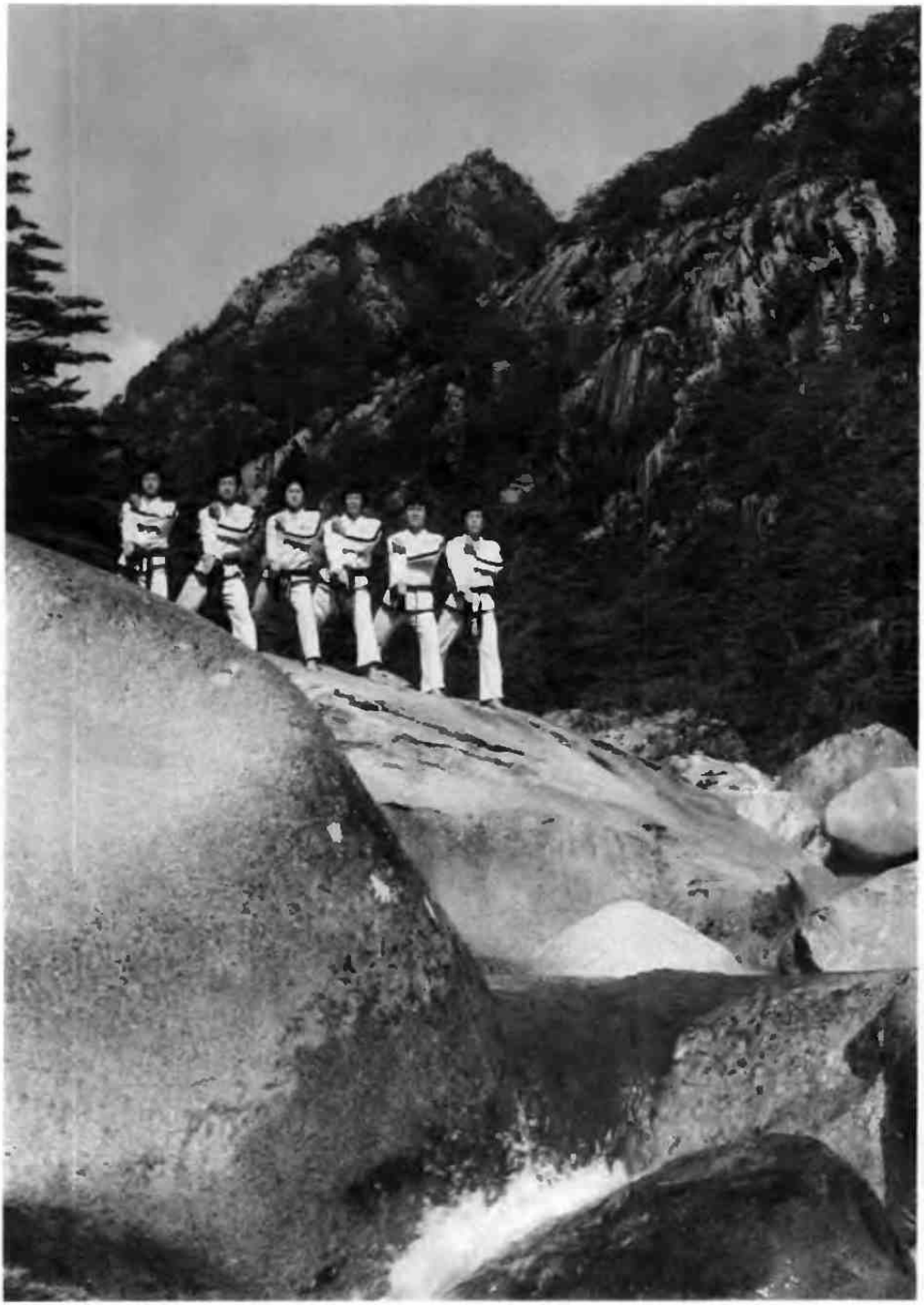


Пальцы правой руки почти выпрямлены.





В результате значительная часть силы удара потеряна.



Тэриги

Тэриги подразделяется на йоп тэриги, ап тэриги, йоп ап тэриги, йоп тви тэриги, ануро тэриги, паккуро тэриги, нэрио тэриги и палькуп тэриги.

При выполнении тэриги (за исключением нопун палькуп тэриги) атакующий сегмент движется к цели по прямой.

Палькуп

Это один из эффективных ударов, применяемых на короткой дистанции. В свою очередь удар локтем подразделяется на ап палькуп тэриги, ви палькуп тэриги, ви тви палькуп тэриги и нопун палькуп тэриги.



Випалькуп териги

Обычно выполняется из куннун соги. Во время атаки соперник должен находиться спереди — сбоку от атакующего. Удар наносится только по подбородку. Для куннун соги практичен пандэ тэриги. В момент удара атакующий находится к сопернику лицом. Кулак бьющей руки обращен вверх.



НЕПРАВИЛЬНО

Соперник находится прямо перед атакующим, из-за чего прошел мимо цели.



Вид сверху

Видви палькуп териги

Используется для одновременной атаки двух соперников, находящихся спреди и сзади от атакующего. Обычно выполняется из куннун соги (в виде пандэ териги), иногда - из аннун, парани, моа и кёча соги.

Если при выполнении удара правый локоть находится впереди, говорят о правом видви палькуп териги и наоборот. В момент удара основание бьющего переднего кулака повернуто вверх, а тело располагается в пол-оборота к сопернику.



Куннун соги

Вид сверху



Правый видви палькуп териги



Левый видви палькуп териги



Аннун соги

Моа соги



Нарани соги





Вид сбоку

Кёча соги

НЕПРАВИЛЬНО

Атака не удалась ни по одной из целей из-за того, что тело атакующего повернуто к сопернику лицом, и кулак правой руки обращен внутрь, а не вверх.



Вид спереди



Вид сбоку

Ап палькуп териги

Обычно выполняется из куннун, моа, кёча и нарани соги. Сила удара увеличивается за счет использования второй руки. В момент удара ладонь небьющей руки необходимо приставить к локтю или кулаку бьющей руки. Основная цель - ямка верхней губы, челюсть, ребра, при расположении соперника спереди сбоку - солнечное сплетение. В момент удара тело атакующего обращено к сопернику лицом, а кулак бьющей руки - вверх.

Из куннун соги обычно выполняется пандэ териги.



Вид спереди



Вид сбоку

Куннун соги





Вид сбоку

Кёча соги



Вид сбоку



Парани соги





НЕПРАВИЛЬНО
Баро териги из куннун соги непрактичен, ибо локоть не достигает цели, даже несмотря на то, что атакующий находится спереди - сбоку от соперника.

Вид сверху



НЕПРАВИЛЬНО
Локоть проходит мимо цели из-за того, что соперник располагается прямо перед атакующими.

Нопун палькуп териги

Удар может наноситься из большинства стоек. Лучшими целями являются ямка верхней губы и челюсть. Сила удара увеличивается за счет расположения кисти небьющей руки сбоку от кулака бьющей руки, который обращен вверх и располагается несколько ниже одноименного локтя. В момент удара атакующий повернут к сопернику полуфронтально.

Куннун соги



Вид спереди

Вид сбоку



Вид сбоку





Мова соги



Кёча соги



Нарани соги



Ханун соги

НЕПРАВИЛЬНО
Из-за неправильного расположения тела по отношению к сопернику локоть атакующего был остановлен, не достигнув цели.







НЕПРАВИЛЬНО
Локоть проходит мимо цели из-за того, что атакующий располагается от соперника спереди сбоку.

Ануро териги

К этим ударам относятся удары, при выполнении которых атакующий сегмент движется к цели снаружи в направлении к середине тела. Чаще всего удар наносится с помощью сонкаль, иногда - с помощью санг сонкаль, санг сонкальдунг, мит чумок, сонпадак, санг палькуп и гомсон. Эффективен для атаки соперника, находящегося спереди - сбоку от атакующего. В момент удара атакующий сегмент должен располагаться в середине тела атакующего.



Сонкаль

Удар наносится из любой стойки, часто - из куннун, твитпаль и ньюнча соги.

Вид сверху

Куннун соги

Гочжунг соги



Пандэ териги



Ньюнча соги

Выполняется пандэ и баро териги. В момент удара небьющий кулак забирается к плечу бьющей руки. Сказанное относится и к выполнению этого удара из твитпаль и сучжик соги.



Пандэ териги

Баро териги





Гочжунг соги





НЕПРАВИЛЬНО

Использована неправильная стойка. Атакующий сегмент не достигает цели. Подобная ошибка бывает прий выполнении этого удара и из твитпаль и гочжунг соги.

Твитпаль соги





Пандэ териги

Кёча соги



Сучжик соги



Аннун соги



Моа соги



НЕПРАВИЛЬНО

Атакующая рука чрезмерно выпрямлена. Потеряна сила удара из-за того, что кулак не бьющей руки располагается рядом с тазом, а не с плечевым суставом бьющей руки. Сказанное выше бывает и при выполнении этого удара из ньюпча, сучжик и гочжунг соги.

Санг сонкаль
Обычно выполняется из куннун, аннун и кёча соги, иногда - из нарани и моа соги. В момент удара тело атакующего обращено вперде.



Куннун соги



Вид сбоку



Кёча соги









Аннун соги

Моа соги



Вид сверху





Санг сонкаль дунг

Техника выполнения удара аналогична технике удара санг сонкаль, за исключением того, что руки движутся к цели по дуге, а не по прямой.

Вид спереди





Вид сверху



Кунпун соги

Кёча соги



Нарани соги



Аннун соги



Вид сбоку

Мит чумок
Обычно выполняется из куннун, аннун и кёча соги, иногда - из нарани, моа и сасун соги.





Куннун соги

Кёча соги



Аннун соги



Сасун соги



Гомсон
Техника удара аналогична технике удара мит чумок. Удар наносится только для атаки ушей.





Твитпадь соги

Сонпадак
Может выполняться из любой стойки. Чаще всего используется из куннун и твитпаль соги. Целями являются губы и челюсть. Из твитпаль и ньюнча соги обычно выполняется пандэ териги.



Аннун соги

Нарани соги



Аннун соги





Куннун соги

Чжинге сон
Техника аналогична технике пандаль чируги. Целями являются горло и кадык. Из куннун соги обычно выполняется пандэ териги.

Нэрио тэриги

Различают ап нэрио тэриги и йоп нэрио тэриги. Обычно удар наносится при помощи сонкаль и дунг чумок, иногда — при помощи йоп чумок, сондунг, сонкаль батан, санг сонкаль и санг сондунг. При выполнении бокового нэрио тэриги удар наносится на уровне плеч атакующего. При нанесении удара сонкаль и йоп чумок бьющая рука полностью выпрямлена в локтевом суставе, а при ударе сондунг или дунг чумок — слегка согнута.

Йоп нэрио тэриги

Рука движется к цели по дугообразной траектории. Может выполняться из любой стойки, чаще всего — из ньюнча, твитпаль, сучжик и кеча соги. При нанесении удара предплечья скрещиваются перед грудью, при этом кулаки обращены вверх и бьющий кулак располагается снизу.

(В дальнейшем изложении, за исключением особо оговариваемых случаев, подразумевается, что нэрио тэриги — йоп нэрио тэриги.)



Ньюнча соги





Удар дунг чумок териги



Удар сонкаль



Удар йоп чумок





Сондунг териги



Дунг чумок
териги





Кёча соги



Аннун соги







Моа соги

Вэпаль соги



Нарани соги



НЕПРАВИЛЬНО
Рука движется не по дугообразной траектории.



Куннун соги



Ап нэрио териги
Удар наносится обычно с помощью сонкаль и йоп чумок, иногда - дунг чумок, сондунг и сонкаль батан. В момент удара бьющая рука прямая и располагается на уровне плеч атакующего.



Кёча соги



Куннун соги





Аннун соги

Моа соги



Вэпаль соги



Паккуро тэриги
При выполнении удара рука движется в направлении от середины тела к внешней его части. Удар обычно наносится с помощью сонкаль, дунг чумок и йоп чумок.



Ньюнча соги



Йоп тэриги
В момент удара тело атакующего обращено к сопернику либо боком, либо в пол-оборота, а бьющая рука и плечи лежат на одной прямой линии. Обычно удар наносится с помощью сонкаль, дунг чумок, иногда — из йоп чумок и сондунг. Может выполняться из любой стойки

Вид сверху

Аннун соги



Сонкаль
Обычно выполняется из аннун, моа, ньюнча и кеча соги, иногда — из нарани, вэпаль, сучжик, сасун и куннун соги.
Из сучжик, твитпаль и ньюнча соги обычно выполняется пандэ тэриги.



Аннун соги



Сучжик соги



Моа соги



Вэпаль соги



Сасун соги



НЕПРАВИЛЬНО
Промахнулся из-за того, что тело атакующего обращено к сопернику боком. Аналогичные ошибки типичны и для выполнения удара с поворотом йоп чумок.

Йоп чумок
Техника удара аналогична технике удара с помощью сонкаль





Аннун соги



Ньюнча соги

Твитпаль соги



Вэпаль соги



Кёча соги



Вид спереди

Дунг чумок

Обычно используется для ударов в висок. В момент удара бьющий кулак повернут по отношению к цели на пол-оборота, а бьющая рука слегка согнута в локтевом суставе.



Куннун соги





Аннун соги



Моа соги



Ньюнча соги

Кёча соги





Вэпаль соги



Сасун соги

Санг дунг чумок



Аннун соги

Куннун соги





Кёча соги



Моа соги

Сондунг

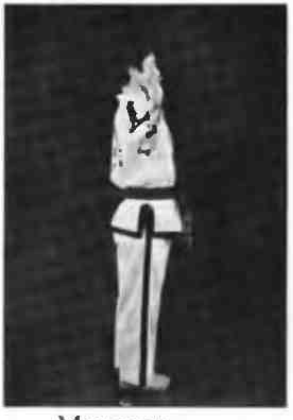
Вэ сондунг
Выполняется из любой стойки, чаще всего - из аннун, нарани и кёча соги.


Аннун соги


Ньюнча соги


Кёча соги

Саиг сондунг
Обычно выполняется из куннун соги, аннун и кёча соги, иногда - из моа, нарани и вэпаль соги.


Моа соги


Аннун соги

Вид сзади



Суньёнг териги

При выполнении удара обычно используются сун сонкаль, йоп чумок и вэ дунг чумок, иногда - санг дунг чумок и санг соидунг. В момент удара бьющая рука должна быть прямой и располагаться параллельно полу.



Куннун соги

Санг сонкаль

Удар особенно эффективен для одновременной атаки двух приближающихся сзади соперников. Выполняется обычно из куннун, аннун и нарани соги, иногда - из моа, вэпаль и кёча соги. В момент удара атакующий повернут лицом вперед.



Нарани соги



Аннун соги

Кёча соги





Вэпаль соги



Куннун соги

Санг йоп чумок
Техника удара аналогична технике санг сонкаль териги. Отличия состоят в выборе атакуемой цели.

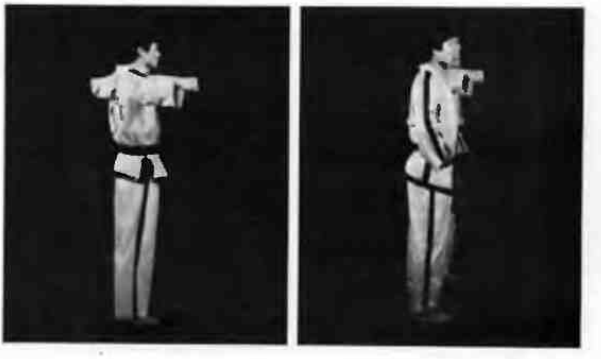


Аннун соги



Моа соги

НЕПРАВИЛЬНО
Правый кулак не достиг цели из-за того, что тело атакующего обращено в сторону, а не вперед. Аналогичная ошибка встречается и при нанесении ударов с помощью санг сонкаль, санг дунг чумок и санг сондунг.



Дунг чумок
В момент удара йоп чумок обращен вниз. В остальном техника аналогична технике санг йоп чумок териги.

Вэ дунг чумок
За исключением куннун соги может выполняться из всех стоек.



Ньюнча соги



Сасун соги



Кёча соги

Санг дунг чумок
Техника аналогична технике санг соикаль териги.



Куннун соги

Кёча соги





Аннун соги

Сондунг
Техника аналогична технике дунг чумок териги. Используется только для атаки лица.

Вэ сондунг
Техника аналогична технике вэ дунг чумок териги


Ньюнча соги

Моа соги



Аннун соги

Санг сондунг
Техника аналогична технике санг сонкаль териги.


Нарани соги


Куннун соги


Вэпаль соги



ПРАВИЛЬНО



Кулаки слегка сжаты. Таз начинает разворачиваться в направлении удара. Левая рука начинает реверсивное движение.



Все тело выполняете поворот. Кулак разжимается.





НЕПРАВИЛЬНО

1. Слишком рано разжат кулак, что привело к ненужному напряжению мышц
2. Произошла потеря скорости движения и, как следствие, силы удара.

НЕПРАВИЛЬНО

В начале удара предплечья не были скрещены, а в конце не было выполнено реверсивное движение небьющей руки к тазу, что привело к потере силы удара.









В момент удара кисть занимает строго определенное положение, необходимое для сонкаль териги.





НЕПРАВИЛЬНО

1. Таз движется в направлении, противоположном движению кулака.
2. Непосредственно в момент удара происходит потеря силы удара.



Ап териги

Когда при выполнении удара тело атакующего обращено к сопернику, а бьющая рука располагается посередине тела атакующего, говорят о нанесении ап териги. Чаще всего удар наносится дунг чумок, сонкаль и сонкаль дунг.



Аннун соги

Дунг чумок

Обычно выполняется из аннун, куннун и кёча соги, иногда - из моа, нарани, и сасун соги. Обычно удар наносится по ямке верхней губы, иногда - по вискам. При выполнении удара небьющий кулак движется к локтю бьющей руки. Удар наносится по цели, расположенной на уровне глаз атакующего.







Куннун со баро териги



Куннун со пандэ териги



Кёча соги



Вэпаль соги



Моа соги

НЕПРАВИЛЬНО
Кулак движется снизу вверх и проходит мимо подбородка соперника.



НЕПРАВИЛЬНО
Удар наносится с помощью йоп чумок и проходит мимо ямки верхней губы соперника



НЕПРАВИЛЬНО
Кулак движется сверху вниз и проходит мимо ямки верхней губы соперника.



Сонкаль

Обычно выполняется из аннун, куннун, нарани и кёча соги, иногда - из моа, вэпаль и сасун соги. Из куннун соги обычно выполняется пандэ териги. Бьющая рука должна быть соответствующим образом согнута в локтевом суставе. При выполнении удара небьющая рука движется ко лбу или локтю бьющей руки атакующего. Атакующее движение начинается спереди сбоку и заканчивается строго напротив середины тела атакующего.





Куннун соги

Куннун соги



Аннун соги



Вид спереди



Вид сбоку



Кёча соги

Нарани соги





Моа соги

Естественная стойка





Вэпаль соги

НЕПРАВИЛЬНО

Небьющая рука была перемещена к тазу, из-за чего не удалось сделать реверсивное движение. Сонкаль в момент удара расположено не напротив середины тела атакующего. Аналогичные ошибки характерны и при ударах с помощью сонкаль дунг ап териги.





Вид сверху

Сонкаль дунг

Обычно выполняется из куннун, аннун и кёча соги, иногда - из нарани и моа соги. При выполнении удара небьющая рука движется к локтю бьющей. Атакующее движение начинается спереди сбоку и заканчивается строго напротив середины тела атакующего.





Куннун соги



Аннун соги

Кёча соги



Пандаль териги
Техника удара аналогична технике пандаль чируги. Удар наносится с помощью пндаль сон и чжипге сон.

Пандаль сон
Служит для атаки только верхней секции тела соперника. Выполняется из куннун, аннун и кёча соги, иногда - из нарани, моа и сасон соги. Из куннун соги обычно выполняется пандэ териги.



