С О Д Е Р Ж А Н И Е

Принципы таэквон-до……..10
Объяснение принципов……12
Техника действий ногами ……...18
А. Техника атакующих действий ……..…….19
Высокий удар ногой ……..….20
Средний удар ногой ……....22
Низкий удар ногой ……..22
Ча чируги ……25
Йопча чируги……25
Твитча чируги……..……34
Твитча мильги……..…….34
Йопча тульги……36
Йопча мильги……...38
Ча пусиги ……..……40
Апча пусиги……..….41
Йобап ча пусиги……...54
Твитча пусиги……..56
Ча бапги……57
Доллио чаги……..……58
Йоп доллио чаги……..……65
Нэрио чаги……..……..66
Гокэнг-и чаги……..……..67
Оллио чаги……..…..69
Пандэ доллио чаги ……..….70
Пандэ доллио коро чаги……...72
Питуро чаги……..74
Сево чаги ……78



Нулло чаги.....80
Суро чаги 83
Путчжабо чаги 85
Цигио чаги 87
Чирумио чаги.....88
Бада чаги.....93
Паль кольги 97
Туро гамио чаги 99
Санбанг чаги.....101
Ёнсок чаги 102
Направление удара ногой.....104
Тимио чаги 109
Тио дольмио чаги.....128
Тио номо чаги.....130
Тимио кави чаги.....138
Тимио чирумио чаги.....141
Тимио ичжунг чаги.....146
Тимио самчжунг чаги 149
Тимио ёнсок чаги 152
Тимио хонап чаги 155
В. Техника защитных действий 163
Ча оллиги.....163
Пандаль чаги.....168
Торо чаги.....174
Ча момчуги 176
Кольчо чаги 180
Уходы 183
Чжачжун паль.....184

Омгё дидиги……...202
Микульги……274
Тольги……281
Твиги……..……...…314
Мом начуги……..…..316
Паль дульги……..…...318

С. Техника действий ногами лежа ……...319
Приложение……...332
Предметный указатель……..335



Тэквон-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)*


路著道精神
禮義廉耻忍对
老已百折不屈

ОБЪЯСНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ТАЭКВОН-ДО

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

УЧТИВОСТЬ (*Ye Ui)*

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

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

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

ЧЕСТНОСТЬ (*Yom Chi*)

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

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

НАСТОЙЧИВОСТЬ (*In Nae*)

Древние говорили: "Настойчивость приводит к очищению и совершенству". "Тот, кто будет стократно настойчив, обеспечит мир своему дому". Счастье и удача чаще всего достаются настойчивым. Для того, чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и настойчиво ее добиваться.

Роберт Брюс учился настойчивости, наблюдая за поведением обыкновенного паучка. Именно настойчивость помогла ему освободить Шотландию от оккупантов в XIV веке.

Один из секретов становления мастера в таэквон-до — настойчивое преодоление всех трудностей. Конфуций говорил: "Кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом".

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

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

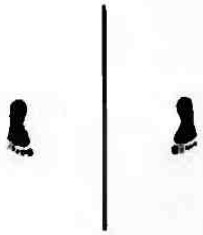
Конфуций говорил: "Не стать на защиту справедливости — проявить трусость".
История неоднократно подтверждала, что те, кто настойчиво, в сочетании с непоколебимым духом воплощали свои цели, всегда добивались успеха.



"Добивайся поставленной цели"



При изучении техники тэквон-до важно знать правильное положение ног при выполнении стоек и ударов. Эти рисунки служат дополнением к фотографиям и помогают в изучении техники.









Примеры

Куннун соги







Ньюнча соги









ТЕХНИКА ДЕЙСТВИЙ НОГАМИ

За преимущество техники действий ногами таэквон-до стало известным во всем мире за довольно короткий период. В таэквон-до ноги используются не только для атакующих и защитных действий, но и для перемещения. Разнообразные удары в прыжке, демонстрирующие стандартное равновесие, высочайшую скорость, координацию движений, эластичность и умение свободно менять направление удара, свойственны только таэквон-до.

Техника действий ногами делится на атакующую и защитную.

А. ТЕХНИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Подразделяется на ча чируги, ча пусиги, нулло чаги, миро чаги, цигиу чаги, суро чаги, ёнсок чаги и тимно чаги.

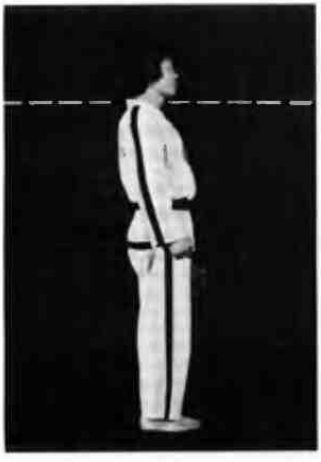
Общие правила выполнения ударов ногой.

1. Максимальное использование эластичности коленного сустава опорной ноги.
2. Для подготовки к выполнению следующих действий и предотвращения захвата ноги соперником сразу же после удара (за редким исключением) необходимо выполнять возврат ноги.
3. Перенос веса тела по бьющей ноге к месту ее контакта с телом соперника и обратно к опорной ноге должен быть осуществлен моментально.
4. Опорная нога должна обеспечивать хорошую устойчивость телу.
5. Выбрав подходящую из разновидностей выполнения ударов ногами, следует придать телу необходимую орнентацию по отношению к сопернику.
6. В момент ударного взаимодействия опорная нога должна быть неподвижна.
7. В момент ударного взаимодействия нельзя отрывать пятку опорной ноги от пола.
8. Для обеспечения устойчивости коленный сустав опорной ноги (за исключением пакку нулло чаги) должен быть слегка согнут.
9. Объект атаки и расстояние до него должны быть тщательно выверены. Успех атаки зависит от точности расстояния до объекта и направления к нему.
10. Для использования максимальной силы удара путем увеличения ударной массы и скорости, каждый удар (за редким исключением) должен начинаться с короткого движения в направлении, противоположном направлению удара.



Высокий удар ногой (Нопунде чаги)
Удар, выполненный по цели, расположенной на уровне глаз атакующего, называется высоким. В зависимости от роста соперника удар наносится в область виска, ямки верхней губы, подмышечной впадины, солнечного сплетения и по другим уязвимым точкам.

Естественная тойка.



Выполнение удара



Соперник ниже атакующего





Соперник и атакующий одного роста

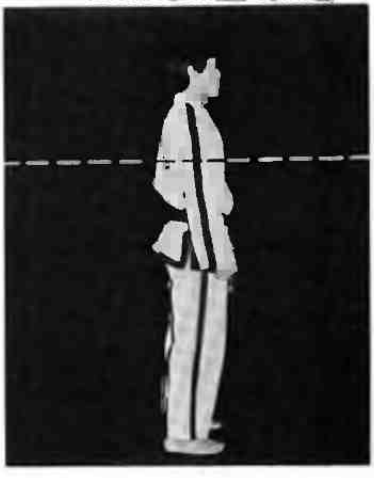


Соперник выше атакующего



Средний удар ногой (каундэ чаги)
Удар, выполненный по цели, расположенной на уровне плеч атакующего, называется средним.

Естественная стойка



Выполнение удара

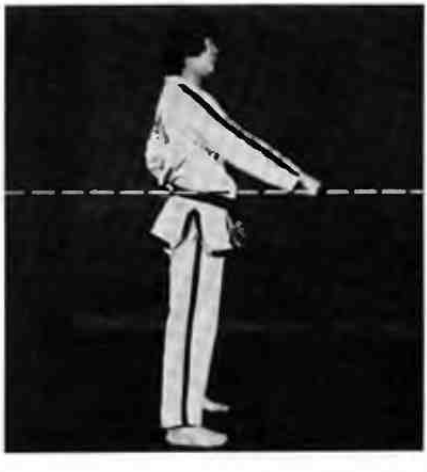


Соперник ниже атакующего



Низкий удар ногой (наджундэ чаги)
Удар, выполняемый по цели, расположенной на уровне пупка атакующего, называется низким.

Естественная стойка



Выполнение удара



Соперник гораздо ниже атакующего



Соперник и атакующий одного роста



Соперник гораздо выше атакующего



Соперник и атакующий одного роста

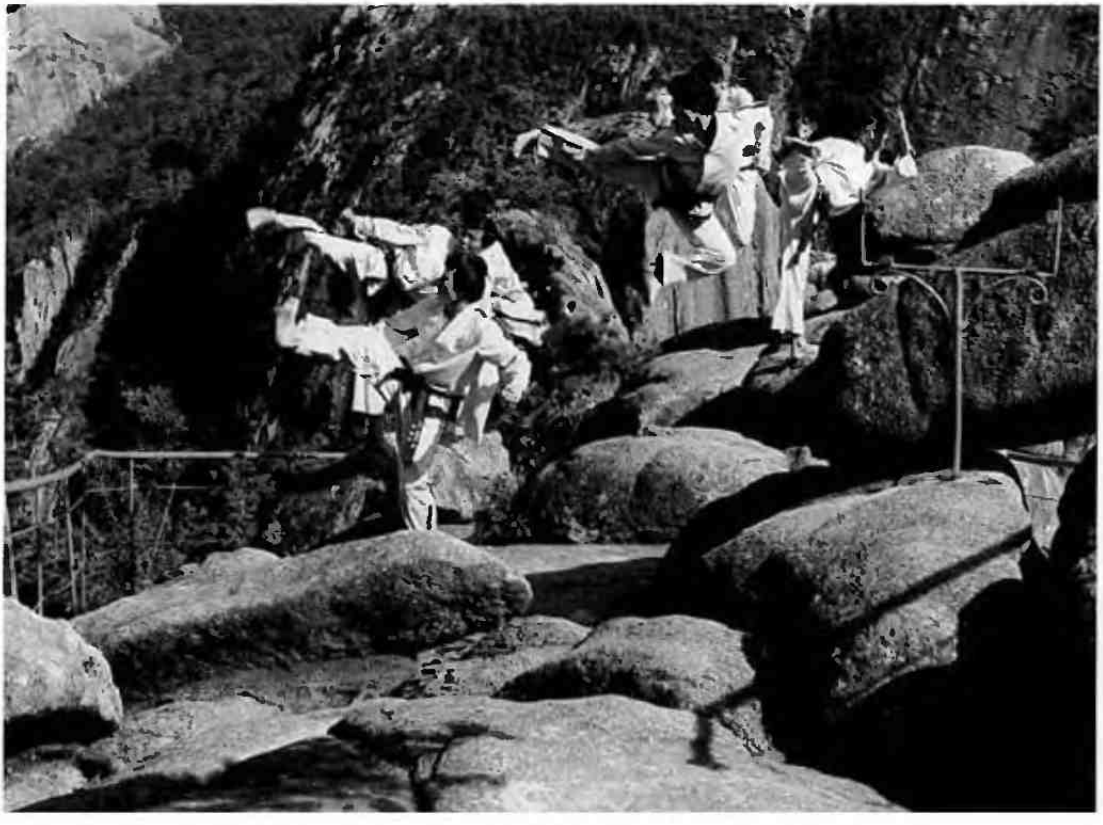


Соперник ниже атакующего



Соперник гораздо ниже атакующего





Занимающиеся должны иметь точное понятие о следующей терминологии.

Ичжунг чаги

Если один и тот же удар выполняется два раза подряд в одном и том же направлении одной и той же ногой, то такой удар называется ичжунг чаги. Он может применяться при атаке одного или двух соперников.

Самчжунг чаги

Если один и тот же удар выполняется три раза подряд в одном и том же направлении одной и той же ногой, то такой удар называется самчжунг чаги.