Куннун соги



Аннун соги

Кёча соги





Моа соги

Сасун соги



Чжипке сон

Используется обычно для куннун со пандэ териги, иногда - для ударов из аннун, нарани и кёча соги.



Аннун соги



Куннун соги





Кёча соги

Нарани соги





Пандаль сон и чжипке сон используется и для ап териги, если соперник располагается спереди сбоку.



Куннун соги

Йоптви тери
Данный удар эффективен для атаки соперника, находящегося сзади сбоку. Выполняется обычно из куннун, аннун и моа соги, хотя может наноситься из любой стойки.
В этой технике главную роль играет дунг чумок.
В особых случаях используется и сондунг. В момент удара предплечье бьющей руки обращено к цели, а небьющая рука выпрямлена вниз в сторону.



Аннун соги



Моа соги



НЕПРАВИЛЬНО
Атаковать соперника, находящегося прямо за спиной, невозможно.





Йобап териги

Удар эффективен для атаки соперника, находящегося сзади сбоку. Наиболее часто наносится из куннун и моа соги, редко - из вэпаль соги.

Обычно удар наносится с помощью дунг чумок, иногда - с помощью сонкаль дунг и сондунг.



Вид сверху

Дунг чумок

Из куннун соги обычно наносится пандэ териги. В момент удара ладонь набьющей руки должна располагаться перед предплечьем, локтем или тыльной частью кулака бьющей руки.



Куннун соги



Моа соги



Вэпаль соги



Сонкаль дунг
Из куннун соги наносится и баро териги, и пандэ териги. При выполнении удара не бьющая рука движется к тазу.



Пандэ териги

Куннун соги



Баро териги



Моа соги

Сондунг
Техника удара аналогична технике сонкаль дунг териги. Оличается лишь в выбираемой атакуемой цели.

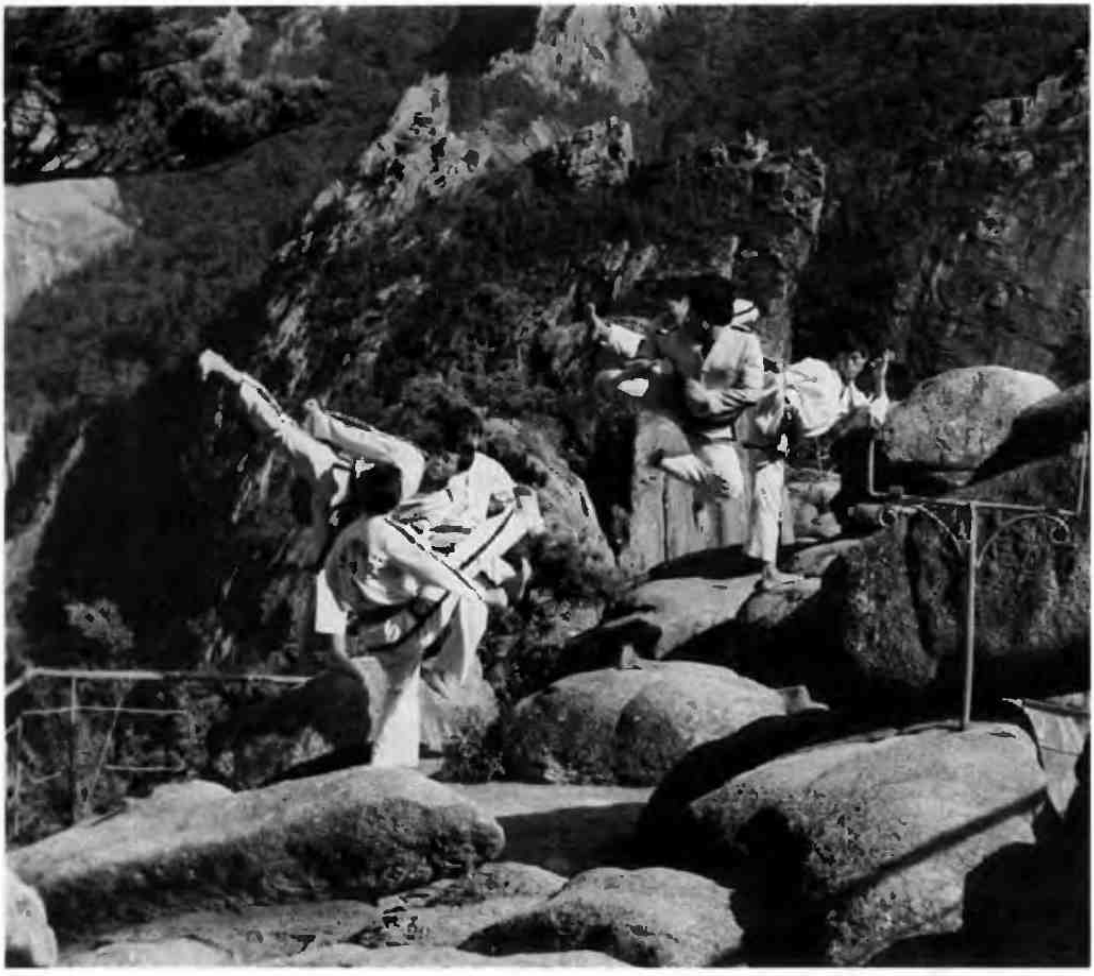


Куннун соги



Кёча соги









Ясное понимание следующих терминов необходимо для каждого сабома (инструктора тэквон-до) в обучении учеников, желающих изучать тэквон-до.

Двойная атака

Если один и тот же способ атаки применяется дважды подряд с использованием одного и того же сегмента тела, то такая атака называется двойной. Атакуемые цели располагаются в одном направлении. Различают следующие виды двойной атаки:

А. Ичжунг чируги Б.
Ичжунг тэриги В.
Ичжунг тульки

Каждый из перечисленных видов атаки может применяться как против одного, так и против двух соперников. Удары могут наноситься в горизонтальной и вертикальной плоскостях, вперед и назад.

Тройная атака

Если один и тот же способ атаки применяется трижды подряд с использованием одного и того же сегмента тела, то такая атака называется тройной. Атакуемые цели находятся в одном направлении. Различают следующие виды тройной атаки:

А. Самчжунг чируги
Б. Самчжунг тэриги
В. Самчжунг тульки

Последовательная атака

Последовательной называют атаку, при которой последовательно не менее двух раз с использованием одного и того же сегмента тела наносятся разные виды ударов или атакуются разные цели. Атакуемые цели могут оказаться как в одном, так и двух направлениях. Различают ёнсок чируги, ёнсок тэриги и ёнсок тульки.

Комбинированная атака

Атака, при которой используются обе руки для нанесения не менее двух последовательно выполняющихся ударов, называется комбинированной. Различают хонап чируги, хонап тэриги и хонап тульки.

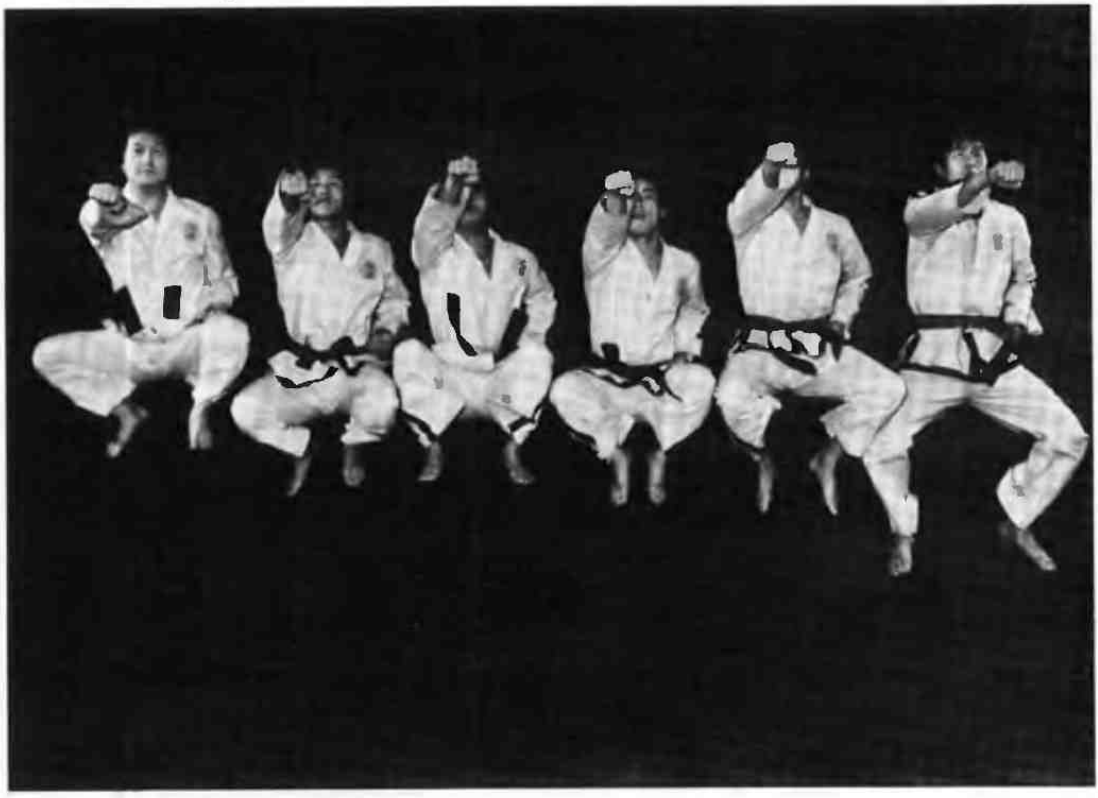
(Указанная терминология применяется только для ударов, выполняющихся в прыжке.)







Тимио ап чируги



Техника ударов руками в прыжке *(Twimyo Son Gisool)*

Несмотря на то, что подавляющее большинство ударов в прыжке наносится ногами, роль не должна недооцениваться. Нанесение ударов руками более эффективно с случаях, когда в прыжке приходится преодолевать большие расстояния. Удары рукой в прыжке обычно связаны с меньшим риском для атакующего по сравнению с ударами ногами.

При атаке следует уделять особое внимание принятию правильной позы после приземления.

Тимио чируги



Тимио ап чируги



Тимио йоп чируги



Тимио сучжик соги



Тимио дичжибо чируги

Тимио йоп териги
Удар обычно наносится с помощью сонкаль и дунг чумок, иногда - с помощью сондунг и йоп чумок.



Дунг чумок

Сонкаль





Йоп чумок

Сокндунг



Тимио ап териги
Правила выполнения этого удара аналогичны описанным для ап териги. Отличие состоит в том, что удар наносится в прыжке. Обычно используется дунг чумок, иногда - сонкаль дунг.

Сонкаль дунг





Дунг чумок

Тио дольмио териги

Правила выполнения этого удара аналогичны описанным для тимио йоп териги. Отличие состоит в том, что удар наносится в прыжке с разворотом. Разворот выполняется на 180 и 360 градусов. Удар обычно наносится с помощью сонкаль, иногда - дунг чумок.

С разворотом в прыжке на 180 градусов.





С разворотом в прыжке на 360 градусов.





Тимио йобап териги
Удар наносится только с помощью дуг чумок.





Тимио опун сонкут кутки
Бывает и пакуро кутки, и ануро кутки.



Пакуро кутки

Ануро кутки



Тимио ду сонкарак тульки



Тимио Ичжунг гонг гёк
Удар особенно эффективен против соперника, качающегося или дергающегося. Нанесение второго или третьего удара обычно оказывается эффективным в случаях, когда первый удар не достиг цели.
При атаке качающегося соперника удары наносятся в горизонтальной плоскости, при атаке дергающегося соперника — в вертикальной плоскости.

Тимио ичжунг чируги
Обычно удар наносится с помощью ап чумок, иногда - с помощью чжуничжи чумок.

Тимио сучжик ичжунг йоп чируги





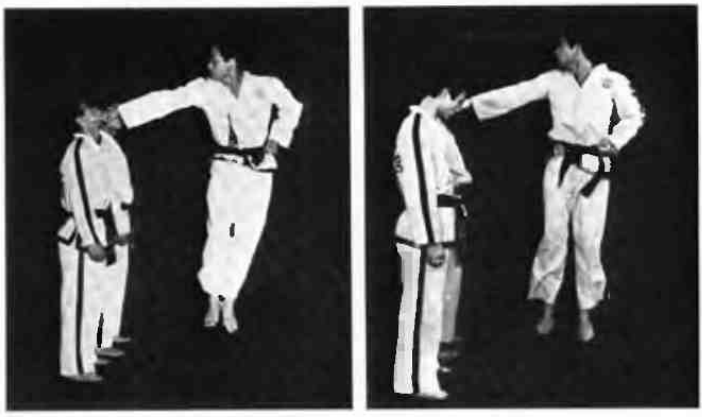
Чжунчжи

При передних и боковых чируги йоп чумок должен быть обращен вниз.

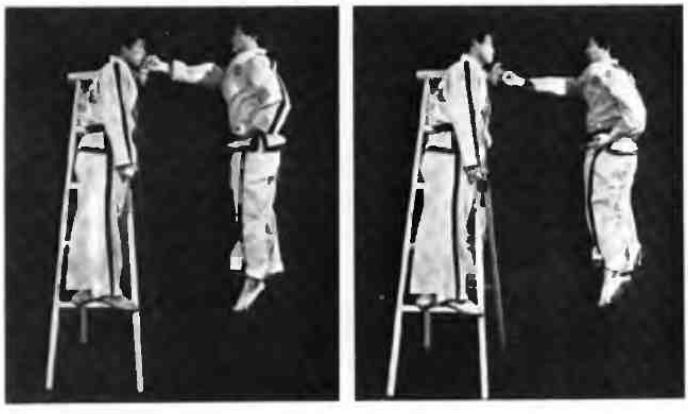


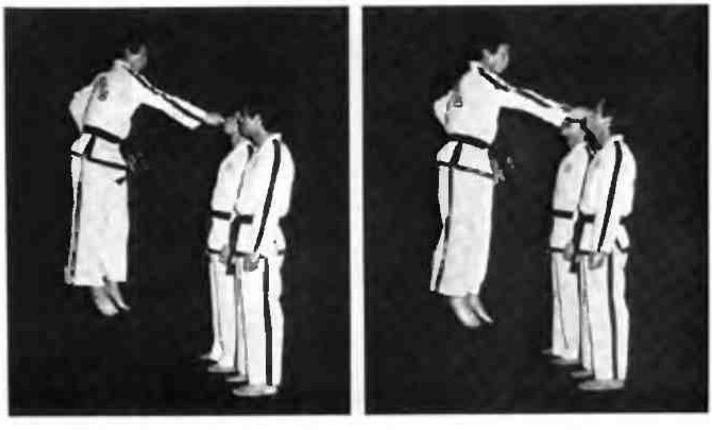


Тимио супьонг ичжунг йоп чируги



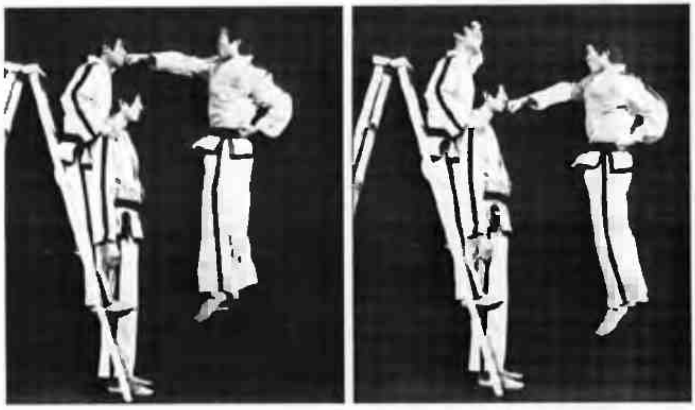
Тимио супьёнг ичжунг ап чируги





Чжунгчжи

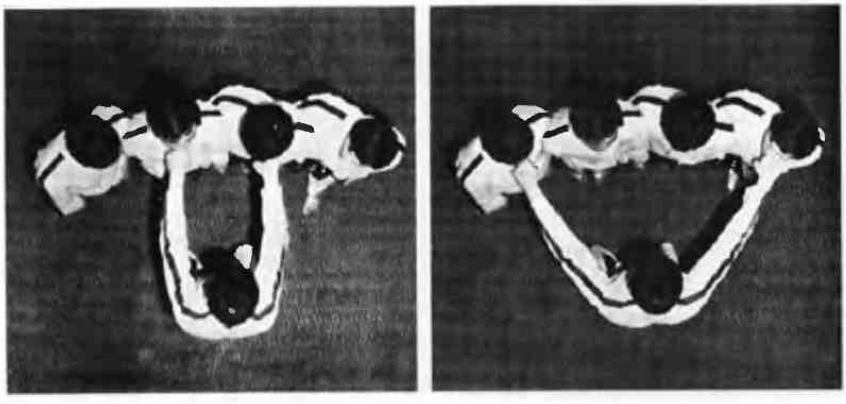
Тимио сучжик ичжунг ап чируги





Чжунгчжи чумок

Санг чумок
Возможен только ап чируги.



Вид сверху



Тимио ичжунг тульки

Правила и техника выполнения во многом схожи с описанными для тимио ичжунг чируги. Обычно удар наносится с помощью опун сонкут, иногда - с помощью ду сонкарак или хан сонкарак.

Тимио сучжи ичжунг йоп тульки



Тимио супьёнг ичжунг йоп тульки

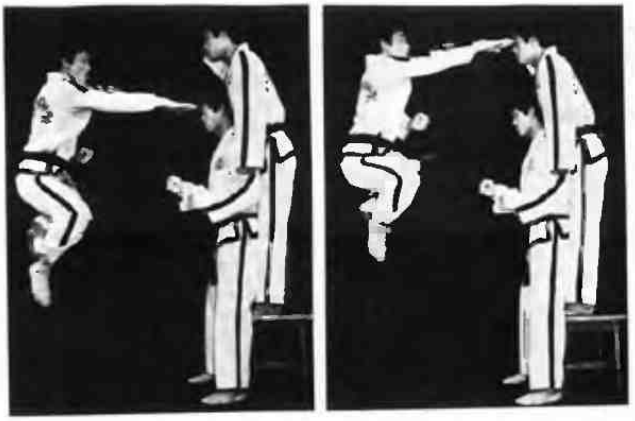








Тимио супьёнг йоп тульки



Тимио сучжик ичжунг ап тульки

Хан сонкарак





Тимио супьёнг ичжунг ап тульки



Ду сонкарак

Опун сонкут



Тимио ичжунг териги

Обычно удар наносится с помощью сонкаль или дунг чумок. Причем, первый удра может выполняться как пакуро, так и ануро териги, а второй - только как пакуро териги. Возможны супьёнг териги и сучжик териги.

Тимио супьёнг ичжунг териги

Сонкаль





Пакуро териги

Тимио сучжик ичжунг териги

Пакуро териги







Ануро териги



Сучжик териги



Дунг чумок

Супьёнг териги







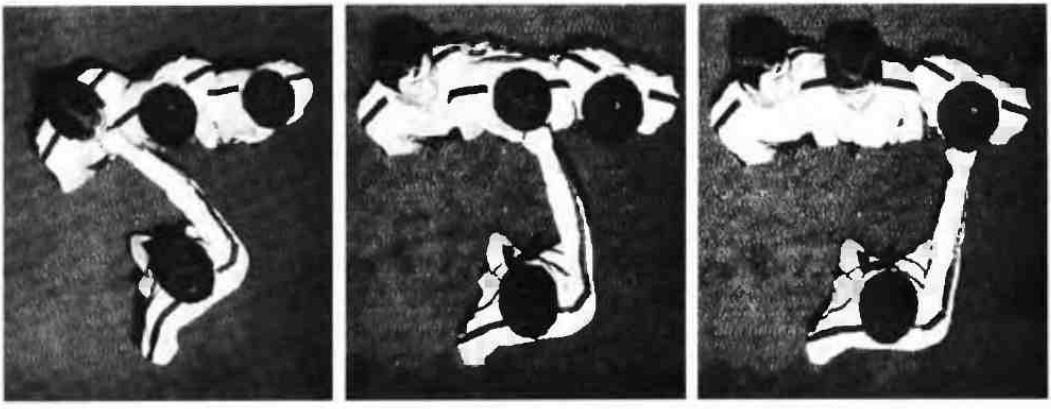
Тимио самчжунг гонг гек

Правила и техника выполнения во многом схожи с описанным для тимио ичжунг гонг гёк. Отличие заключается в том, что просто добавляется еще один удар.

Тимио самчжунг чируги

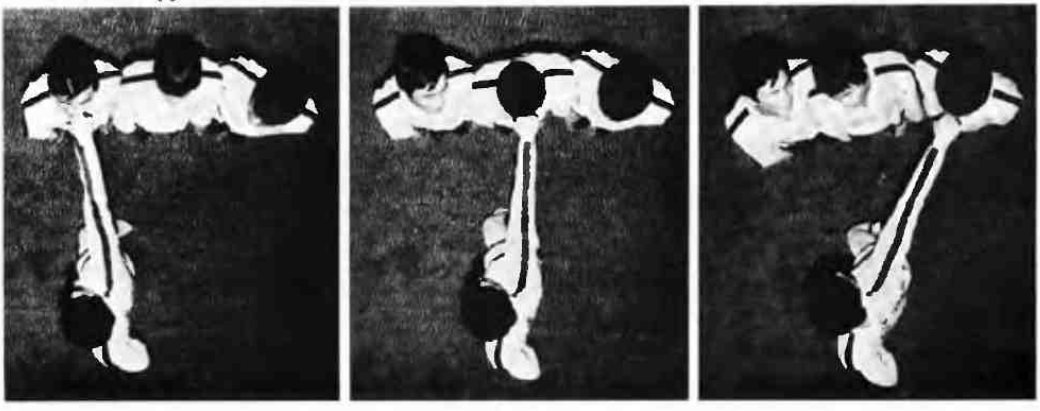
Тимио супьёнг самчжунг чируги

Ап чумок

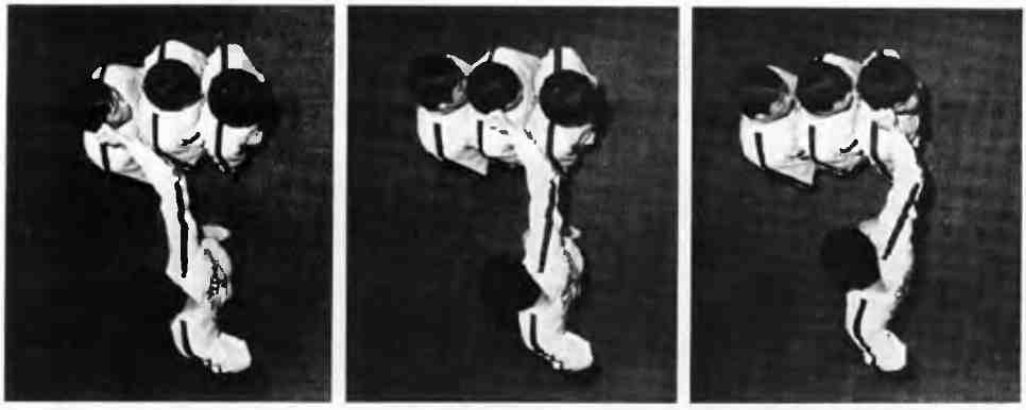


Ап чируги

Йоп чируги



Ап чируги





Йоп чируги

*Выполнение сучжик самчжунг чируги не оправдано

Санг чумок

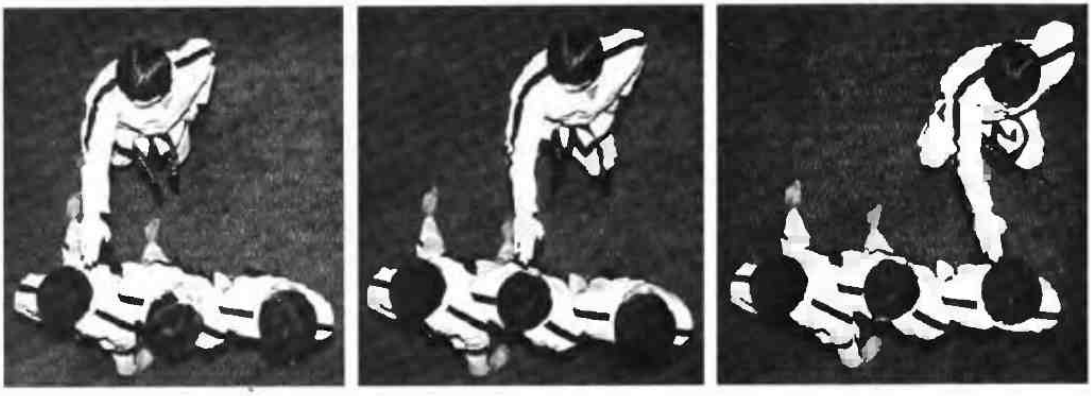
Возможен только ап чируги. О тимио супьёнг самчжунг чируги подробно изложено во 2-ом томе настоящей энциклопедии.

Тимио самчжунг тульки

Правила и техника выполнения аналогичны описанным для тимио самчжунг чируги.

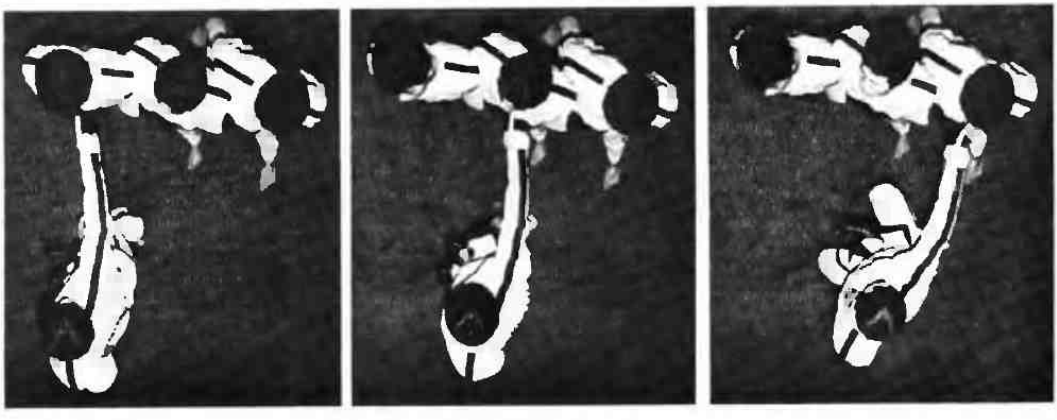
Опун сонкут

Ап тульки



Хан сонкарак

Йоп тульки



Тимио самчжунг териги

Тимио супьёнг самчжунг териги

Дунг чумок





Пакуро териги



Сонкаль







Пакуро териги

Сонкаль













Пакуро териги

Ануро териги

Тимио йонсок гонг гек

Тимио йонсок чируги

Ап чируги и дичжибо чируги в прыжке







Йоп чируги и сево чируги в прыжке



Сан чумок

Санг чумок





Йоп чумок и ап чируги в прыжке





Тимио йопсок териги

Пакуро териги и ануро териги в прыжке

Сонкаль



Сондунг



Сонкаль дунг





Пандаль териги и нэрио териги в прыжке

Пандаль сон



Тимио йоп териги

Дунг чумок



Сонкаль





Дунг чумок

Опун сонкут



Ап тульки и йоп тульки в прыжке

Йоп тульки и дичжибо тульки в прыжке



Ду сонкарак



Дичжибун сонкут



Йоп тульки и ануро тульки в прыжке

Хан сонкарак



Хоми сонкут



Тимио хонап гонг гек

Тимио хонап чируги

При выполнении комбинированно атаки в прыжке могут применяться самые разнообразные удары: ап чируги и дунг чумок йоп териги, сонкаль ануро териги и йоп чируги, ичжунг йоп чируги и дунг чумок ап териги и т. д.

Тимио йоп териги



Тимио ап чируги

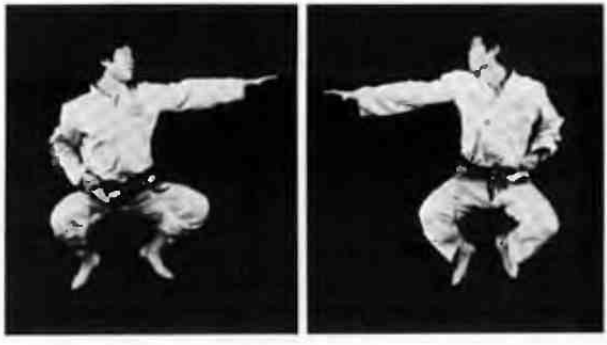


Ап чумок

Тимио йоп чируги и ап чируги



Сонкаль

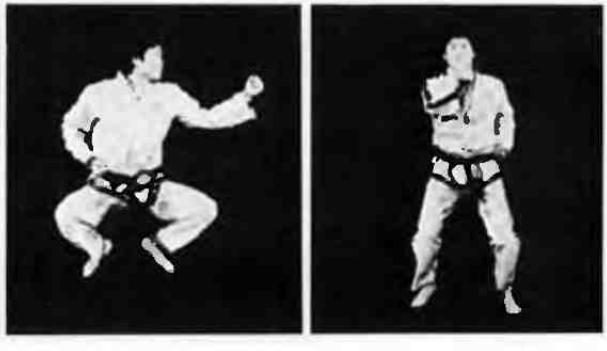


Пакуро териги

Дунг чумок



Йоп териги и нэрио териги в прыжке



Тимио хонап тульки

Опун сонкут



Ду сонкарак



Хан сонкарак



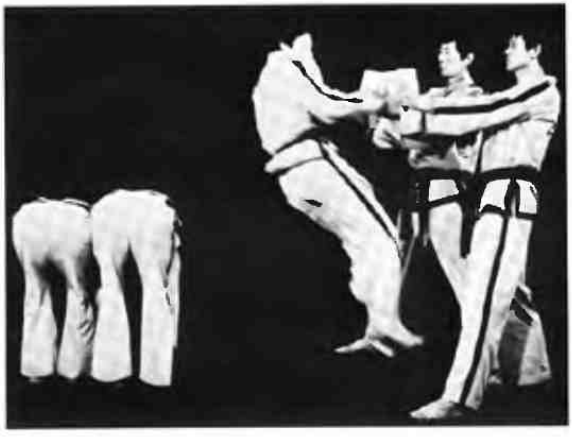
Тимио номо чируги

Используется для одновременной атаки двух целей, отделенных от атакующего препятствием. Удары наносятся только с помощью санг чумок.



Сево чируги

Ап чируги



Пихамио гонг гек

Главное назначение - атака соперника, находящегося к атакующему слишком близко для нанесения подходящего удара. Удар наносится только в безопорном полоснии.

Пихамио чируги





Ап чируги





Йоп чируги

Сонкаль



Пихамио териги







Дунг чумок

Пихамио тульки





Тульки


路考道

В. ТЕХНИКА ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Как уже отмечалось ранее, таэквон-до создавалось прежде всего как система самозащиты. Именно поэтому столь большое внимание уделяется моральным аспектам занятий и правильности применения различных технических действий. Как гласит само название, таэквон-до следует применять только для самозащиты. И занимающиеся таэквон-до должны стремиться овладеть искусством выполнения защитных действий. Однако, защитные действия содержат в себе элементы атаки. Именно этим объясняется координация защитных и атакующих действий.

В свое время известный военный стратег и тактик О Чжа (3 в. до н. э.) говорил: "Бессмысленно пытаться избежать сражения, когда уже враг атакует. Проливать же слезы над телами погибших подчиненных из-за пренебрежения мерами самообороны в мирное время — безнравственно".

Арсенал защитных действий подразделяется на блокирование и уходы. Первое сравнимо с оперативными оборонными мерами, второе — с оттягиванием сражения из соображения военной техники.

Основные принципы защиты:

1. За редким исключением при выполнении сближения и удаления соперника следует всегда располагаться к нему в пол-оборота.
2. Всегда сохранять удобную позу. . Быть всегда начеку, чтобы при первой же представившейся возможности провести контратаку.

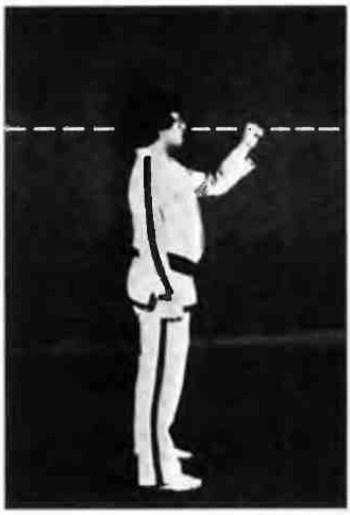
Блокирование

Вид блокирования зависит от того, каким сегментом осуществляется блокирование, где находится соперник по отношению к блокирующему, какой блок ставится, какова конечная цель блокирования и т. д. При постановке блока следует соблюдать следующие правила:

1. Блокирующая рука должна быть согнута в локтевом суставе на 15— 45°, с тем чтобы отбить бьющий сегмент соперника.
2. Никогда не проносить блокирующий сегмент за пределы предлагаемой области контакта с блокируемым сегментом тела соперника.
3. Плечевой сустав блокирующей руки должен быть слегка опущен.
4. За редким исключением сразу же после контакта с телом соперника блокирующий сегменг должен убираться назад.
5. За редким исключением в момент контакта с телом соперника блокирующая рука и плечевые суставы должны образовывать треугольник.

Нопунде макки

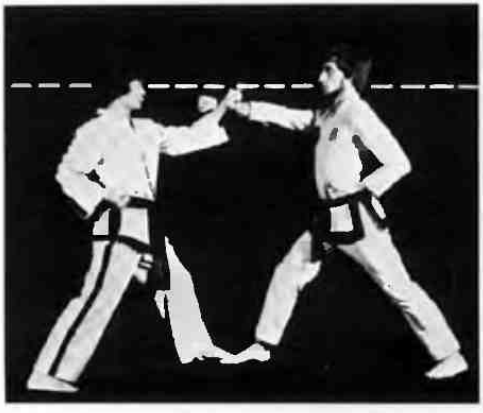
Высоким называют блок, при постановке которого кончики пальцев блокирующей руки находится на уровне глаз защищающегося. Этот блок используется для обивания ударов, направленных в область шеи и расположенные выше органы. Может выполняться практически из любой стойки. Для блока используются пальмок, сонкаль, сонкаль дунг, сонпадак, йоп чумок, сондунг и ду пальмок.



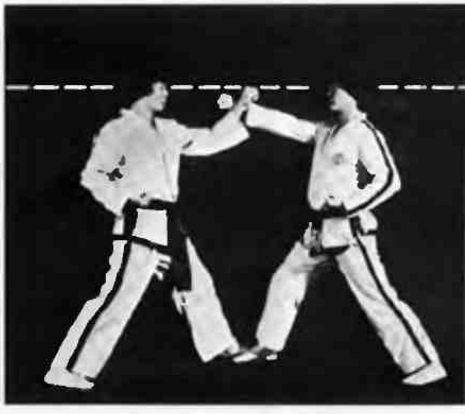


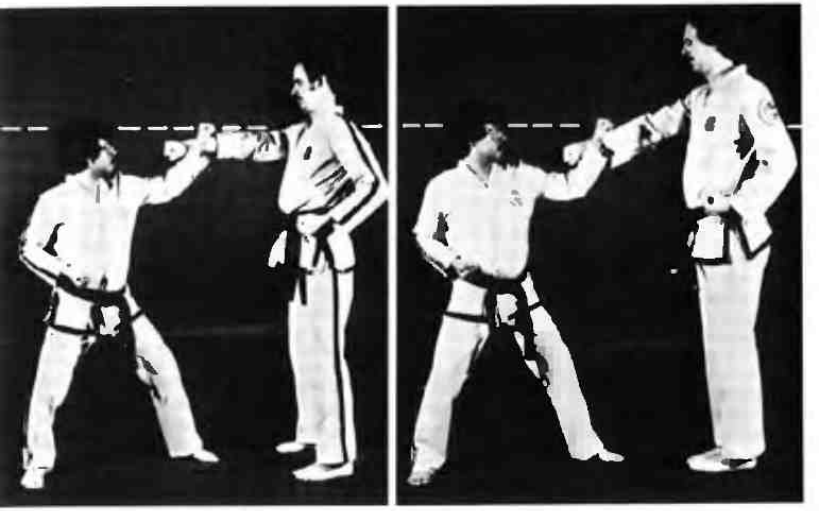


Блокирование удара, направленного в область ямки верхней губы



Блокирование удара, направленного в область виска.





Блокирование удара, направленного в область шейной артерии



При постановке блока блокирующий сегмент должен образовать треугольник с плечевыми суставами.



Каундэ макки

Средним называют блок, при постановке которого кончики пальцев блокирующей руки находится на уровне плеч защищающегося. Этот блок используется для отбивания ударов, направленных в область, располагающуюся для отбивания ударов, направленных в область, располагающуюся от солнечного сплетения до шеи. Может выполняться практически из любой стойки. Для блока используются те же сегменты: что и при постановке высокого блока, а также могут использоваться стопы ног: йоп пальдунг, йоп паль падак, палькаль, апкумчи и твиткумчи. Про последние подробно изложено в главе "Техника действий ногами"





















Наджундэ макки

Данный блок применяется для отбивания ударов ногами и руками, направленными в область живота, а также расположенные ниже органы. За редким исключением блокирующая рука должна вступать в контакт с атакующим сегментом тела соперника на уровне расположения защищаемого органа тела. Для блока используются пакат пальмок, сонкаль, сонкальдунг, сонпадак и йоп пальпадак. Про последний подробно изложено в главе "Техника действий ногами"



Куннун соги

Пальмок



Пальмок

Сонкаль





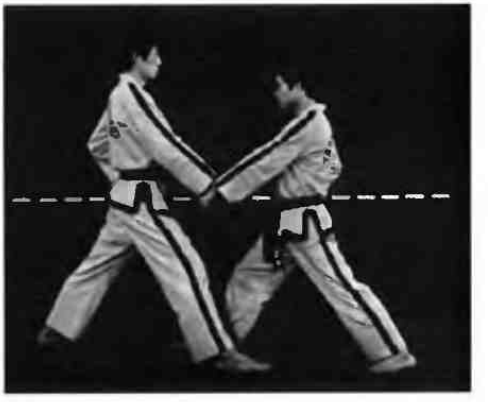


Сонкаль



Вид сбоку



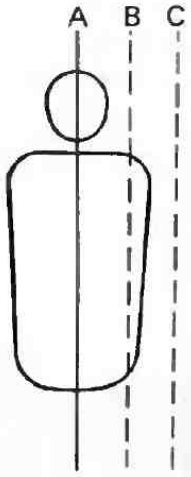


Вид сбоку





В таэквон-до, кроме разделения на верхний средний и нижний уровень, существует разделение тела по горизонтали:



A - Центральная линия
B - Линия груди
C - Линия плеча

Ануро макки
Блок, при выполнении которого блокирующий сегмент движется в направлении к середине тела блокирующего, называется блоком внутрь. Может выполняться практически из любой стойки.













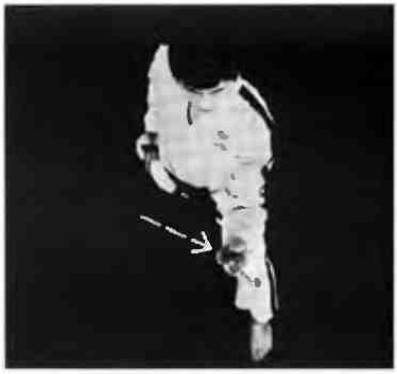


Примечание:
При постановке ануро макки не используются ан пальмок и сондунг.

Пакуро макки

Блок, при выполнении которого блокирующий сегмент движется в направлении от середины тела блокирующего, называется блоком наружу. Может выполняться практически из любой стойки.