Ёнсок чаги

Такими ударами называют два или более ударов ногой, выполняющихся одним и тем же атакующим сегментом по целям в разных направлениях или разными атакующими сегментами по целям в одном направлении.

Хонап чаги

Так называется серия двух и более ударов обеими ногами, наносящихся последовательно.

(Данная терминология обычно используется во время выполнения ударов ногой в прыжке.)

Ча чируги

Цель и принципы их выполнения во многом совпадают с приведенными при описании чируги кулаком. Они подразделяются на боковые и задние.

Йопма чируги

Несомненно, это один из наиболее эффективных ударов ногой против соперника, расположенного сбоку по отношению к атакующему. Удар наносится палькаль. Основные цели - висок, подмышечная впадина, плавающие ребра и шейная артерия. Дополнительные цели - впадина верхней губы, подбородок и солнечное сплетение.

По высоте различают высокий, средний или низкий удары.

Основные правила выполнения ча чируги:

1. Атакующий сегмент должен двигаться к цели по прямой линии с ввинчивающимся движением.
2. Независимо от используемой стойки в начале выполнения удара палькаль бьющей ноги должно оказаться рядом с внутренней стороной коленного сустава опорной ноги.
3. В момент удара пальцы бьющей ноги должны располагаться чуть ниже пятки, а стопа опорной ноги слегка развернута наружу.
4. Для того , чтобы ударить выше, следует отклонить корпус в противоположную направлению удара сторону, сохраняя равновесие опорной ногой.
5. Не следует бить в диагональное направление, т. к. это связано с потерей силы удара.
6. Если отсутствует специальное указание, то при выполнении этого удара рекомендуется одновременно выполнять высокий чируги кулаком одноименной руки в том же направлении.
7. Для поворота таза в процессе выполнения удара следует поворачивать опорную ногу на носке ступни.





Готовность к удару

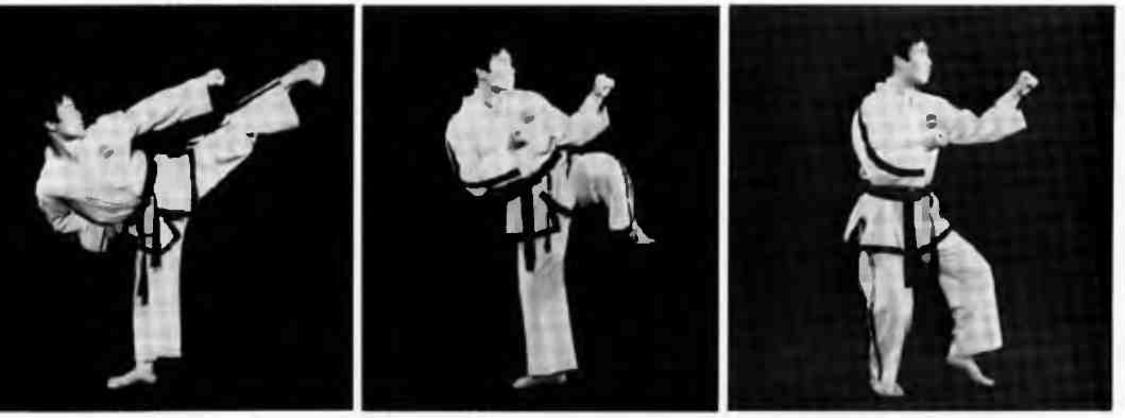


Если соперник (справа) пытается блокировать только ногу, то выполняется удар кулаком.





Нанесение удара Возвращение ноги



Ичжунг йопча чируги
Возможно выполнение только ударов ногой в вертикальной плоскости.



Возможно блокирование ладонью.



ПРАВИЛЬНО



Возможно блокирование локтем.



НЕПРАВИЛЬНО



1. Из-за того, что руки забрали в противоположную направлению удара сторону, соперник опередил своей атакой выполнения удара.
2. В данной ситуации крайне сложно выполнить удар кулаком одновременно с ударом ногой.



3. Не может быть блокирована атака соперника.



НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что приподнята пятка опорной ноги, положение оказалось неустойчивым, а удар слабым.



В момент удара трудно противостоять.

Легко теряет равновесие и падает



НЕПРАВИЛЬНО
В момент удара рука располагается за спиной.



И соперник без труда Хватает за руку.



НЕПРАВИЛЬНО
Коленный сустав опорной ноги не согнут.





При этом не только трудно удержать равновесие в момент удара, но и в случае выполнения сильного удара легко отталкивается.



Колено опорной ноги может легко травмироваться соперником.





Невозможно защита при захвате ноги соперником.

НЕПРАВИЛЬНО
В начале удара голень не подтягивается к колену.





В результате потеря силы удара и йопча оллиги вместо йопча чируги.



НЕПРАВИЛЬНО
Потеря силы удара связана с тем, что опорная нога не повернута наружу. В результате мышцы поясницы и живота не приняли участие в ударе. Аналогичная ошибка характерна и для йопча тульки.









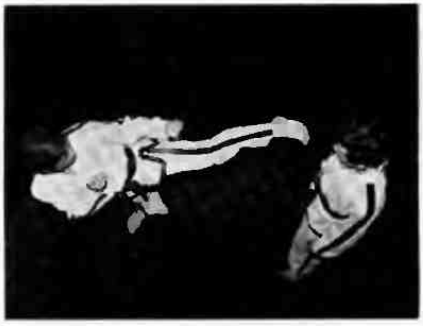
НЕПРАВИЛЬНО
Бьющая ступня направлена не к колену опорной ноги.



Палькаль достигает цели без поворота

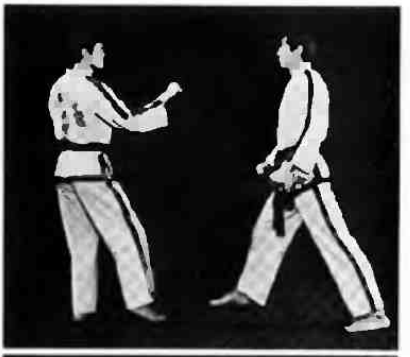


Удар нанесен с помощью пальцев ноги, а не палькаль. В результате не получилась концентрация силы удара.