Вид сверху
















Примечание:
При постановке пакуро макки не используется сондунг.

Пальмок наджундэ макки

Обычно используется в сочетании с куннун, твитпаль, гочжун и ньюнча соги, иногда — с аннун и кеча соги. Для блока используется лишь пакат пальмок. Контакт осуществляется с голенью бьющей ноги или дунг пальмок бьющей руки при попытках соперника атаковать область живота. В случаях использования аннун и кеча соги блокирующая рука контактирует с ан генгор и пакат генгор. Из куннун, твитпаль и ньюнча соги можно выполнять баро и пандэ макки. Ануро макки бывает только из аннун и кеча соги. Во всех случаях, кроме использования кеча и аннун соги, тело блокирующего должно быть обращено к сопернику в пол-оборота.

1. **Предплечье блокирующей руки должно находиться на расстоянии около 20 см от бедра.**
2. **Предплечье блокирующей руки должно быть параллельно бедру.**
3. **Блокирующая рука должна сгибаться в локтевом суставе примерно на 25°.**
4. **В момент постановки блока кулак не блокирующей руки должен быть отведен к тазу.**

Куннун со пакуро макки

Возможны баро и пандэ макки. Ануро макки является непрактичным.

Баро макки



Вид сбоку

Вид сверху



При постановке блока блокирующий сегмент должен образовать треугольник с плечевыми суставами. Сказанное характерно и для сонкаль наджендэ пакуро макки.



Side View



Side View

Reverse Block



Front View



Top View



Side View





НЕПРАВИЛЬНО
Блок поставлен кулаком, а не предплечьем.

НЕПРАВИЛЬНО
Поставлен средний блок вместо низкого.





НЕПРАВИЛЬНО
Блок поставлен плечом, а не предплечьем.





НЕПРАВИЛЬНО
Блок поставлен кулаком, а не предплечьем.





НЕПРАВИЛЬНО
Сопернику удалось атаковать живот из-за того, что защищающийся повернулся к нему лицом и слишком сильно отвел блокирующую руку в сторону.

НЕПРАВИЛЬНО
Поставлен блок выпрямленной рукой.

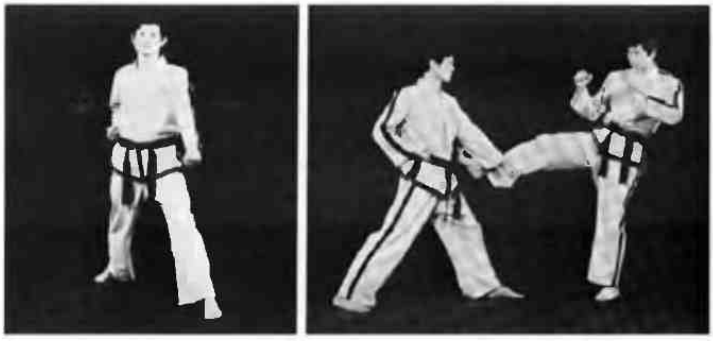


НЕПРАВИЛЬНО
Блокирующий не видит атакующего. Его подмышечная впадина оказалась незащищенной.

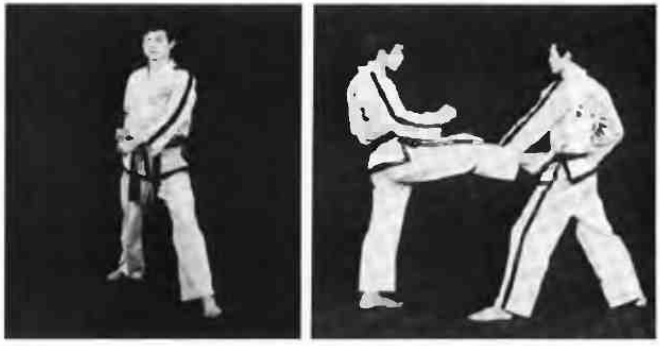




НЕПРАВИЛЬНО
Локтевой сустав может быть травмирован из-за того, что рука полностью выпрямлена и закреплена.



НЕПРАВИЛЬНО
Блокирующая рука слишком сильно согнута в локтевом суставе.



НЕПРАВИЛЬНО
Поставлен ануро макки вместо пакуро макки и живот оказался незащищенным. Аналогичная ошибка бывает при выполнении из любой стойки, кроме наджундэ ап макки.



Ньюнча соги

Из этой стойки обычно ставится пандэ макки, реже - паро макки. В последнем случае всегда применяется вместе со средним блоком с помощью ан пальмок. Сказанное касается и блокирования из твитпаль соги.

Пандэ макки



Вид спереди



Вид сбоку



Вид сбоку

Вид сзади





Вид сверху

Баро макки





Твитпаль соги

Баро макки



Пандэ макки



Вид сбоку



Кёча соги



Ануро макки

Аннун соги



Сонпадак наджундэ макки
Практически возможен из любой стойки, чаще всего выполняется из куннун, аннун и кёча соги. Цель - паккат и ан генгор. Бывают баро и пандэ макки. Пакуро макки из этой стойки не бывает.

Куннун соги
В момент блокирования блокирующий повернут к сопернику грудью.

Баро макки



Пандэ макки



Аннун соги



Кёча соги



Ньюнча соги



Твитпаль соги



Сонкаль наджундэ макки

Обычно выполняется из куннун соги, твитпаль соги, ньюнча соги и гочжун соги, иногда — из анпун и кеча соги. Используется для блокирования ног соперника, атакующего нижнюю часть живота. Цель блокирования — пакат и ан генгор.



Пандэ макки

Ануро макки

Куннун соги

Из куннун соги выполняются баро и пандэ макки, паккуро и ануро макки.

1. Блокирующий повернут к сопернику грудью.
2. Блокирующая рука должна быть согнута в локтевом суставе примерно на 10°.



Баро макки



НЕПРАВИЛЬНО

Сопернику удалось атаковать нижнюю часть живота из-за того, что блокирующий переместил не блокирующую руку к тазу, а не к плечу.





Ньюнча соги

С помощью сонкаль из ньича соги выполняются паро и пандэ, пакуро и ануро макки. Сказанное относится и к твитпаль соги.



Пандэ макки



Вид сверху



Баро макки





НЕПРАВИЛЬНО
Блокирующий повернут к сопернику грудью из-за того, что в момент блокирования неблокирующая рука была перемещена к тазу, а не к плечу блокирующей руки. Сказанное относится и к твитпаль соги.



Пандэ макки





Баро макки





НЕПРАВИЛЬНО
Перемещение неблокирующей руки к тазу, а не плечу привело к раскрытию нижней части живота.





Аннун соги





Кёча соги





Пальмок

Для блокирования используется только накат пальмок. Правила выполнения одинаковы с правилами для сонкаль макки.

Сонкаль дунг начжуидэ макки

Выполняется обычно из куннун соги, аннун соги, твитпаль соги и ньюнча соги, иногда - из моа, нарани и кёча соги. Практичен только ануро макки. Цель - паккат и ан генгор соперника, атакующего нижнюю часть живота.



Баро макки

Куннун соги

Из куннун соги выполняются баро и пандэ макки. Во всех случаях блокирующий должен быть обращен к сопернику грудью в момент блокирования.

1. Ладонь блокирующей руки должна находиться на расстоянии меньше 15 см. от бедра.
2. Предплечье должно находиться в параллели с бедром.
3. Блокирующая рука сгибается в локтевом суставе примерно на 10 градусов.

Пандэ макки

Вид спереди





Вид сбоку

НЕПРАВИЛЬНО
В данном случае из-за пакуро макки открыты уязвимые точки нижней секции тела для атаки соперника.



Ньюнча соги
Выполняются баро макки и пандэ макки, хотя первый имеет преимущество над вторым. Сказанное относится и к блокированию из твитпаль соги.



Баро макки



Пандэ макки



НЕПРАВИЛЬНО
Аналогичная ошибка, характерная для блоков из куннун соги.





Пандэ макки

Твитпаль соги



Баро макки



Кёча соги

Аннун соги



НЕПРАВИЛЬНО
Перемещение неблокирующей руки к тазу, а не плечу приводит к раскрытию нижней части живота.





НЕПРАВИЛЬНО
Невозможно ануро макки с помощью ан пальмок или сондунг.

Паккуро макки

Данный блок обычно используется в сочетании с куннун, твитпаль, ньюнча и аннун соги, иногда — с гочжун и кеча соги. Обычно блокируются ан и пакат генгор соперника. Однако блокируется и ахиллово сухожилие из кеча соги.



Куппун соги

Выполняются как баро и пандэ макки, так и ануро и паккуро макки.

1. Ладонь блокирующей руки должна находиться на расстоянии около 15 см от бедра.
2. Блокирующая рука должна сгибаться в локтевом суставе примерно на 15°.
3. При постановке блока тело блокирующего должно быть обращено в пол-оборота к сопернику.
4. В момент блокирования не блокирующий кулак должен быть отведен к тазу.



Баро макки

Пандэ макки





Ньюнча соги

Из ньюнча соги выполняются баро и пандэ, пакуро и ануро макки. В случае баро макки обязателен одновременный средний блок с помощью ан пальмок. Сказанное относится и к блокированию из твитпаль соги.



* 1. Ладонь блокирующей руки должна находиться на расстоянии около 15 см. от бедра.
2. Предплечье блокирующей руки должно быть параллельно бедру.
3. Блокирующая рука должна сгибаться в локтевом суставе примерно на 15 градусов.



Пандэ макки







Баро макки

Твитпаль соги



Баро макки





Пандэ макки

Аннун соги









Кёча соги

Ап макки

Когда тело блокирующего обращено грудью к сопернику и блокирующий сегмент располагается напротив середины тела блокирующего, говорят о применении ап макки, независимо от того, какой используется сегмент тела, какая стойка принята и с какой стороны атакует соперник. Обычно используются в блокировании пакат пальмок, сонкаль, сан сонпадак, сонпадак, кеча чумок и кеча сонкаль. Всегда выполняется как ануро макки, кроме случаев использования кеча чумок, кеча сонкаль и санг сонпадак. При постановке низкого блока в момент блокирования ладонь неблокирующей руки перемещается к кулаку или предплечью блокирующей руки.



Вид сверху

Пальмок

Используется только пакат пальмок. Обычно применяется из куннун, аннун и кеча соги, иногда — из нарани, моа, вэпаль и сасун соги. Из куннун соги возможно выполнение как баро макки, так и пандэ макки. Сказанное относится и к блокированию с помощью сонпадак и сонкаль.

Куннун соги



Пальмок



Сонпадак



Сонкаль





Сонкаль





Сонпадак



Пальмок



Сонкаль



Сонпадак

Назначением низкого ап макки с помощью сонкаль, сонкальдунг и сонпадак является блокирование ног соперникае, атакующего половой орган.



Кёча соги



Сасун соги



Нарани соги



Моа соги



Кёча чумок



Кёча чумок
Может применяться при постановке высоких и средних блоков. Обычно применяется из куннун, аннун, довольно часто - из кёча, нарани и моа соги. Блок с помощью кёча сонкаль применяется аналогичным образом.

Аннун соги

Кёча сонкаль





Кёча соги

Санг сонпадак
Обычно применяется из куннун и аннун соги,
иногда - из нарани, моа и кёча соги.



Аннун соги



Куннун соги

Кёча соги





Нарани соги

Сонкаль дунг
Используется только при постановке низкого блока.
Обычно применяется из куннун, аннун и кёча соги.

Куннун соги



Аннун соги



НЕПРАВИЛЬНО
Не удалось блокировать руку соперника из-за того, что блокирующий сегмент остановлен до середины тела блокирующего.

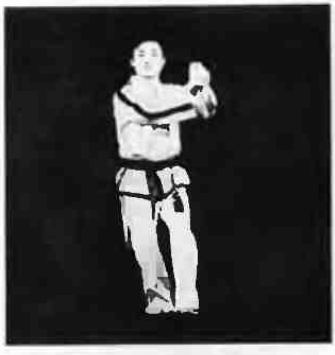






НЕПРАВИЛЬНО
Блокирующий сегмент прошел середину тела блокирующего из-за того, что при постановке блока не блокирующая рука двинулась к тазу, а не к кистевому суставу блокирующей руки.

НЕПРАВИЛЬНО
Поставлен паккуро макки вместо ануро макки. В результате:
1. Блокирующая рука прошла мимо бьющей руки соперника. Уязвимая точка тела оказалась открытой для атаки.
2. Блокирующую руку сложно точно вынести в точку пересечения с траекторией бьющей руки соперника.









НЕПРАВИЛЬНО
Защищающийся обращен к сопернику не грудью, а в пол-оборота. Его тело оказалось открытым для боковых ударов, и это несмотря на то, что блокирующая рука была остановлена напротив середины тела.

Ап макки может быть поставлен практически в любом направлении.



Блокирования атаки сзади.



Блокирование атаки слева





Блокирование атаки справа



Блокирование атаки спереди

Йоп макки

Когда тело блокирующего обращено к сопернику боком или в полоборота, независимо от того, какой сегмент тела используется для блокирования и предыдущей позиции соперника, говорят о применении йоп макки. Йоп макки может осуществляться из любой стойки, любым сегментом. В момент блокирования блокирующий сегмент должен находиться в середине плечевых суставов защищающегося. Это объясняется тем, что в противном случае блок может быть легко отбит при нанесении сильного удара соперником, или уязвимые точки оказываются открытыми для атаки.

Куннун соги



Аннун соги





Моа соги



Кёча соги

Блокирование атаки сзади



Йоп макки может быть поставлен практически в любом направлении.





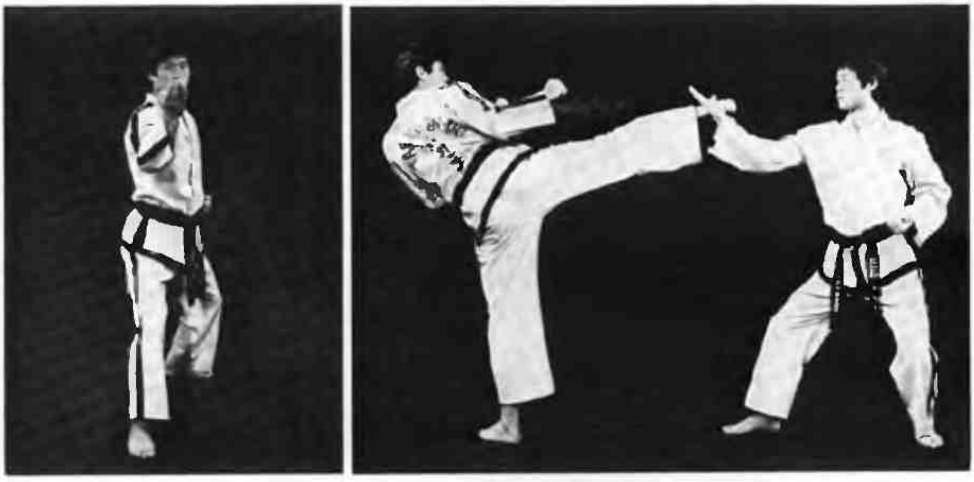


Блокирование атаки справа.

Блокирование атаки слева

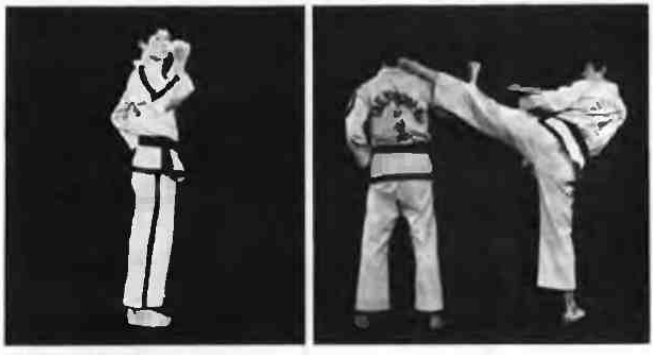


Блокирование атаки спереди



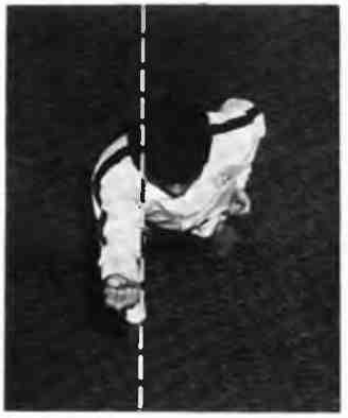
Ньюнча соги

НЕПРАВИЛЬНО
Бокирующий сегмент остановлен до момента контакта с бьющей ногой.





НЕПРАВИЛЬНО
Блокирующий сегмент оказался не напротив середины плечевых суставов защищающегося. Уязвимая точка тела оказалась открытой для атаки соперника.



Йоп ап макки

Применяется для отбивания атак верхней секции тела при расположении соперника спереди — сбоку от защищающегося. Обычно применяется из моа, нарани и аннун соги, иногда — из вэпаль и кеча соги. Блокирование осуществляется с помощью ан пальмок и сонкаль дунг. Бывает только паккуро макки. В момент блокирования мизинец блокирующей руки и плечевой сустав должны образовывать прямой угол, а локтевой сустав должен быть согнут примерно на 80°. Неблокирующая рука отведена в сторону вниз.

Моа соги





Аннун соги

Кёча соги



Вэпаль соги



Ду пальмок макки

Это один из наиболее сильных блоков. Преимуществом этого блока является возможность быстрого перемещения не блокирующей руки для отбивания новой атаки без необходимости прекращения ставящегося блока. Обычно применяется из куннун и кеча соги, иногда — из ньюнча и твитпаль соги. Блок может ставиться только ан пальмок. При постановке блока необходимо обращать внимание на то, чтобы тело располагалось в пол-оборота к сопернику, а также чтобы мизинец неблокирующей руки контактировал с медиальным надмышечником локтя блокирующей руки.



Блокирующая рука и плечевые суставы образуют треугольник.

Куннун соги

Возможны баро и пандэ макки



Баро макки





Вид сбоку









Пандэ доллио

Кёча соги





Ньюнча соги

Из ньюнча соги выполняется только пандэ макки. Из твитпаль соги также.



Вид спереди



Вид сбоку



Кёча соги



НЕПРАВИЛЬНО

Баро макки вместо пандэ макки привело к полному открытию всего тела для атаки соперника.

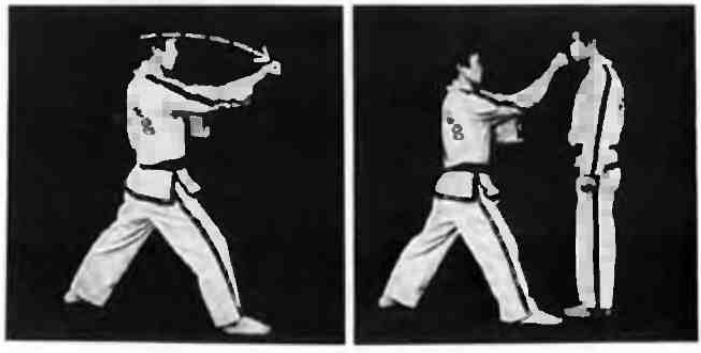




НЕПРАВИЛЬНО

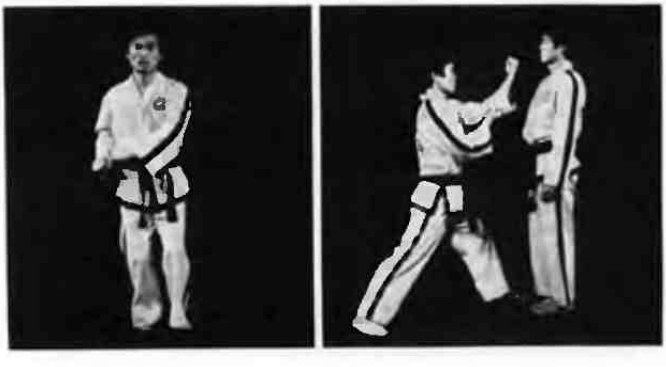
Из-за того, что кулак движется снизу вверх, блокирующая рука прошла мимо цели (в данном случае - подбородок).

НЕПРАВИЛЬНО
Оба кулака прошли мимо цели (в данном случае - ямки верхней губы.)





НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что мышцы брюшного пресса и таза не приняли участие в блокировании, тело защищающегося оказалось обращено грудью к атакующему. В результате живот оказался открытым для атаки.



НЕПРАВИЛЬНО
Кулак движется снизу вверх, а не сбоку. Исходное положение (оба кулака рядом с тазом) неправильное. В результате - блокирующая рука прошла мимо цели.

Хори макки

Применяется главным образом для блокирования ударов ногой, иногда — для отбивания ударов рукой, направленных в область желудка и плавающих ребер. В момент блокирования блокирующий сегмент располагается на уровне талии защищающегося. Блокирование обычно осуществляется с помощью пакат пальмок и ан пальмок, иногда — сонпадак. При блокировании доллио чаги и пандэ доллио чаги необходимо сблизиться с соперником. В данном случае можно ставить только пандэ макки.-



Ньюнча соги

Паккат пальмок

Обычно применяется из твитпаль и ньюнча соги, иногда —сучжик и кеча соги. Рука движется к цели по дугообразной траектории. Блок обычно применяется для отражения ударов ногой: доллио чаги и пандэ доллио чаги, иногда — йопча чируги и твитча чируги.

Сучжик соги



Твитпаль соги





Кёча соги



Твитпаль соги

Ан пальмок

Обычно применяется из ньюнча и твитпаль соги, иногда - из кёча соги и сучжик соги. Используется главным образом для отражения йопча чируги и йопча тульки, реже - доллио чаги и пандэ доллио чаги. Редко используется и для отражения апча пусиги и чируги кулаком. Во всех случаях блок ставится движением слегка приподнимающим руку.



Вид спереди



Ньюнча соги





Кёча соги

Сучжик соги



Сонпадак
Применяется так же, как паккат пальмок.



Ньюнча соги



Твитпаль соги

Сучжик соги



Кёча соги







Момчо макки

Главным образом используется для отбивания пандэ доллио чаги и доллио чаги, а в редких случаях — в качестве средства блокирования ударов рукой по солнечному сплетению и расположенным выше его уровня уязвимым точкам тела. Блок может выполняться с помощью кеча чумок, кеча сонкаль и сонкаль.

Кёча чумок

Обычно применяется из аннун, твитпаль и ньюнча соги, иногда — из кеча соги. При использовании правой ньюнча и твитпаль соги правое предплечье располагается ближе к телу защищающегося, чем левое, а при использовании левой ньюнча соги — наоборот. В момент блокирования перекрестье рук должно располагаться чуть выше локтевых суставов блокирующего.



Ньюнча соги



Вид сбоку

Твитпаль соги



Аннун соги



Кёча чумок



Кёча сонкаль

Назначение и техника постановки блока аналогичны описанным для блокирования с помощью кёча чумок. Отличие состоит в выполнении захвата соперника сразу после блокирования.



Твитпаль соги



Кёча соги



Аннун соги

Ньюнча соги



Блокирование



Захват



Рывок





НЕПРАВИЛЬНО

Блок оказался неэффективен из-за того, что в момент блокирования перекрестье рук располагается на уровне локтевых суставов блокирующего. Аналокичная ошибка может встречаться и при блокировании с помощью кёча чумок.

Сун пальмок
Используется для блокирования ударов, направленных в область груди и органов, находящихся выше. Может выполняться как одной, так и двумя руками.



Твитпаль соги

Вэ сун пальмок
Используется обычно из твитпаль и ньюнча соги в форме пандэ макке, иногда - из аннун, нарани, моа, вэпаль и кёча соги. При применении твитпаль и ньюнча соги дунг пальмок должен быть обращен к сопернику.





Аннун соги





НЕПРАВИЛЬНО
Баро макки в данном случае не может охранять лицо от удара ногой. Аналогичная ошибка бывает и при использовании вэ сан сонкаль.

Санг сун пальмок

Применяется обычно из аннун, куннун, моа, нарап и кёча соги, иногда - из твитпаль, ньюнча и вэпаль соги. В момент блокирования паккат пальмок должен быть обращен к сопернику во всех случаях, кроме использования твитпаль и ньюнча соги.



Аннун соги



Куннун соги



Твитпаль соги



Моа соги



Вэпаль соги



Вэ сун сонкаль
Назначение и техника постановки блока
аналогичны описанным для вэ сун пальмок.



Твитпаль соги



Пьюнча соги

Санг сун сонкаль
Назначение и техника постановки блока
аналогичны описанным для санг сун пальмок.



Кунпун соги

Кёча соги





Аннун соги

Паккат макки

При этом блоке рука контактирует с внешней стороной руки или ноги соперника. Особенностью этого блока является то, что при его удачном выполнении соперник не может использовать свою другую (неатакующую) руку или ногу для нанесения связки ударов. Блокирование может осуществляться практически любой частью руки в сочетании с любой стойкой.



Куннун со пальмок макки

Твитпаль со сондуиг макки



Ньюнча со сонкаль теби макки



Ньюнча со сонкаль макки

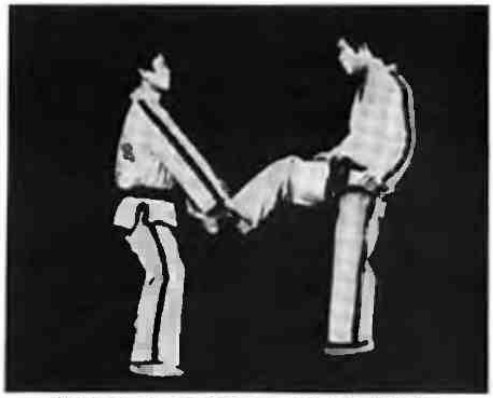


Ан макки

При этом блоке рука контактируетс с внутренней стороны атакующей руки или ноги соперника. Блокирование может осуществляться практически любой частью руки в сочетании с любой стойкой. При применении этого блока защищающийся должен быть начеку, т. к. соперник может использовать свою другую (неактивную) руку или ногу для нанесения связки ударов.



Ньюнча со ан пальмок макки



Аннун со сонкаль дунг ап макки



Твитпаль со сонкаль макки

Куннун со пальмок макки



Аннун со сонкаль макки



Чукемакки

Главное назначение этого блока — отбивание ударов рукой, ногой или холодным оружием, направленным в область головы защищающегося. Довольно часто используется для отбивания чируги с помощью кулака и йопча чируги, направленных в область переносицы и расположенные выше уязвимые точки. Блокирование осуществляется с помощью пальмок, сонкаль, кеча чумок, кеча сонкаль, пандаль сон и сан сонпадак. При использовании куннун, аннун, нарани, моа, взпаль, сасун или кеча соги защищающийся должен быть обращен к сопернику грудью. В момент отбивания атаки соперника блокирующий сегмент должен располагаться в середине лба защищающегося.

Пальмок

Используется главным образом для отбивания ударов дубинкой, палкой или рукой, направленных в область головы защищающегося. Нередко используется для отбивания высокого чируги рукой и высокого йоп чаги, направленных в область переносицы и выше нее. Для блокирования используется только пакат пальмок.

Основные правила:

1. **Кулак блокирующей руки должен располагаться чуть выше локтевого сустава.**
2. **Локоть должен быть согнут примерно на 45°. Расстояние от предплечья до лба — около 7 см.**
3. **Ан пальмок должен располагаться строго на уровне лба.**

Способ правильного блокирования



















Куннун соги





Аннун соги



Кёча соги

Кёча соги





Нарани соги



Сасун соги



Вэпаль соги

Ньюнча соги





Твитпаль соги

Сучжик соги

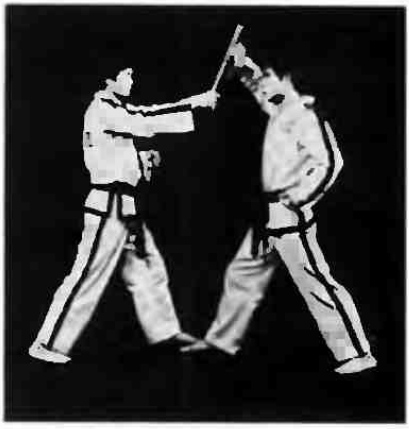


Сонкадь

Техника блокирования и применяемые стойки аналогичны использующимся при блокировании пальмок. Расстояние от большого пальца до лба должно быть около 7 см. в момент блокирования.



Кунинн соги



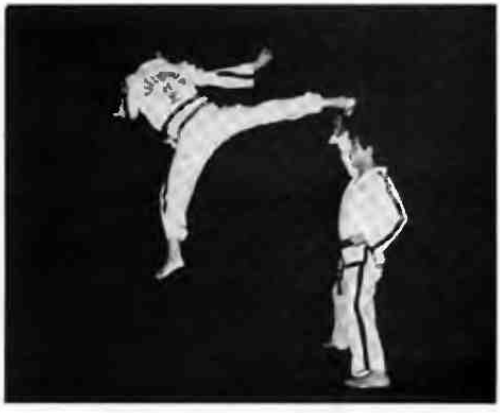


Нарани соги

Кёча соги

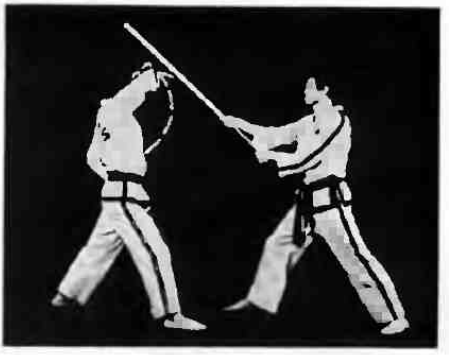


Аннуп соги





НЕПРАВИЛЬНО
Блок не эффективен, т.к. предплечье блокирующей руки выносится по дугообразной траектории и большую часть времени располагается параллельно палке, которой наносится удар.





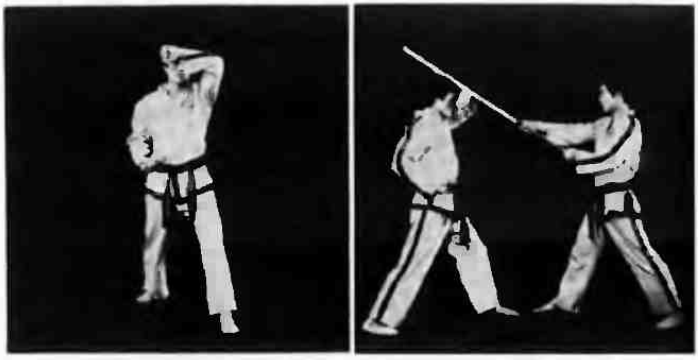
НЕПРАВИЛЬНО
Открыта верхняя часть головы для атаки соперника из-за того, что сонкаль располагается слишком далеко ото лба.

НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что сонкаль смещен относительно лба, сопернику удалось провести атаку лба.





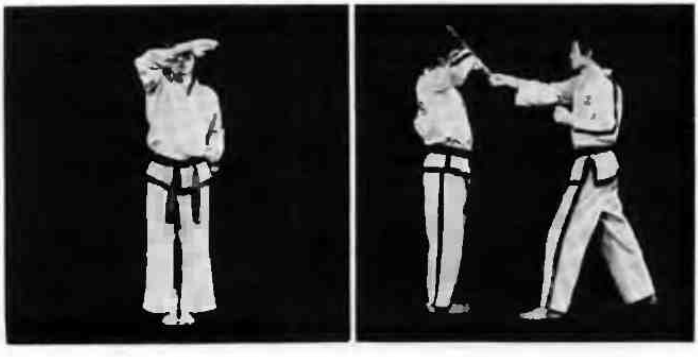
НЕПРАВИЛЬНО
Блокирующая рука оказывается в опасном состоянии из-за того, что она остается в параллели опоры, т.е. 100 % силы удара обрушено на руку. Более безопасно использовать блок, при котором рука согнута в локтевом суставе на 45 градусов.





НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что блокирующая рука располагается слишком близко ко лбу защищающегося, при блокировании не очень сильного удара она может ударить сама по лбу.

НЕПРАВИЛЬНО
Блокирующий сегмент был смещен относительно середины лица или лба, и сопернику удалось провести атаку головы.





Кёча чумок
Данный блок особенно эффективен против ударов сверху вниз рукой или палкой. В момент блокирования руки должны пересекаться на уровне лба защищающегося. Блок чаще всего применяется в сочетании с куппун, аппун, парани и кёча соги, иногда с моа и вэпаль соги.



Куппун соги



Аппун соги

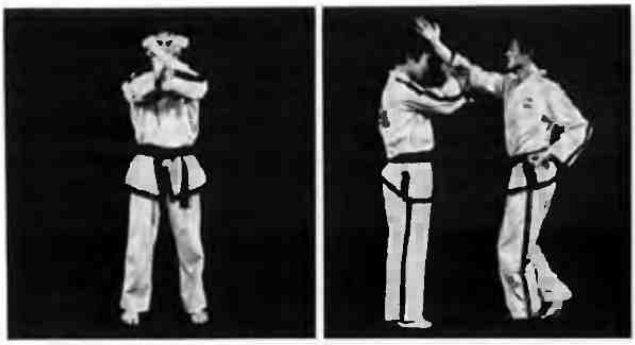
Кёча соги





Вэпаль соги

НЕПРАВИЛЬНО
В момент блокирования руки были скрещены на уровне переносицы, а не лба. Уязвимая точка оказалась открытой для атаки. Аналогичная ошибка может встречаться и при применении кёча сонкаль.



Кёча сонкаль
Техника блокирования аналогична технике блокирования с помощью кёча чумок. Особенно эффективен для захвата сразу же после отбивания удара бьющего сегмента.



Куннун соги



Кёча соги



Нарани соги



Пандаль сон
Может применяться практически из любой стойки. Чаще всего встречаться в сочетании с куннун и кёча соги. За исключением применения куннун пандэ чукё макки ладонь блокирующей руки всегда обращается к защищающемуся. В момент блокирования блокирующий сегмент должен находиться на уровне лба защищающегося



Куннун соги



Кёча соги





Твитпаль соги

Аннун соги



Санг сонпадак

Данный блок является идеальным для отбивани гокэнг-и чаги и нэрио чаги. Блок удобен тем, что после выполнения блока нога удерживается защищающимся и может быть подвержена дальнейшим действиям. Чаще всего применяется в сочетании с куннун, аннун и кёча соги, иногда - с нарани и моа соги.





Аннун соги



Блокирование



Закручивние



Кёча соги

Моа соги



Оллио макки

Назначение этого блока - подбить вверх руку или ногу соперника, а также нож или палку, удар которым направляется в область солнечного сплетения и расположенные выше уязвимые точки. Блокирование может осуществляться с помощью соннадак, сан соннадак, сонкаль дунг, сан сонкаль дунг, сонмок дунг и умчжи батанг. В момент блокирования рука должна располагаться на уровне солнечного сплетения защищающегося, а локтевой сустав должен быть согнут примерно на 35 градусов.



Соннадак

Обычно используется из твитпаль или ньюнча соги, иногда - из куннун соги. При выполнении блокирования рука движется к цели по дугообразной траектории.

Твитпаль соги



Куннун соги



Ньюнча соги



Сонкаль дунг

Практически применяется из любой стойки. Чаще всего - из твитпаль и ньюнча соги. При выполнении блокирования рука движется к цели по прямолинейной траектории. В момент блокирования локтевой сустав блокирующей руки должен быть согнут примерно на 45 градусов.



Пандэ макки



Баро макки



Твитпаль соги



Пандэ макки





Кёча соги

Умчжи батанг

Назначение и техника блокирования аналогична используемой при блокировании с помощью сонкаль дунг. Отличие состоит в том, что кисть руки слегка сгибается.



Ньюнча соги



Твитпаль соги



Куннун соги

Сонпадак

Обычно используется из твитпаль или ньюнча соги, иногда - из куннун соги. При выполнении блокирования рука движется к цели по дугообразной траектории.





Твитпаль соги

Ньюнча соги
Из твитпаль и ньюнча соги
возможен только пандэ макки.





Ньюнча соги



Кушиун соги

НЕПРАВИЛЬНО
Из-за сильнейшего сгибания кисть
может легко быть сломана.



Нэриомакки

Назначение этого блока — подбить вниз руку или ногу соперника, а также холодное оружие, удар которым направляется в область солнечного сплетения и расположенные ниже уязвимые точки. Блокирование может осуществляться с помощью сонпадак, санг сонпадак, охкалин сонпадак, пакат пальмок, санг пальмок, сонкаль, кеча сонкаль и кеча чумок, а в редких случаях — санг палькуп. Во всех случаях, кроме случая применения охкалин сонпадак, в момент блокирования блокирующий сегмент должен находиться на уровне солнечного сплетения.

Сонпадак

Обычно применяется из твитпаль и ньюнча соги, иногда — из куннун и сучжик соги. При постановке блока рука движется к цели по дугообразной траектории. В момент блокирования локтевой сустав блокирующей руки должен быть согнут примерно на 45°.

Подобно тому, как это бывает при применении олгио макки, при применении сонпадак, пальмок и сонкаль в сочетании с куннун соги может выполняться и баро, и пандэ макки.





Твитпаль соги

Ньюнча соги







Кёча соги

Куннун соги





Сучжик соги



НЕПРАВИЛЬНО

Из-за того, что локтевой сустав не был согнут соответствующим образом, уязвимая точка оказалась открыток для атаки. Аналогичная ошибка может встречаться и при применении других стоек.



Охкалин сонпадак
Главным образом используется из твитпаль или ньюнча соги, иногда- из сучжик и губурио соги.



Твитпаль соги





Губурио соги

Ньюнча соги





Пальмок

Для блокирования используется только паккат пальмок. Блок предназначен для защиты грудной клетки. Может выполняться в сочетании с практически любой стойкой. Чаще всего используются ньюнча и твитпаль соги. Выполняться может и баро и пандэ макки. В момент блокирования йоп чумок блокирующей руки должна располагаться немного выше локтевого сустава, который должен быть согнут примерно на 45 градусов.



Ньюнча соги





Твитпаль соги





Куннун соги



Куннун соги



Аннун соги



Кёча соги



Ньюнча соги

Твитпаль соги



Сонкаль
Техника блокирования аналогична изложенной для пальмок, а назначением является отбивание ударов, направленных в область солнечного сплетения.

Ньюнча соги



Сун палькуп

Чаще всего применяетс из твитпаль или ньюнча соги, иногда - из губурио или вэпаль соги. Ис - пользуется с целью отбивания ударов, направлен- ных в область плавающих ребер и подмышечных впадин.



Ньюнча соги

Твитпаль соги





Губурио соги



Вэпаль соги





Кёчи чумок
Используется для отбивания ударов рукой или ногой. Чаще всего применяется в сочетании с куннун и кёча соги, иногда - с аннун, нарани, моа или вэпаль соги.

Куннун соги





Моа соги



Кёча соги

Аннун соги



Вэпаль соги



Кёча сонкаль

Техника блока во многом аналогична технике кёча чумок макки. При выполнении этого блока руки занимают более удобную позицию для выполнения захвата руки или ноги соперника.



Аннун соги

Кёча соги



Нарани соги



Твитпаль соги

Блокировка



Закручивание ноги соперника



Нулло макки

Применяется для блокирования только низких ударов, когда защищающийся хочет остановить, а не отбить удар. Блокирование осуществляется с помощью сонпадак, санг сонпадак, ап чумок и кеча чумок.

Сонпадак

Выполняется в сочетании с куннун и начуо соги. Всегда сопровождается с оллио макки сонпадак. Блок имеет двойное назначение. Во-первых, это прекрасное упражнение для закалки мышц и совершенствования дыхания, а во-вторых, с его помощью можно блокировать одновременно два удара. В момент блокирования локти слегка разводятся в стороны, а блокирующий должен быть обращен к сопернику грудью. Цель — только подъем стопы бьющей ноги.





Куннун соги





НЕПРАВИЛЬНО

Атаку отбить не удалось из-за того, что блокирующая рука выпрямлена в локтевом суставе.