НЕПРАВИЛЬНО
Удар нанесен не в боковую сторону, а назад наискосок, и бьющая нога оказалась согнутой.

Не рекомендуется использовать йопча чируги против соперника, обращенного к атакующему грудью.



Атака легко блокируется



Атакующий легко выводится из равновесия.



При контратаке защита невозможна.



Твитча чируги

Этот удар довольно эффективен против соперника, приближающегося сзади. Удар наносится с помощью палькаль. Преимущество этого удара - возможность атаки соперника, находящегося на довольно-большом расстоянии без выполнения поворота тела. В момент удара пальцы на опорной ноге обращаются вперед, а голеностопный сустав бьющей ноги повернут примерно на 45°.



Готовность к удару.



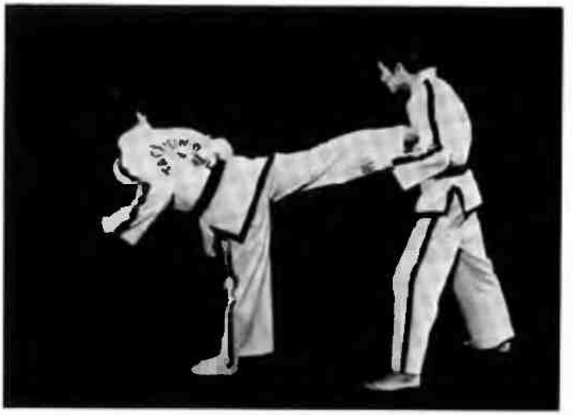


Твитча мильги

Техника выполнения аналогична технике твитча чируги. Отличия этого удара от твитча чируги состоят в том, что бьющая нога слегка согнута в коленном суставе в момент удара, а также в том, что удар наносится с помощью твиткумчи.



Применение



Нанес удар



Возвращение ноги



Готовность к удару



Нанесение удара



Толчок





Йопча тульки

Удар является разновидностью йопча чируги. Он удобен для атаки соперника, обращенного к атакующему грудью и находящегося на сравнительно большом расстоянии от него. Удар наносится с помощью апкумчи и он движется к цели по прямой линии с небольшим ввинчиванием. В момент удара голеностопный сустав должен быть разогнут, а апкумчи - в вертикальном положении к цели. Если атакующий обут, удар может наноситься также с помощью апкумчи.

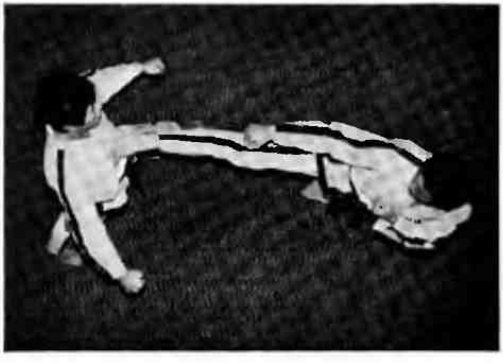




Пальцы на бьющей ноге обращены вниз



Вид сверху





Вынос ноги



Нанес удар



Возвращение ноги.

Применение



Йопча мильги

Удар является разновидностью йопча чируги. Особенностью его техники является то, что сила удара достигается за счет использования массы тела, а не ускорения скорости удара. Быстрое возвращение ноги после удара не является важным. Удар наносится только с помощью палькаль.

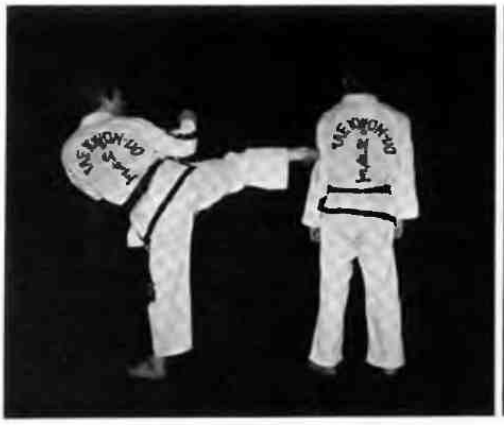
В отличие от других ударов, данный удар выполняется только из аннун, сасун и нарани соги. Два важных момента для выполнения данного удара: во-первых, в процессе выноса бьющей ноги опорная нога немедленно движется к месту, где стояла бьющая, а во-вторых, вынос ноги завершается кратковременным толчком за счет выпрямления коленного сустава бьющей ноги.





Готовность к удару





Толчок



Нанесение удара



Удар



Толчок





Ча пусиги

Назначение и техника этих ударов во многом совпадают с описанными для тэриги рукой. Различают следующие виды ударов: апча пусиги, твитча пусиги, доллио чаги, питуро чаги, пандэ доллио чаги, пандэ доллио торо чаги, нэрио чаги, гокэнг-и чаги, цигиу чаги, нулло чаги, ча бабги и т. д.

При выполнении большинства из этих ударов атакующий сегмент не проворачивается, либо проворачивается незначительно.

Апча пусиги

Удар предназначен для атаки соперника, находящегося перед атакующим. Объектами атаки являются лицо, солнечное сплетение, живот, пах, подмышечная впадина и плавающие ребра. Удар наносится с помощью апкумчи, пальдунг, палькут и мурун. Удары с помощью апкумчи и палькут подразделяются еще на низкие и средние.

Основные правила выполнения ударов:

1. В момент удара опорная нога не должна напрягаться.
2. Независимо от того, где находилась бьющая нога до удара, удар начинается с резкого выноса ее в направлении к груди в согнутом состоянии, и из этого положения выполняется разгибание коленного сустава. Переход от первой фазы удара ко второй должен быть плавным,естественным и быстрым.
3. Атакующий сегмент должен двигаться к цели по прямой траектории.
4. Сразу же после удара бьющая нога должна быстро возвращатьсяназад и ставиться на опору.
5. Для выбора соответствующего атакующего сегмента в любой ситуации следует тщательно рассчитывать высоту расположения и удаленность цели.
6. В момент удара пальцы на опорной ноге должны быть обращены вперед.
7. На протяжении всего удара опорная нога не должна вращаться.