Аннун соги

Ап чумок

Чаще всего применяется из аннун и сасун соги, иногда - из куннун и начуо соги. Обычно блокируется подъем стопы, реже - медиальная лодыжка. Блок в стойках аннун и сасун соги всегда сопровождается постановкой ан пальмок йобан макки.

Сасун соги





При выполнении куннун и начуо соги выполняется блок только в форме пандэ макки. В момент блокирования второй йоп чумок должен находиться напротив плечевого сустава.



Начуо соги



Куннун соги

Санг сонпадак

Чаще всего применяется из твитпаль, аннун и кунпун соги, иногда - из кёча и ньюнча соги. Блок эффективен для отбивания ударов с помощью апкумчи, твитчук и муруп.





Твитпаль соги



Аннун соги



Ньюнча соги

Кунпун соги





Кунинун соги

Кёча чумок

Блок может выполняться практически из любой стойки, чаще всего - из куннун, аннун и кёча соги. Назначение этого блока - отбивание ударов ногой, направленных в область нижней части живота. Цель блокирования -голень соперника.



Кёча соги



Аннун соги

НЕПРАВИЛЬНО

Защищающийся потерял равновесие. Блок поставлен не на уровне живота, а на уровне коленей. В результате уязвимая точка оказалась открытой для атаки.









Твитпаль соги



Куннун соги



Ньюнча соги

НЕПРАВИЛЬНО

Блок поставлен одной, а не двумя руками. Аналогичная ошибка может встречаться и при применении других стоек.







Кольчо макки

В отличие от других блоков, данный блок требует минимум усилий со стороны защищающегося и позволяет немедленно реагировать не блокирующей рукой. Блокирование иногда осуществляется пакат пальмок, сонкаль или сондунг, но наиболее эффективно блокирование сонпадак. Может применяться практически из любой стойки. Обычно применяется из куннун соги. Может применяться в виде ан макки, однако выполнение в виде пакат макки более безопасно, т. к. соперник может нанести второй удар небьющей рукой в момент блокирования.





Сонпадак
В момент блокирования локтевой сустав должен быть согнут примерно на 25°, а кисть слегка приведена. Это идеальный блок для выполнения последующего захвата тела соперника.

Пакат кольчо макки Блокирование Выкручивание руки соперника













Ан кольчо макки
Этот блок не так эффектен, как пакат кольчо макки.







Нарани соги



Ньюнча соги



НЕПРАВИЛЬНО
Защищающийся не успел захватить руку соперника.



НЕПРАВИЛЬНО
Блокирующий сегмент должен двинуться к цели по дугообразной траектории, а не по прямолинейной.



НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что защищающийся обращен к сопернику грудью, а не в пол-оборота, блокирующая рука остановилась, ну дойдя до атакующего сегмента.



Пальмок
Блокирование осуществляется с помощью мит пальмок. В момент блокирования не сгибается кисть. Назначение и техника этого блока аналогичны описанным для блокирования с помощью сонпадак.



Твитпаль соги

Сонкаль
Техника этого блока аналогична описанной для блокирования с помощью сонпадак. При выполнении блока ставится задача создать условия, благоприятные для контратакующих действий противоположной по отношению к блокирующей руки или ноги. В момент блокирования локоть блокирующей руки должен быть слегка подан в направлении середины тела.

Т
Сондунг
Техника этого блока аналогична технике, описанной для блокирования с помощью сонкаль.



Куннун соги



Ньюнча соги

Хечо макки

Используется для отбивания санг чумок сево чируги, санг инчжи чумок, пандаль чируги, санг сонкаль ануро териги и т.д., а также попыток захватить шею, голову или ворот одежды. Блокирование осуществляется с помощью паккат и ан пальмок, сонкаль и сонкаль дунг. В момент блокирования руки должны располагаться на ширине плеч защищающегося.



Куннун соги

Паккат пальмок

Обычно применяется из куннун, аннун и кёча соги, иногда - из нарани, моа и вэпаль соги. В момент блокирования руки должны быть согнуты примерно на 35 градусов в локтевых суставах.







Аннун соги



Кёча соги



НЕПРАВИЛЬНО
Блокирующие руки прошли мимо атакующих сегментов тела соперника. Середина тела защищающегося оказалась открытой для ударов. Аналогичная ошибка может встречаться и при применении других средств блокирования.

Аннун соги



Ан пальмок
Обычно используется в сочетании с аннун и кёча соги, иногда - с куннун, твитпаль или ньюнча соги. В момент блокирования локтевые суставы должны быть обращены слегка внутрь. Ан пальмок и сонкаль дунг главным образом используются при постановке средних блоков.

Куннун соги



Ньюнча соги



Твитпаль соги

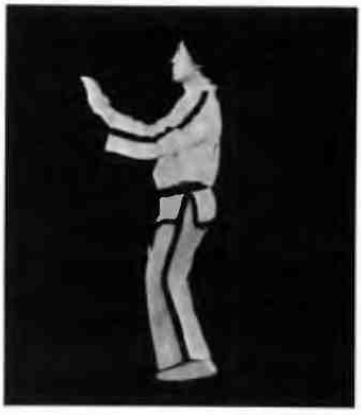




Сонкаль
Техника выполнения аналогична описанной для блокирования с помощью паккат пальмок.

Куинуи соги





Аннун соги

Нарани соги





Кёча соги



Блокирование



Контратака

ПРАВИЛЬНО

НЕПРАВИЛЬНО
Защищающийся будет атакован, если он попытается забрать руки к тазу сразу после блокирования.





Сонкаль дунг
Техника этого блока аналогична технике блокирования с помощью ан пальмок.



Аннун соги



Куннун соги

Путчжаба макки

Обычно применяется сразу же после постановки кольчо макки. Основное назначение — вывести соперника из равновесия посредством захвата руки или подсечки ноги. Часто используется в сочетании с выполнением броска соперника. Обычно выполняется из сучжик и твитпаль соги, иногда — из куннун и ньюнча соги.

Для избежания контратаки соперника необходимо с выполнением захвата плеча соперника переместиться вперед в сторону.



Блокирование

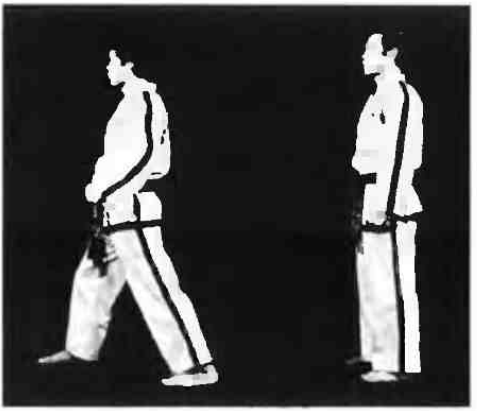


Захват



Подсечка















Нарани макки

Применяется для блокирования одновременно двух ударов, направленных в верхнюю секцию тела. Для блокирования часто используются пакат и ан пальмок, сонкаль дунг и сонкаль, иногда — пальдунг и дунг пальмок. Обычно применяется из аннун, нарани и куннун соги, иногда — из моа, вэпаль и кеча соги. В момент постановки блока тело защищающегося должно быть обращено грудью к сопернику.



Аннун соги

Пакат пальмок

Применяется для отбивания одновременно наносящихся с двух сторон ударов. В момент блокирования блокирующий сегмент должен быть обращен вперед. Аналогичным образом может осуществляться блокирование и с помощью сонкаль.

1. Расстояние между предплечьями должно быть немного больше ширины плеч.
2. Большой палец и локоть должны располагаться на одной линии.



Нарани соги





Куннун соги

Кёча соги



Сонкаль
Техника блокирования аналогична описанной для блокирования с помощью паккат пальмок.



Вэпаль соги

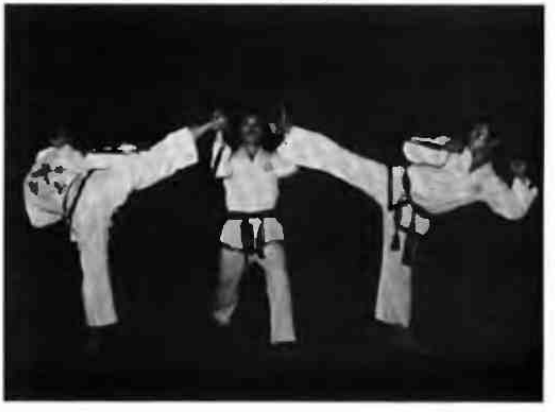
Аннун соги



Куннун соги



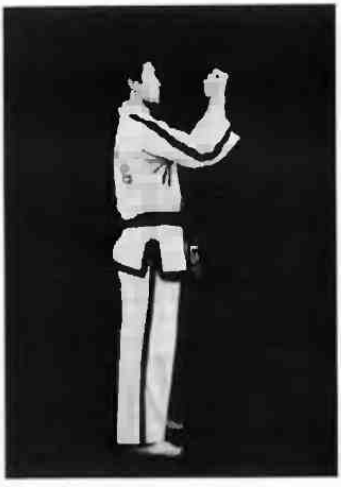
Нарани соги



Ан пальмок Применяется для отбивания одновременно наносящихся с двух сторон ударов, наносящихся спереди сбоку. При постановке блока тыльная сторона кулака должна быть обращена вперед. Расстояние между предплечьями должно быть равно ширине плеч. Аналогичным образом может осуществляться блокирование с помощью сонкаль дуп.



Нарани соги







Куннун соги

Кёча соги





Вэпаль соги

Сонкаль дунг





Кунпун соги





Кёча соги

Анпун соги





Аннун соги

Дунг пальмок

Назначение этого блока аналогично описанному для блокирования с помощью ан пальмок или сонкаль дунг. В момент блокирования дунг пальмок должен быть обращен наружу. Аналогичным образом можно использовать сондунг.

Кушпун соги





Кёча соги

Сасун соги



Вэпаль соги



Сондунг



Куннун соги



Вэпаль соги

Аннун соги

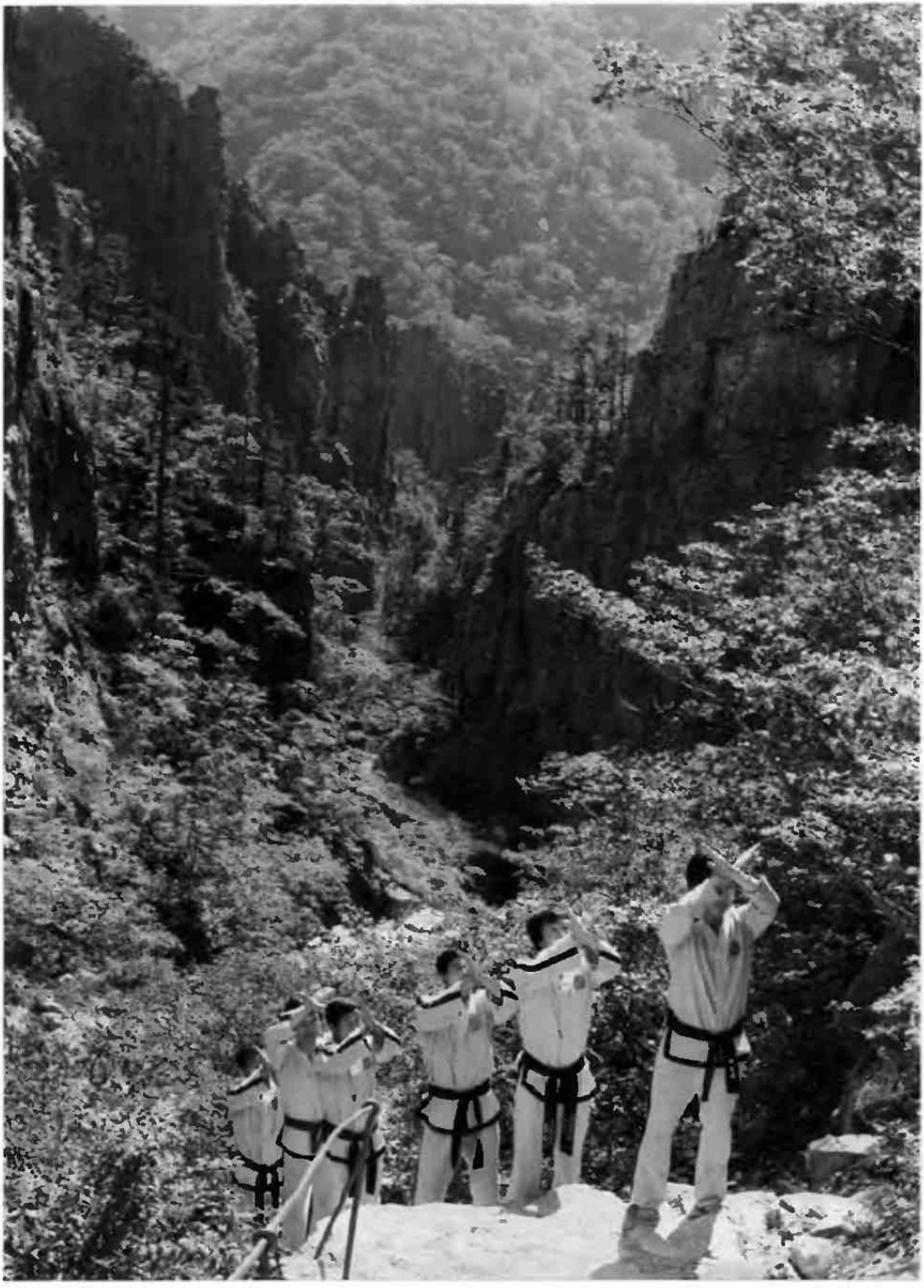




Кёча соги

Моа соги





Миро макки

Является одним из самых эффективных способов выведения соперника из состояния равновесия. Обычно блокирование осуществляется с помощью сонпадак, иногда - ду пальмок, сонкаль дунг.



Сонпадак

Обычно применяется из аннун и кёча соги, иногда - из нарани, моа и куннун соги. Из куннун соги обычно выполняется блок в форме пандэ макки. Цель блокирования - плечи и область таза.

Аннун соги





НЕПРАВИЛЬНО

Блок оказался менее эффективным из-за того, что блокировал руку, а не плечо.









Ду пальмок
Применяется только в виде низкого миро макки в сочетании с твитпаль, ньюнча и гочжун соги.







Сонкаль дунг и сонкаль
Блокирующий сегмкнт должен двигаться к месту контакта с телом соперника по дугообразной траектории. Более подробное объяснение помещено на страницах 293-297.

Юин макки

Применяется для выведения соперника из равновесия или срыва атаки соперника путем захвата и выведения атакующего сегмента за пределы области предполагаемой атаки. Для успешного выполнения крайне необходимы обманные движения. Блокирование осуществляется с помощью соппадак или сонкаль.

Обычно применяется из твитпаль и ньюнча соги, иногда — из аннун и других стоек.













Туро макки

Это довольно эффективный блок, заставляющий соперника оказаться в неудобном положении путем захвата и поднятия ноги соперника, атакующего нижнюю секцию тела. Блокирование осуществляется обычно с помощью сонпадак, иногда — сонкаль дунг. Данный блок обычно исполняется в медленном темпе.

Начало блокирования





Приподнимает ногу соперника, почти выпрямляя обе ноги.



Бросает ногу соперника в сторону и контратакует.









НЕПРАВИЛЬНО
Приподнимание ноги соперника выполнено в полуприседе, а не вместе с выпрямлением обеих ног. В результате не удалось бросить ногу соперника в сторону и найти подходящее место для контратаки.

Сонкаль дунг
Обычно выполняется из твитпаль соги. Главное назначение блока - подготовка условий для проведения контратаки ногой (как исключение - рукой).





Тэби макки

Блок имеет возможность защитить все тело с помощью обеих рук. В момент блокирования тело блокирующего должно быть обращено к сопернику в пол-оборота. Часто применяется в вольном спарринге в качестве подготовки. Блокирование осуществляется с помощью пальмок, сонкаль и сонкаль дунг. Выполнение возможно практически из любой стойки, чаще всего — из ньюнча соги и твитпаль соги.

Правила применения тэби макки:

1. **В момент блокирования блокирующий сегмент должен быть обращен к сопернику в пол-оборота.**
2. **Рука, располагающаяся рядом с грудной клеткой, должна отстоять от нее на расстоянии 3 см. Руки должны быть наготове, чтобы быстро переместиться для отбивания любого удара в любую область тела.**
3. **Тело защищающегося всегда должно находиться в пол-оборота к сопернику.**



Пальмок

Обычно блок ставится с помощью пакат пальмок, в крайних случаях — ан пальмок.

(В данной энциклопедии, кроме мест, где это будет оговариваться особо, предполагается, что дэби макки осуществляется с помощью пакат пальмок.)





Ньюнча соги



Куннун соги



Куннун соги



Твитпаль соги



Ан пальмок макки



Куннун соги

Твитпаль соги

Ан пальмок макки





Кёча соги





НЕПРАВИЛЬНО

Потеря скорости произошла из-за того, что рука была полностью выпрямлена, а кулаки слишком сильно напряжены.

НЕПРАВИЛЬНО

Кулак неблокирующей руки обращен вверх, а не вниз. В результате блокирующая рука достигла атакующей ноги соперника без выполнения вращения.







НЕПРАВИЛЬНО

Блокирующая рука прошла мимо атакующей из-за того, что защищающийся обращен к сопернику грудью, а не вполоборота.

Сонкаль

Обычно используется при постановке низких и средних блоков, как исключение— при высоких. Блокирующая рука может двигаться к цели по прямой и дугообразной траектории. В первом случае сопернику причиняется сильная боль, а во втором — атакующий сегмент соперника просто отталкивается.

(В дальнейшем изложении, за исключением случаев, оговаривающихся особо, предполагается, что блокирующая рука движется к цели по прямолинейной траектории.)





Блокирующие руки движутся к цели по дугообразной траектории.





Блокирующие руки движутся к цели по прямолинейной траектории.







Блокирующие руки движутся к цели по прямолинейной траектории.



Блокирующие руки движутся к цели по дугообразной траектории.



Наджундэ сонкаль теби макки

1. Обе ладони обычно располагаются параллельно
2. Ближняя к животу рука должна находиться от него на расстоянии примерно 3 см.
3. Предплечья должны располагаться параллельно бедру.
4. Локтевой сустав блокирующей руки должен быть согнут примерно на 15 градусов.



Твитпаль соги



Куннун соги



Твитпаль соги



Кёча соги



Аннун соги



Ньюнча соги

Сонкаль дунг

Используется обычно при постановке низких блоков, иногда — при средних и высоких. При постановке низкого блока руки могут двигаться к цели как по прямой, так и по дуге. Обычно выполняется из твитпаль и ньюнча соги, иногда — из аннун и кеча соги.



Блокирующие руки движутся к цели по дугообразной траектории.



Блокирующие руки движутся к цели по прямолинейной траектории.



1. Обе ладони должны располагаться параллельно.
2. Ближняя к животу рука должна находиться от него на расстоянии примерно 3 см.
3. Локтевой сустав блокирующей руки должен быть слегка согнут в сторону середины тела.
4. Предплечья должны располагаться параллельно бедру.

Ньюнча соги





Аннун соги









Твитпаль соги



НЕПРАВИЛЬНО
Блок оказался неэффективным из-за того, что напряжены плечи, согнут кистевой сустав и ладонь обращена к сопернику.





НЕПРАВИЛЬНО
Не удалось блокировать удар ногой сопреника из-за того что рука выпрямлена и двинулась к цели прямо вперед, а не со стороны.

НЕПРАВИЛЬНО
Все тело открыто для контратаки соперника, из-за того, что руки располагаются за его пределами.

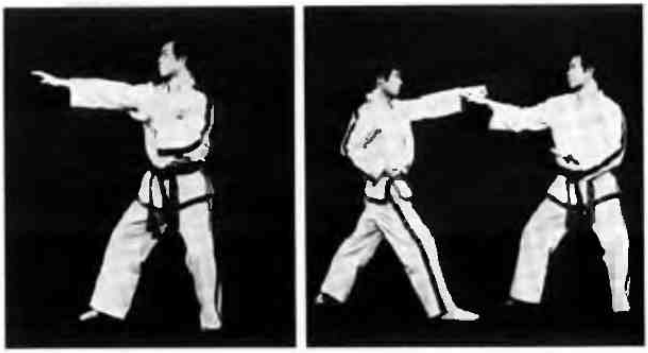






НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что неблокирующая рука была слишком сильно отведена назад, блок не удался, т.к. блокирующая рука оказалась вынесена вперед, а не впред в сторону.

НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что неблокирующая рука переместилась к животу, а не к груди, блокирующая рука двинулась к цели снизу вверх.



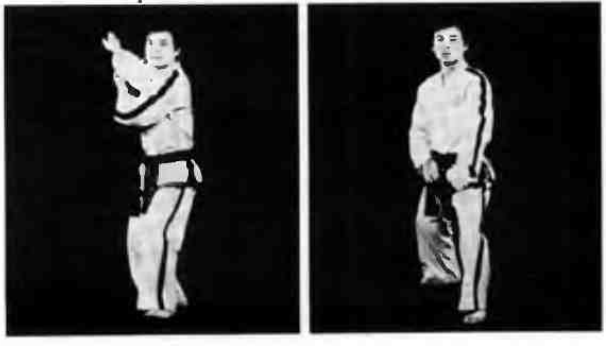


НЕПРАВИЛЬНО
Слабый блок из-за того, что центр тяжести тела слишком переместился назад.



НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что локоть блокирующей руки подан внутрь, а не наружу, плечо и локоть оказались излишне напряжены.

НЕПРАВИЛЬНО
Потеря скорости произошла из-за того, что блокирующая рука слишком сильно выпрямлена,. Открыта подмышечная впадина для контратаки соперника.



Примечание:
Сказанное относится и к тэби макки с помощью сонкаль дунг.

Санг пальмок макки

Служит для отбивания двух ударов, одновременно наносящихся спереди и сбоку. Основную защитную функцию несет блок против удара сбоку. Может применяться в сочетании практически с любой стойкой, чаще всего — с ньюнча или твитпаль соги. При блокировании ударов сбоку обычно используется средний блок. Несмотря на то, что чуке макки используется также для отбивания ударов, направленных в голову, на практике главную роль играет йоп макки. Для блокирования из левой ньюнча соги при перекрещении правое предплечье располагается ближе к себе, а из правой ньюнча соги — наоборот.









Твитпаль соги



Аннун соги



Моа соги



Кёча соги



Вэпаль соги



Санг сонкаль макки
Назначение и техника выполнения блока аналогичны описанным для санг пальмок.



Твитпаль соги



Сучжик соги



НЕПРАВИЛЬНО

1. В начале блокирования подмышечная впадина оказалась незащищенной.
2. Потеряна сила блока из-за того, что не выполнено вращательное движение блокирующей рукой.
3. Поставленный блок оказался неэффективным из-за того, что правая рука выносилась к цели снизу вверх вместо того, чтобы выноситься сбоку, а левая рука - сбоку, вместо того, чтобы выноситься снизу вверх.





НЕПРАВИЛЬНО

Атакован бок. Подобная ошибка бывает и при постановке санг пальмок макки.

Ду пандальсон макки
Очень эффективный блок для отбивания ударов, одновременно наносящихся в область грудной клетки и лица, или круглого предмета. Обычно применяется в форме куннун со пандэ макки. Руки должны выноситься к цели по прямолинейной траектории. В момент блокирования защищающийся должен быть обращен к цели в пол-оборота.





Вид спереди



Вид сбоку

НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того что защищающийся обращен к сопернику не в пол-оборота, все тело оказалось открытым для атаки соперника, а мышцы живота и таза не использованы соответствующим образом.



Долимио макки

Применяется для отбивания серии ударов рукой и ногой. Блокирование обычно осуществляется с помощью сонкаль дунг и ан пальмок, а иногда — с помощью сонкаль. Наиболее подходящей для этого блока стойкой является куннун соги.

1. Блокирующий сегмент должен располагаться на уровне плечевого сустава блокирующей руки, который должен располагаться несколько ниже плечевого сустава не блокирующей руки.
2. Блокирующая рука должна двигаться к цели по траектории большого круга для выполнения захвата бьющей ноги.
3. В момент блокирования защищающийся должен быть обращен к сопернику в пол-оборота.



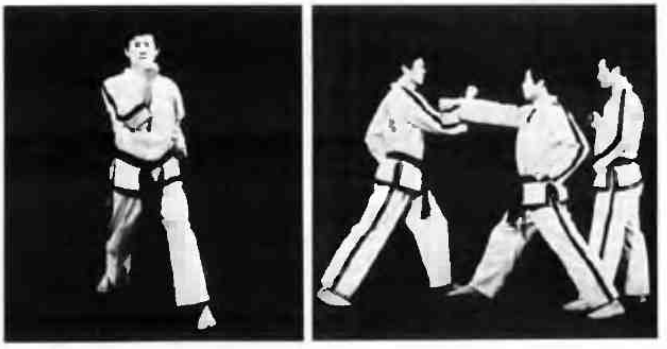




Вид сверху





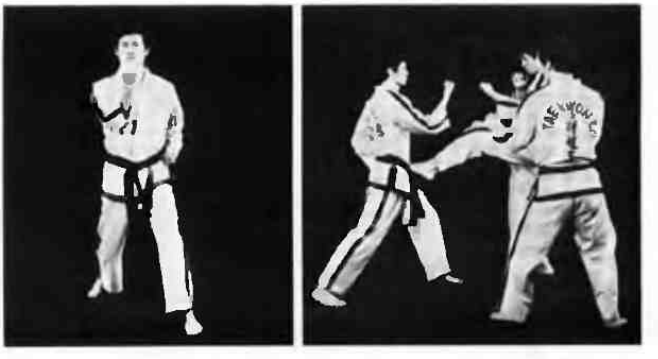


НЕПРАВИЛЬНО
Со стороны атакующих неразумно располагаться на одной линии, т. е. блокирующий должен быть обращен к соперникам в пол-оборота.

НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что рука двинулась к цели по траектории маленького круга на уровне груди, не удалось отразить атаку ногой. К тому же, в момент блокирования пятка задней ноги была слегка приподнята от опоры.



НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что рука двинулась к цели по траектории маленького круга на уровне груди, не удалось отразить атаку ногой. К тому же, в момент блокирования пятка задней ноги была слегка приподнята от опоры.



Гутчжа макки

С помощью данного блока можно сломать локтевой, кистевой и голеностопный суставы соперника. Может применяться для отбивания ударов, наносящихся одновременно в область солнечного сплетения и нижнюю часть живота. Применяется обычно из аннун соги и куннун соги, иногда — из моа, нарани и кеча соги. Когда правая рука располагается ниже левой, говорят о правом гутчжа макки, а когда левая рука располагается ниже правой — о левом.



Аннун соги

Куннун соги





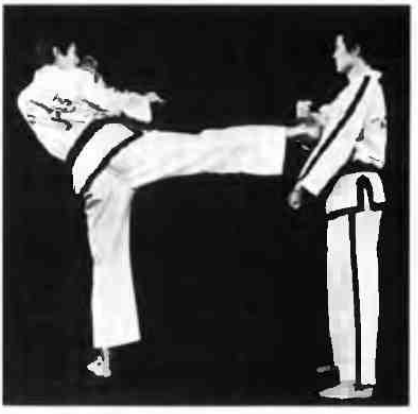
Кёча соги



Как сломать?
Чтобы сломать сустав соперника, левая рука должна двигаться по прямолинейной траектории, а правая - по дугообразной.









НЕПРАВИЛЬНО
Не удалось сломать сустава сопернику, т.к. правая рука двинулась вверх по прямолинейной, а не по дугообразной траектории.







Дигуча макки

Назначение блока — отбивание ударов палкой или штыком. Блокирование осуществляется с помощью сонкаль дунг. Обычно используется из ньюнча и гочжун соги, иногда — из куннун, твитналь или кеча соги.

В момент блокирования локоть нижней руки должен быть прижат к пояснице, туловище — слегка наклоненным в сторону соперника, а обе ладони - в одной вертикальной плоскости.





НЕПРАВИЛЬНО

Из-за того, что руки оказались не в одной вертикальной плоскости, сопернику удалось провести атаку головы. Аналогичная ошибка встречается и при постановке дигутчжа чжапки.









Дигутчжа чжапки

Является разновидностью дигутчжа макки. Назначение и техника выполнения совпадают с описанными для дигутчжа макки, за исключением того, что после блокирования можно захватить и проворачивать оружие соперника. Обычно используется из гочжун и ньюнча соги, иногда из твитпаль соги. В момент блокирования тыльная сторона ладони верхней руки обращается вниз.







НЕПРАВИЛЬНО

Уязвимая точка нижней секции блокирующего оказалась незащищенной, из-за того, что в момент блокирования нижний локоть не прижат к пояснице. Аналогичная ошибка может встречаться и при постановке дигутчжа макки.





Сан макки

Данный блок решает две задачи: во-первых, с его помощью отбиваются удары рукой или ногой, направленные в область ямки верхней губы, и, во-вторых, служит в качестве упражнения для укрепления мышц ног. Блокирование чаще всего осуществляется с помощью пакат пальмок и сонкаль, но иногда и с помощью сонкаль дунг и ан пальмок. Обычно применяется из аннун и куннун соги, иногда — из нарани, моа, взпаль и кеча соги. Аннун, нарани, моа и взпаль соги применяются для отбивания ударов, наносящихся как спереди, так и сбоку, но куннун и кеча соги — только сбоку. В момент блокирования локти должны располагаться чуть ниже плечевых суставов.

Пакат пальмок

Блокирующий сегмент может располагаться в момент блокирования в пол-оборота или лицом к цели. При отражении одиночного удара спереди нога переставляется с топаньем, а предплечья должны располагаться вертикально, блокирующий сегмент должен быть обращен к цели лицом. С другой стороны, при отражении одновременно наносящихся справа и слева ударов ноги переставляются с помощью проскальзывания по опоре, руки должны быть согнуты в локтевых суставах примерно на 45°, а блокирующий сегмент должен быть обращен к цели в пол-оборота.

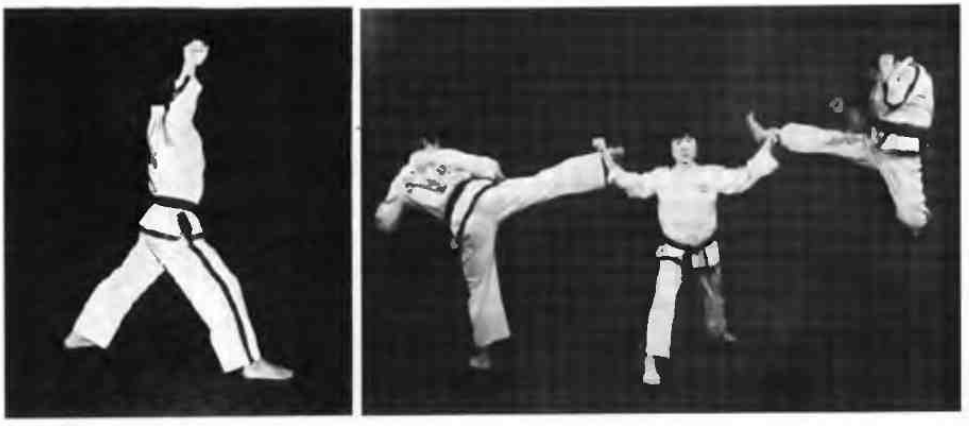
Пакат пальмок используется для отбивания ударов рукой или ногой, направленных в область ямки верхней губы и выше нее. Топанье и проскальзывание применяются только в сочетании с аннун соги.

Шаг с топаньем



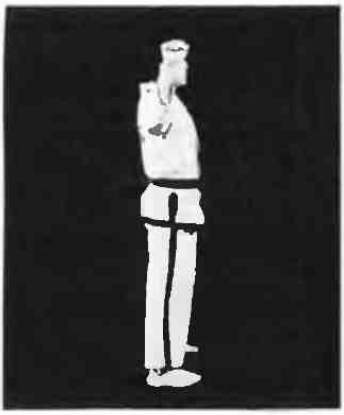
Передвижение путем проскальзывания





Применение





Нарани соги



Моа соги



Куннун соги



Кёча соги

Вэпаль соги



Аннун соги



Сонкаль

Назначение и техника выполнения аналогичны с описанными для блоков с помощью паккат пальмок. Сонкаль применяется для отбивания ударов, направленных в область висков и расположенных выше уязвимых точек.



Передвижение путем проскальзывания

Шаг с топаньем





Куннун соги



Кёча соги

НЕПРАВИЛЬНО

Сан макки в сочетании с куннун соги не позволяетс блокировать удары спереди. Сказанное относится и к использованию вэпаль и кёча соги.

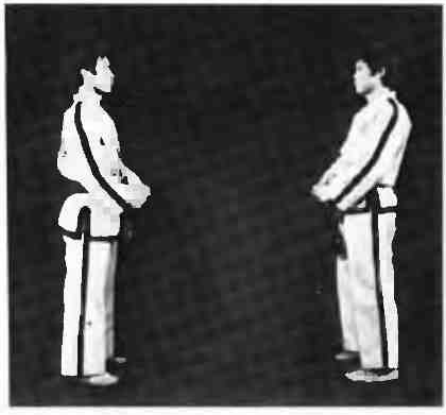


Применяемые блокирующим стойки зависят от дистанции между соперниками





Применение в дальней дистанции





Применение в ближней дистанции





Применение в средней дистанции

Шаг с топаньем позволяет усилить блок, усилив движение таза, и повысить устойчивость принимаемых стоек, укрепив тазобедренные суставы. Топанье никогда не используется для отбивания ударов ногой или атаки подъема ноги соперника.



НЕПРАВИЛЬНО
Невозможно наступить на подъем ноги соперника, находящегося в воздухе.





НЕПРАВИЛЬНО
Применение топанья в сочетании с сан макки для атаки подъема ноги соперника приводит к разрушению стойки и неуспешному завершению блока.

НЕПРАВИЛЬНО
После апча оллиги нет смысла ставить еще сан макки, т. к. удар уже отбит.





Сонкаль дунг

Используется для отбивания ударов, наносящихся одновременно справа и слева. Техника выполнения и применяемые стойки аналогичны описанным для блокирования с помощью сонкаль. Отличие в том, что при поставке этого блока не допускается топанье ногой. В момент блокирования блокирующий сегмент должен быть обращен к цели в пол-оборота, а руки должны быть согнуты в локтевых суставах примерно на 45°. Применяется для отбивания ударов, нацелен - ных в область висков или расположенных выше уязви- мых точек.



Аннун соги



Куннун соги

Нарани соги



Кёча соги



Вэпаль соги



Ан пальмок

Техника выполнения и применяемые стойки аналогичны использующимся при блокировании с помощью сонкаль дунг. Обычно применяется для отбивания ударов, нацеленных в область шеи и расположенных выше уязвимых точек.



Аннун соги



Моа соги



Куннун соги



НЕПРАВИЛЬНО

Блокирующий сегмент обращен назад, а не в пол-оборота в сторону.



НЕПРАВИЛЬНО

Располагать локти на уровне плечевых суставов не рекомендуется, т. к. возникает излишнее напряжение мышц плечевого сустава, вызывающее скованность движений.

Супьёнг макки

Применяется для защиты грудной клетки от двух наносящихся одновременно ударов. Блокирование обычно осуществляется с помощью обеих ладоней, иногда — обоих сонкаль. Может применяться в сочетании практически с любой стойкой. Наиболее часто встречается в сочетании с куннун, аннун и кеча соги.

Блокирование с помощью ладоней



Куннун соги







Блокирование с помощью сонкаль

Аннун соги





Кёча соги



Ньюнча соги





Нарани соги

Моа соги



Твитпаль соги



Уходы(пихаги)

Применение уходов имеет ряд преимуществ. Одна из целей применения уходов избежание столкновения с соперником, который в текущий момент может обладать каким - либо преимуществом. Эффективно выполненный уход может привести к потере соперником состояния равновесия, его тело может оказаться открытым для проведения контратаки. Уходы могут выполняться в любом направлении. Наиболее часто встречаются уходы назад. Главное в выполнении ухода в любом направлении - это естественность выполнения и готовность в любой момент контратаковать. Лучше выполнять уходы вместе с дэби макки. Уходы осуществляются целиком ногами, а руки лишь обеспечивают их безопасность.



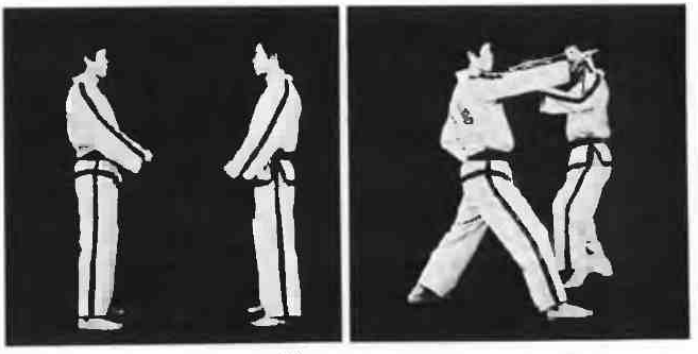








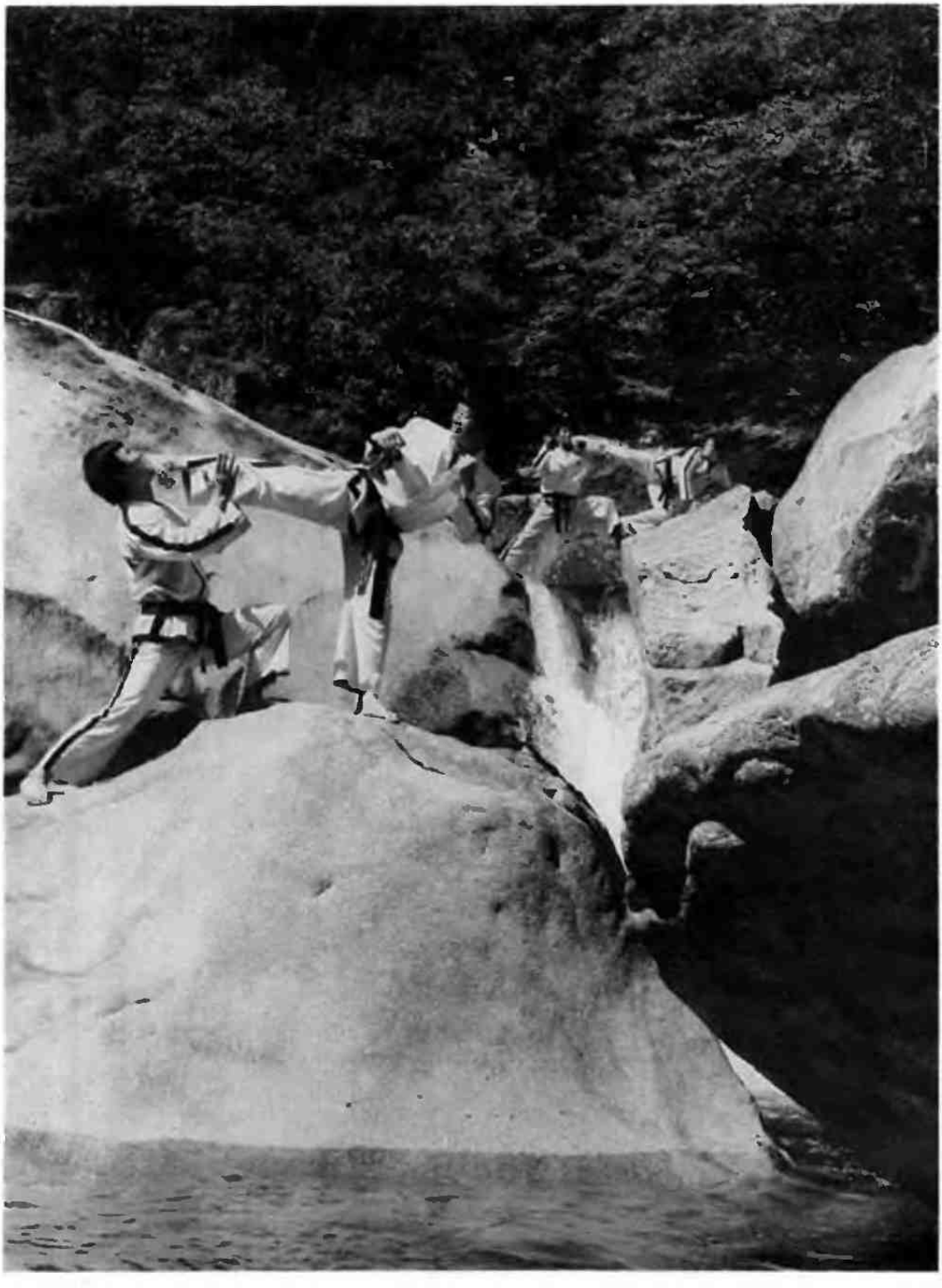
Уход влево



Уход вправо

Уход вперед





322

С. ТЕХНИКА ДЕЙСТВИЙ РУКАМИ ЛЕЖА
(Noowo Son Gisool)

Эта техника действий, при выполнении которых тхэквондист лежит на опоре, применяется только на короткой дистанции. Техника борьбы лежа разделяется на два подраздела — техника руками и техника ногами. Техника ногами лежа будет рассмотрена в главе "Техника действий ногами" в 4-м томе настоящей энциклопедии.