Апкумчи

Объект атаки выбирается с учетом роста и расположения соперника. Данный удар не рекомендуется выполнять по целям, расположенным выше уровня солнечного сплетения атакующего. Удар используется, когда соперник находится на обычной дистанции.

При выполнении удара голеностопный сустав и пальцы следует слегка согнуть вверх.







Готовность к удару







Нанесение удара



Возврат ноги





Ичжунг апча пусиги
Возможны как сучжик чаги, так и сунъёнг чаги.



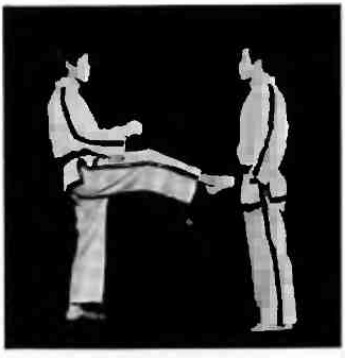




НЕПРАВИЛЬНО
Нанесение удара по сопернику, находящемуся далеко от атакующего, приводит к потере силы удара и безвыходному положению в случае захвата соперником.



НЕПРАВИЛЬНО
Не выполнено сгибание голеностопного сустава и удар нанесен пальцут вместо апкумчи.





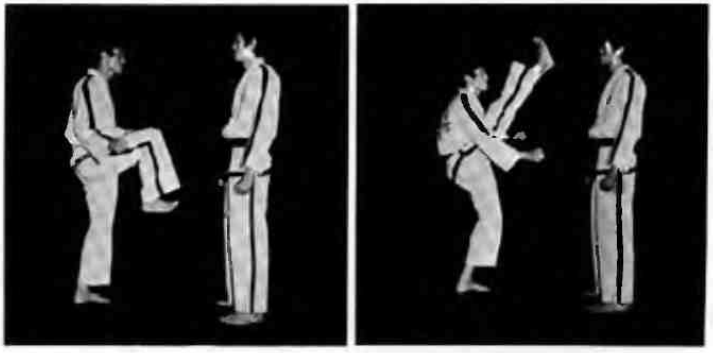
НЕПРАВИЛЬНО
Опорная нога прямая.

Это снижает устойчивость, особенно в случае выполнения сильного удара и неожиданного противодействия соперника.



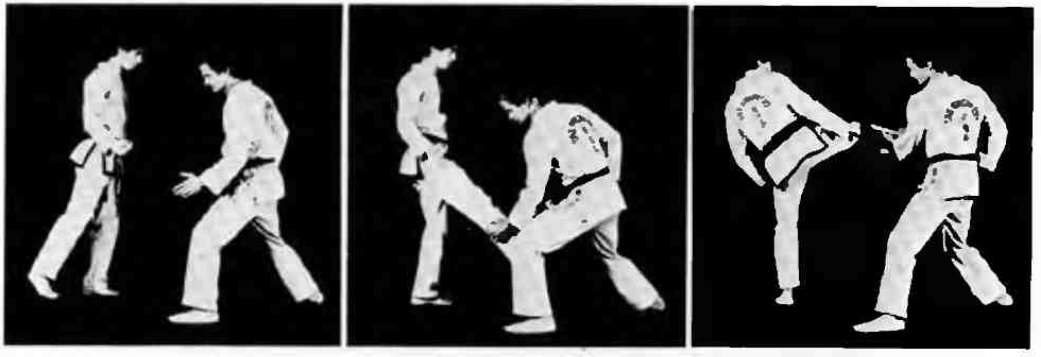
НЕПРАВИЛЬНО

Удар не должен наноситься по целям, расположенным выше уровня солнечного сплетения атакующего, т.к. при выполнении такого удара легко теряется равновесие.



НЕПРАВИЛЬНО

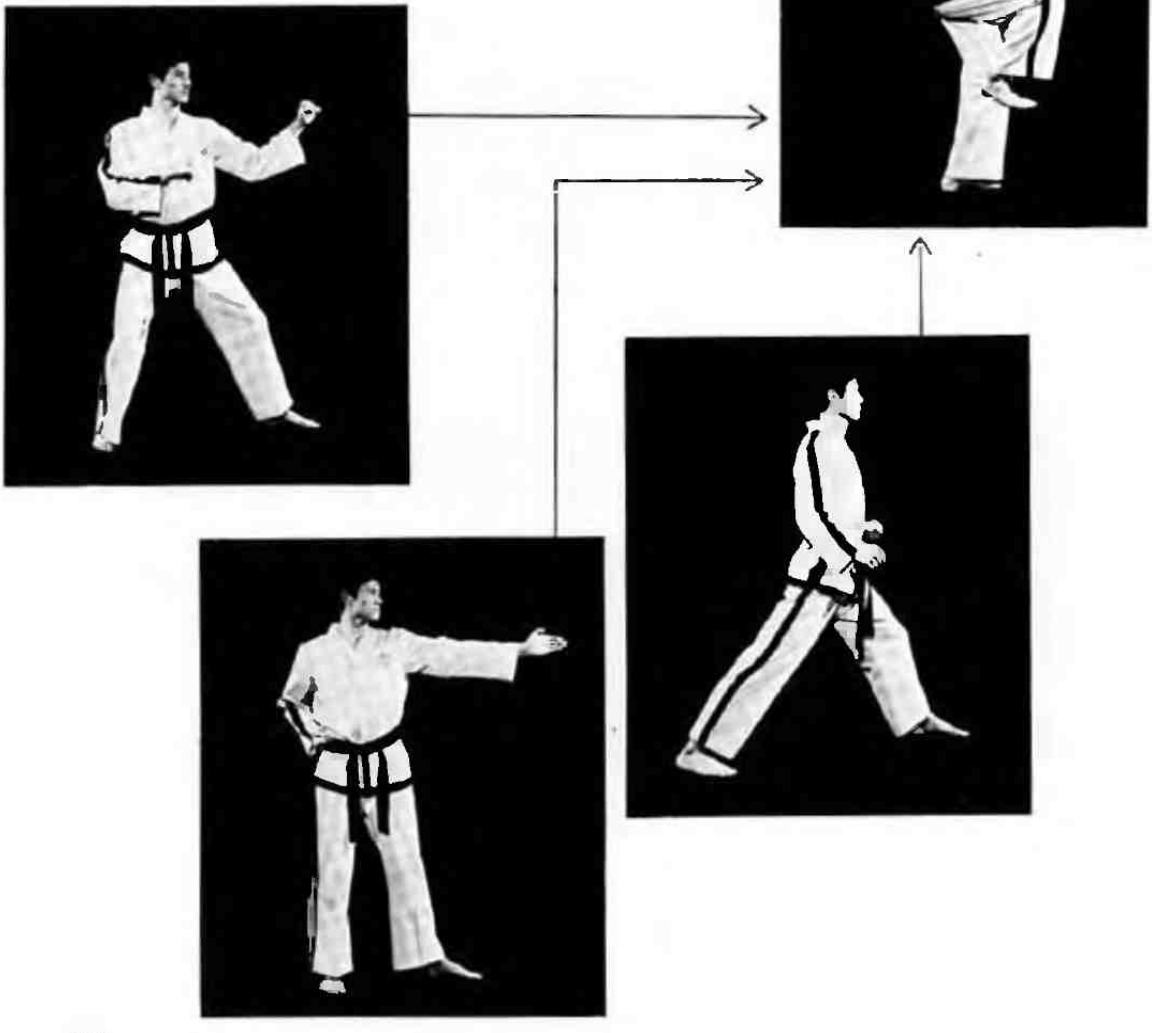
Соперник может легко отвести бьющую ногу из-за того, что в начале удара не выполнен вынос колена к груди.



Палькут

Используется только при атаке в область паха соперника, находящегося сравнительно на большом расстоянии, чем для выполнения ударов с помощью апкумчи.

Однако, если атакующий обут, то удар может наноситься в более разнообразные области. Техника данного удара совпадает с техникой удара с помощью апкумчи, за исключением того, что в момент удара пальцы на бьющей ноге должны быть выпрямлены.



Нанесение удара



Возвращение ноги









Нанесение удара в обуви











Муруп

Используется для атаки соперников на очень близком расстоянии. Техника выполнениня этого удара совпадаетс с первой фазой выплнения удара с помощью апкумчи. В момент удара пальцы на опорной ноге должны быть обращены вперед.

Удар нанесен











Пальдуиг

Используется для атаки соперника на близком расстоянии. Техника данного удара такая же, как и при ударе с помощью апкумчи. Удар наносится только в область паха. В момент удара как можно сильнее следует разогнуть голеностопный сустав и пальцы.







Готовность к удару







Нанес удар



Возврат ноги

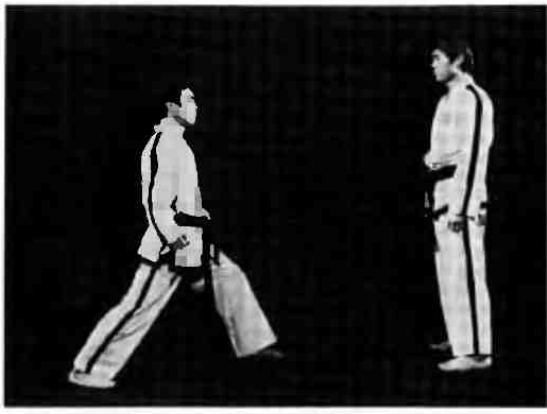






НЕПРАВИЛЬНО
Пальдунг не смог достичь цели из-за того, что в момент удара пальцы и голеностопный сустав не были разогнуты.

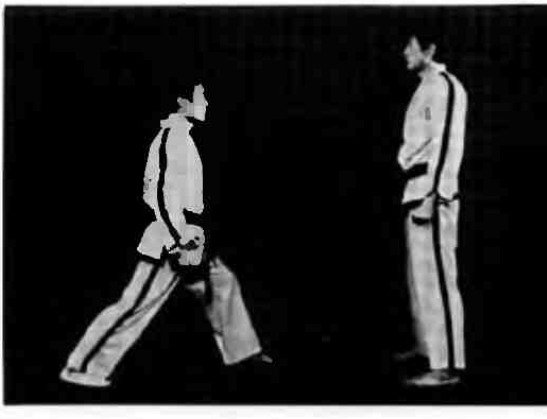
Следующие фотоснимки являются явным доказательством того, что выбор применяемого атакующего сегмента целиком зависит от расстояния между соперниками.



Соперник находится на большом расстоянии.



Соперник находится на близком расстоянии



Соперник находится на довольно близком расстоянии.

Палькут



Апкумчи



Пальдунг



Соперник находится на очень близком расстоянии.





Муруп

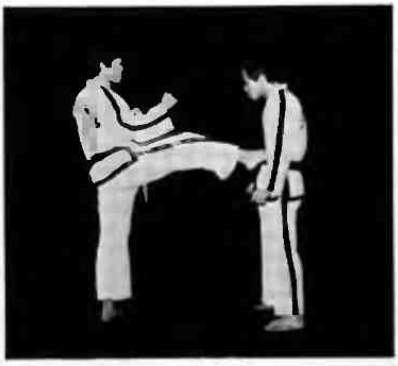
Йобап ча пусиги

Используется для атаки соперника, находящегося впереди - сбоку по отношению к атакующему. Главным образом выполняется из твитбаль, сучжик или ньюнча соги. Техника удара совпадает с техникой апча пусиги, за исключением того, что в момент удара тело атакующего находится в пол-оборота к сопернику.