В отличие от борьбы стоя, отведение кулака небьющей руки к тазу не делается. Обычно он отводится в направлении, противоположном направлению движения бьющей руки.



Нуво чируги

Удар наносится с помощью ап чумок и сонкарак чумок. Сево чируги и удар с помощью инчжи чумок наносятся всегда двумя руками.



Сучжик чируги



Чжунчжи чумок



Инчжи чумок

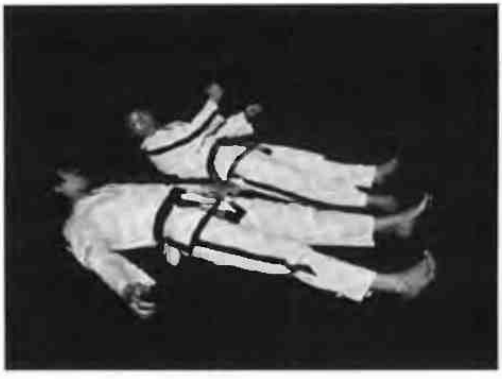
Нуво нэрио тери ги
Используются дунг чумок, сондунг, йоп чумок и сонкаль, а сонкаль дунг, мит чумок и пандальсон - довольно редко.

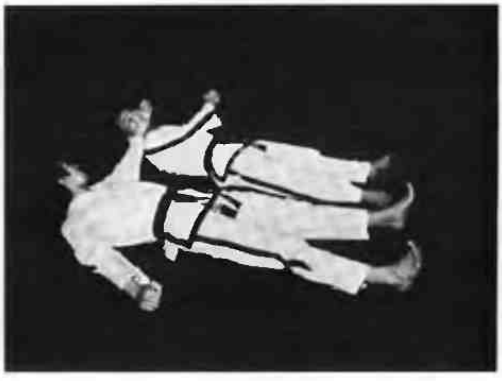
Дунг чумок





Сондунг



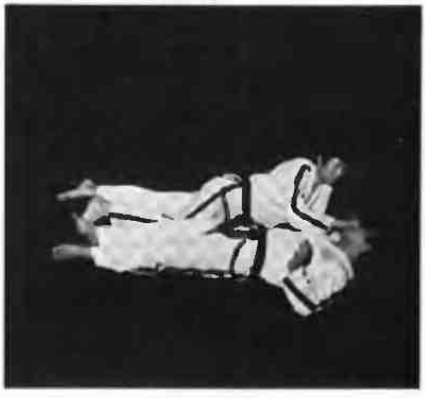




Йоп чумок

Сонкаль





Мит чумок

Сонкаль дунг



Пандаль сон



Нуво ануро тери ги
Главным образом используется сонкаль и сонкаль дунг, иногда - мит чумок.
Удар всегда наносится двумя руками одновременно.

Сонкаль





Сонкаль дунг

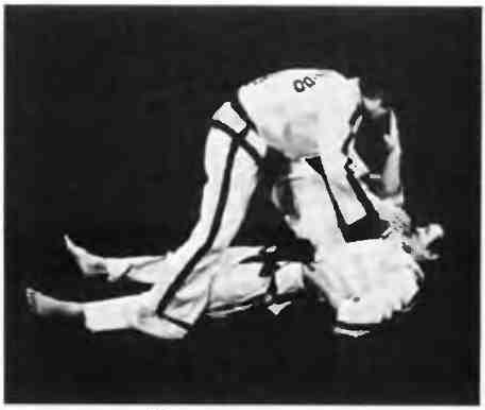




Мит чумок



Нуво тульки
Используется опун сонкут, ду сонкарак, хан сонкарак, хоми сонкут и умчжи.



Опун сонкут



Ду сонкарак



Хан сонкарак

Хоми сонкут





Умчжи сонкарак
Атака области подмышечной впадины и ребер осуществляется с помощью обеих рук в форме ануро териги.



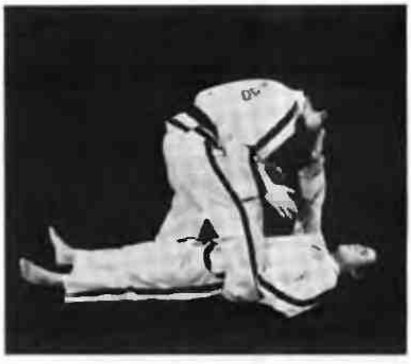


Нуво кутки
Используется только опун сонкут. Возможны как ануро, так и пакуро кутки.



Ануро кутки

Пакуро кутки





Бачиги

Применяется для защиты солнечного сплетения и располагающихся выше него уязвимых точек. Осуществляется всегда с помощью обеих рук, т. к. удобно захватить руку или ногу соперника для выкручивания или травмирования сразу после их удержания.

Захват



Захват



Выкручивание



Травмирование



Момчуги

Применяется для защиты лица от ударов сверху рукой или ногой. Блокирование осуществляется с помощью кёча чумок, кёча сонкаль, санг пальмок или санг сонкаль.



Кёча чумок

Кёча сонкаль





Сун сонкаль

Техника блокирования аналогична технике санг пальмок макки.



Санг сун пальмок

Техника блокирования аналогична технике санг сун сонкаль макки.

Кариуги

Хотя элементарный, но эффективный при выжидании удобного для контратаки момента. Осуществляется с помощью охкалин сондунг, нарани сондунг, нарани сонпадак, погэн сондунг и охкалин пальмок.









Момчуги
Применяется для защиты лица от ударов сверху рукой или ногой. Блокирование осуществляется с помощью кёча чумок, кёча сонкаль, санг пальмок или санг сонкаль.









ПРИЛОЖЕНИЕ


Техника атакующих действий
Чируги
Ап сево чируги
Ап чируги
Бандаль чируги
Бандэ чируги
Баро чируги
Гёкжа чируги
Гин чумок чируги
Движибо чируги
Джунджи чумок чируги
Дигутжа чируги
Доллио чируги
Дубон чируги
Дунг чумок чируги
Йоп ап чируги
Йоп сево чируги
Йоп чируги
Каундэ чируги
Наджундэ чируги
Попундэ чируги
Нуво чируги
Нэрио чируги
Оллио чируги
Пхихамио чируги
Рёнсок чируги
Самжунг чируги
Сево чируги
Супьёнг чируги
Твимио чируги
Хонап чируги
Тульки
Ап тульки
Дви тульки
Ижунг тульки
Йоп ап тульки
Йоп дви тульки
Йоп тульки
Каундэ тульки
Наджундэ тульки
Попундэ тульки
Нуво тульки
Нэрио тульки
Пхихамио тульки
Рёнсок тульки
Самжунг тульки
Твимио тульки
Хонап тульки


Тэриги
Ануро тэриги
Ап нэрио тэриги
Ап тэриги
Баккуро тэриги
Бандаль тэриги
Бандэ тэриги
Баро тэриги
Дубон тэриги
Йоп ап тэриги
Йоп дви тэриги
Йоп нэрио тэриги
Йоп тэриги
Каундэ тэриги
Нопундэ йоп тэриги
Нопундэ тэриги
Нуво тэриги
Нэрио тэриги
Палькун тэриги
Пхихамио тэриги
Рёнсок тэриги
Самжунг тэриги
Суньёнг тэриги
Твимио тэриги
Хечо тэриги
Хонап тэриги
Гутги
Ануро гутги
Ап гутги
Баккуро гутги
Бандэ гутги
Баро гутги
Йоп гутги
Нуво гутги
Пхихамио гутги
Рёнсок гутги
Твимио гутги
Хонап гутги


Техника защитных действий
Блокирование
Ан макки
Ануро макки
Ап макки
Баккуро макки
Бандэ макки
Баро макки
Бутжапги
Гольчо макки
Гутжа макки
Дигутжа жапги
Дигутжа макки
Дольмио макки
Дуро макки
Дэби макки
Йоп ап макки
Йоп макки
Йоп момчо макки
Каундэ макки
Миро макки
Момчю макки
Наджундэ макки
Нопундэ макки
Нуво макки
Нулло макки
Нэрио макки
Оллио макки
Рёнсок макки
Сан макки
Суньёнг макки
Твимио макки
Топчиги
Хопап макки
Хори макки
Чуке макки
Юип макки
Уходы
См.: "Техника действий ногами", 4-й том.

INDEX

A

angle punch (giokja jirigi) 65
attack techniques (gong gyokgi) 17-183, 323-327, 333, 334

B

back elbow 104, 105

blocking (makgi) 185-319

C

checking block (momchau makgi) 233-237
  straight forearm 235
  straight knife-hand 237
  twin straight forearm 236
  twin straight knife-hand 237
  x-fist 233
  x-knife-hand 234
circular block (dollimyo makgi) 304, 305
combination attack (honap gong gyok) 158
consecutive attack (yonsok gong gyok) 158
co-ordination of fist and hip 80-82
co-ordination of hip and fingertip 112-114
co-ordination of knife-hand and hip 144, 145
courtesy (ye ui)10,11
crescent punch (bandal jirugi) 60-62
crescent strike (bandal taerigi) 151, 152
  arc-hand 151, 161
  finger pincers 152
cross-cut (ghutgi) 108-111
  inward cross-cut 109, 110
  outward cross-cut 108
  side cross-cut 111

D

defence techniques (bang eau gi) 185-321
dodging (pihagi) 320, 321
dodging attack (pihamyo gong gyok) 182, 183
  dodging punch 182, 183
  dodging strike 183
  dodging thrust 183
double arc-hand block (doo bandalson makgi) 303
double attack (i-jung gong gyok) 158
  double punch 158
  double strike 158
  double thrust 158
double fist punch (doo joomuk jirigi) 78, 79
double forearm block (doo palmok makgi) 224-227
downward block (naeryo makgi) 255-262
  forearm 258
  knife-hand 259
  palm 255, 256
  straight elbow 260
  twin palm 257
  x-fist 261
  x-knife-hand 262
downward punch (naeryo jirugi) 59
downward strike (naeryo taerigi)130-133
downward thrust (naeryo tulgi) 95-93
  flat fingertip 95
  straight elbow 96, 97

E

F

flying combination attack (twimyo honap

gong gyok) 180, 181
flying combination punch 180
flying combination strike 181
flying combination thrust 181
flying consequtive attack (twimyo yonsok gong gyok) 177-179
flying consecutive punch 177
flying consecutive strike 178
flying consecutive thrust 179
flying double attack (twimyo ijung gong gyok) 165-171
flying double punch (twimyo ijung jirugi) 165-167
flying horizontal double front punch 166-167
flying vertical double front punch 167
flying vertical double side punch 165
flying double strike (twimyo ijung taerigi) 170, 171
flying horizontal double strike 170
flying vertical double strike 170, 171
flying double thrust (twimyo ijung tulgi) 168, 169
flying horizontal double side thrust 168
flying vertical double side thrust 168
flying flat fingertip cross-cut (twimyo opun sonkut ghutgi) 164
flying front strike (twimyo ap taerigi) 162
flying hand techniques (twimyo son gisool) 161-182
flying punch (twimyo jirugi) 161, 165-167, 172, 175, 177, 180, 182, 183
flying strike (twimyo taerigi) 162-164, 170, 171, 175, 176, 178, 181, 183
flying thrust (twimyo tulgi) 162, 166, 167, 174, 179, 181, 183
flying triple attack (twimyo samjung gong gyok) 172-176
flying triple punch (twimyo samjung jirugi) 172, 173
flying triple strike (twimyo samjung taerigi) 175, 176
flying triple thrust (twimyo samjung tulgi) 174
front block (ap makgi) 214-219
front downward strike (ap naeryo taerigi) 133
front elbow strike (ap palkup taerigi) 118, 119
front strike (ap taerigi) 146, 150
back fist 146, 147
knife-hand 148, 149
reverse knife-hand 150

G

grasping block (butjaba makgi) 276, 277
ground hand techniques (noowo son gisool) 323-332
checking 330
covering 331, 332
ground downward strike 324, 325
ground cross-cut 328
ground inward strike 326
ground punch 323
ground thrust 327, 328
guarding block (daebi makgi) 290-299
forearm 290-292
knife-hand 293-295
reverse knife-hand 296-299

H

high attack (nopunde gong gyok) 20, 21, 120, 121
high punch 20
high strike 20, 21, 120, 121
high elbow strike 120, 121
high block (nopunde makgi) 186, 187
hooking block (golcho makgi) 268-271

back hand 271
forearm 271
knife-hand 271
palm 268-270
horizontal block (soopyong makgi) 318, 319
horizontal punch (soopyong jirugi) 74, 75
horizontal strike (soopyong taerigi) 140-143
back fist 142
back hand 143
twin back fist 142
twin back hand 143
twin knife-hand 140
twin side-fist 141
horizontal thrust (soopyong tulgi) 102, 103
single elbow 103
twin elbow 102, 103

I

indomitable spirit (baekjul bool-gool) 10, 11, 14
inside block (anmakgi) 239
integrity (yom chi)10,11, 13
inward block (anuro makgi) 192, 193, 203-210
knife-hand 204-207
palm 203
reverse knife-hand 208-210
inward strike (anuro taerigi) 122-129
bear hand 128
finger pincers 129
knife-hand 122-124
palm 129
twin knife-hand 125, 126
twin reverse knife-hand 127
under fist 128

J

K

knuckle fist punch (songarak joomuk jirugi) 66-73
fore-knuckle fist 66, 67
middle knuckle fist 69, 70
thumb knuckle fist 73
twin fore-knuckle fist 66
twin middle knuckle fist 71, 72

L

long fist punch (ghin joomuk jirugi) 76
low attack (najunde gong gyok) 24, 25
low punch 24, 25
low block (najunde makgi) 190, 191, 196-213
forearm 190, 191, 196-202
knife-hand 190, 191, 204-206 211-213
palm 203
reverse knife-hand 206-210
L-stance obverse punch (niunja so baro jirugi) 34, 35
L-stance reverse punch (niunja so bandae jirugi) 36, 37
luring block (yuin makgi) 287

M

mid-air attack (twio dollmyo taerigi) 163
middle attack (kaunde gong gyok) 22, 23
middle punch 22, 23
middle thrust 22
middle block (kaunde makgi) 188, 189

N

nine (9)-shape block (gutja makgi) 306, 307

O

open fist punch (pyon joomuk jirugi) 77
outside block (bakat makgi) 238
outward block (bakuro makgi) 194-202, 211-213
  knife-hand 211
outward strike (bakuro taerigi) 134
overhead punch (twio nomo jirugi) 182

P

parallel block (narani makgi) 278-283
  back forearm 282
  back hand 283
  inner forearm 280
  outer forearm 278, 277
  forearm 196
  knife-hand 211-213
perseverance (in nae)10,11, 13
pressing block (noollo makgi) 263-267
  forefist 264
  palm 263
  twin palm 265
  x-fist 266, 267
punching techniques (jirugi) 29-82, 161, 165-167, 172, 173, 177, 180, 182, 183
  obverse punch 29, 31-33, 36
  reverse punch 32, 33, 36-38
pushing block (miro makgi) 285, 286
  double forearm 286
  knife-hand 286
  palm 285, 286
  reverse knife-hand 286

Q

R

rear foot stance obverse punch (dwitbal so baro jirugi) 38
rear foot stance reverse punch (dwitbal so bandae jirugi) 38
rising block (chookyo makgi) 240-250
  arc-hand 249
  forearm 240-243
  knife-hand 244-246
  twin palm 250
  x-fist 247, 248
  x-knife-hand 248

S

scooping block (duro makgi) 288, 289
  palm 288, 289
  reverse knife-hand 289
self-control (guk gi)10,11, 14
side back elbow (yopdwi palkup) 106
side back strike (yopdwi taerigi) 153
side block (yop makgi) 220-222
side downward strike (yop naeryo taerigi) 130-132
side front block (yobap makgi) 223
side front strike (yobap taerigi) 154, 155
  back fist 154
  back hand 155
  reverse knife-hand 155
side punch (yop jirugi) 47-49
side strike (yop taerigi) 134-139
  back fist 137, 138
  back hand 139
  knife-hand 134, 135
  side fist 136
  twin back fist 138
  twin back hand 139
side thrust (yop tulgi) 98-101
  flat fingertip 99
  forefinger 98
  single side elbow 100, 101
  twin side elbow 101
striking techniques (taerigi) 115-157, 162-162, 170, 171, 175, 176, 178, 181, 183

T

tenets of Taekwon-Do (Taekwon-Do jungshin) 10-13
thrusting techniques (tulgi) 83-107, 164, 168, 169, 174, 179, 181, 183
  angle fingertip 92, 94
  back elbow 104, 105
  double finger 85, 98
  fingertip 83-94
  flat fingertip 86, 87, 95, 99
  forefinger 83, 84, 98
  side elbow 100,101
  single elbow 103
  straight elbow 96, 97
straight fingertip 90, 91
  thumb 94
  twin elbow 102
  twin side back elbow 106, 107
  upset fingertip 88, 89
triple attack (samjung gong gyok) 15 , 172-176
turning punch (dollyo jirugi) 62-64
  twin fist 62
twin fist (sang joomuk) 44-46
twin forearm block (sang palmok makgi) 300, 301
twin knife-hand block (sang sonkal makgi) 301, 302

U

upper back elbow strike (widwi palkup taerigi) 116, 117
upper elbow strike (wi palkup taerigi) 115
upset punch (dwijibo jirugi) 54-57
  single fist 54-50
  twin fist 57
upward block (ollyo makgi) 251-254
  bow wrist 253, 254
  palm 251
  reverse knife-hand 252
  thumb ridge 253
upward punch (ollyo jirugi) 52, 53
u-shape block (mongdung-i makgi) 308
u-shape grasp (mongdung-i japgi) 309
u-shape punch (mongdung-i jirugi) 58

V

vertical punch (sewo jirugi) 42-46
  single fist 42, 43
  twin fist 44, 46
vertical stance punch (soojik so jirugi) 39

W

waist block (hori makgi) 228-230
  inner forearm 229, 230
  outer forearm 228
  palm 230
wedging block (hecho makgi) 272-275
  inner forearm 273
  knife-hand 274
  outer forearm 272, 273
  reverse knife-hand 275
w-shape block (san makgi) 310-317
  inner forearm 317
  knife-hand 312-315
  outer forearm 310, 311, 315
  reverse knife-hand 316

X

X-stance punch (kyocha so jirugi) 40, 41

Y

Z

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 Чунг-Му

Том 11
1) Туль Кван-Гэ
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