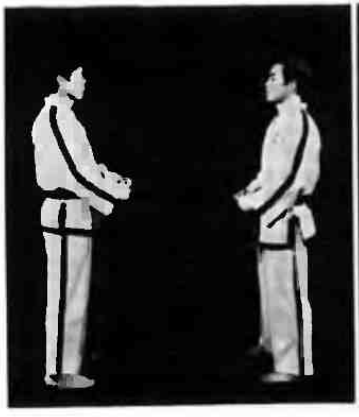
Удар наносится обычно с помощью апкумчи, несколько реже -балькут и пальдунг.

Апкумчи













Пальдунг
Удар наносится только в область паха.





Палькут
В обуви удар может наноситься по более разнообразным целям.

Нанесени удара в обуви







Твитча пусиги

Применяется для атаки без изменения направления стойки приближающегося соперника сзади. Особенно эффективен против захвата сзади. Удар наносится только пальтвитчук в пах. При выполнении удара следует максимально использовать разгибание опорной ноги в коленном суставе и несколько наклониться вперед. Пальтвиткумчи должна двигаться к цели по прямой траектории.









Ча бапги

Применяется для атаки подъема ноги соперника, который выполнил захват спереди или сзади, или приближается к атакующему спереди. Особенно эффективен против лежащего соперника. Обычно удар наносится с помощью твиткумчи, иногда - йоп пальпадак.









Доллио чаги



Удар является идеальным для атаки соперника, располагающегося впереди - сбоку от атакующего. Удар наносится с помощью апкумчи, пальдунг и муруп. В обуви может наносится с помощью палькут. Удар наиболее эффективен, если он наносится в диагональном направлении к сопернику. Поэтому до начала удара атакующий должен выполнить необходимое перемещение в сторону, чтобы обеспечить оптимальное положение для удара, если соперник находится прямо впереди. Обычно удар наносится задней ногой, реже - передней. По высоте выполнения различают высокие, средние и низкие удары.



Основные положения для удара:

1. Необходимо обеспечить резкий поворот тазом для того, чтобы атакующий сегмент дошел до цели по дугообразной траектории.
2. В момент удара апкумчи должен располагаться в вертикальном к цели положении.
3. В момент удара пятка бьющей ноги должна располагаться чуть выше пальцев, и для этого необходимо направить удар сверху вниз по большой дугообразной траектории.
4. В момент удара опорная нога повернута наружу от линии удара примерно на 45°.
5. В момент удара бьющая нога не должна слишком сильно сгибаться.
6. Удар не следует применять, если соперник находится прямо перед атакующим.
7. В процессе удара руки следует держать перед грудью.



Апкумчи

Долдио чаги с помощью апкумчи является самым сильным среди разных вариантов удара долдио чаги. Основными целями являются лицо, солнечное сплетение и пах, дополнительными - подмышечные впадины, виски и шея.

Высокий удар ногой



Низкий удар ногой



Нанесение удара



Средний удар ногой



Поворот тазом



Возвращение ноги.







Соперник находится впереди-сбоку от атакующего.



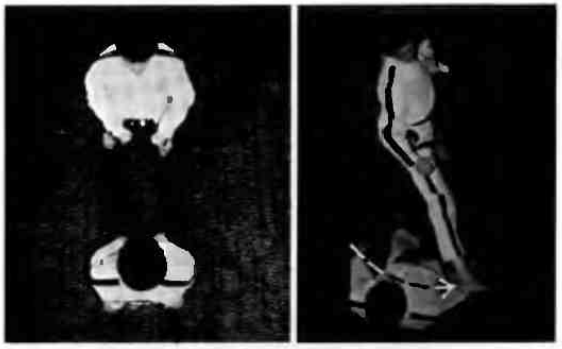


Атакующий заблаговременно занял удобную для нанесения удара позицию.





Ичжунг доллио чаги
Возможно выполнение только сучжик чаги.



НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того что соперник находится прямо перед атакующим, апкумчи не достиг цели, несмотря на то, что атакующий выполнил вращение на опорной ноге.

НЕПРАВИЛЬНО
Удар по целям, располагающимся в боковой стороне тела соперника, например, по ребрам, выполнять не следует. Лучше наносить удар в область лицевой стороны тела соперника, например, во впадину верхней губы или солнечное сплетение.





НЕПРАВИЛЬНО
В момент удара пальцы располагаются выше пятки, в результате вертикальная составляющая силы удара равна нулю.

НЕПРАВИЛЬНО
Удар оказался слабым из-за того, что не выполнен резкий поворот тазом.



Палькут

Причины выполнения удара те же, что и при нанесении удара с помощью апкумчи. Данный удар удобен при атаке удаленных целей, и диапазон его применения существенно расширяется.







Муруп

Применяется, если соперник располагается очень близко к атакующему. Принципы выполнения удара те же, что и при нанесении удара с помощью апкумчи. В момент удара ударяющая нога согнута в коленном суставе до отказа.





Пальдунг

Обычно используется для атаки относительно мягких целей (шеи, челюсти, губ, живота и т. д.). Диапазон применения данного удара существенно расширяется, если атакующий обут, поскольку обувь защищает располагающуюся на подъеме стопы болевую точку.

Принципы выполнения во многом совпадают с принципами выполнения удара с помощью апкумчи. Отличия состоят в том, что в момент удара пальцы на ноге не опускаются вниз и колено бьющей ноги почти выпрямляется. Данный удар может применяться против соперника, находящегося прямо перед атакующим. Однако он более эффективен в случае, когда соперник стоит впереди - сбоку по отношению к атакующему.











Удар в обуви с помощью пальдунг.









Йоп доллио чаги

Является разновидностью доллио чаги. Одно из преимуществ этого удара - возможность атаки соперника, располагающегося сбоку от атакующего. Удар наносится с помощью пальдунг или апкумчи. В момент удара пальцы на опорной ноге обращены наружу от линии удара примерно на 75°. По высоте выполнения различают низкие, средние и высокие удары.













Удар с помощью пальдунг

Нэрио чаги

Этот удар используется в атаке одного из двух соперников с помощью пятки через голову одного из них. После достижения наивысшей точки траектории пятка движется к цели по прямой линии. Первая цель - макушка, вторая - ключица. Для того чтобы не терялась мощность, удар должен наноситься с точки, которая находится выше солнечного сплетения атакующего.

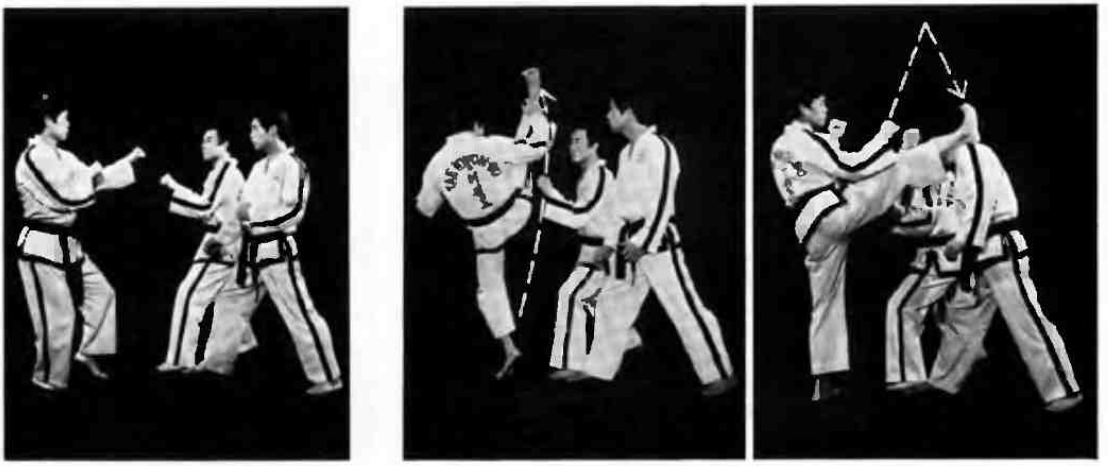










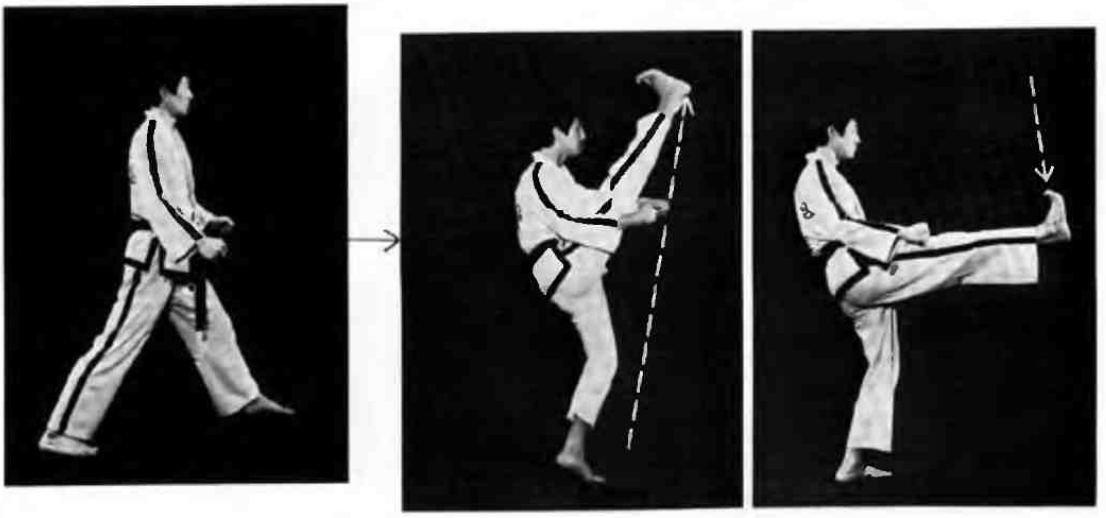


Гокэнг-и чаги

Является разновидностью нэрио чаги. Удар наносится с помощью твитчук или апкумчи, движение вверх и вниз, которое осуществляется по прямой линии. Помимо атаки, часто используется для отпугивания соперника с целью удержания его на дистанции. В процессе нанесения удара бьющая нога остается выпрямленной, а пятка опорной ноги слегка приподнимается от опоры в начале удара.

Твитчук

Основная цель - макушка и ключица, дополнительная - грудная клетка и лицо. Для нанесения удара следует поднять ногу выше плеч атакующего в момент удара опорная нога сгибается примерно на 45°.









Апкумчи
Основная цель - лицо, дополнительная - подбородок и висок. В момент удара бьющая нога слегка сгибается.





Оллио чаги

Используется для нанесения ударов в область солнечного сплетения и груди при близком расположении соперника к атакующему. При выполнении удара следует потянуть голову или плечи соперника вниз.



Вид сбоку











НЕПРАВИЛЬНО

Руки были опущены слишком низко, что не соответствует назначению данного удара.

Пандэ доллио чаги

Является реверсивной формой доллио чаги. Применяется, когда соперник находится сзади. Наносится главным образом с помощью дви-чук, иногда - апкумчи. Может выполняться как передней, так и задней ногой. Особое внимание следует уделять сохранению равновесия, так как эффективность действий во многом зависит от быстроты выполнения поворота.

По высоте выполнения различают низкие, средние и высокие удары.

Твитчук

Наносится по ямке верхней губы, вискам, солнечному сплетению, груди, ребрам или животу. Нога, которой наносится удар, всегда должна быть прямой.

Удар задней ногой.







Удар передне ногой







В момент удара пальцы на опорной ноге должны быть обращены наружу примерно на 65 градусов





Апкумчи

Наносится по лицу или челюсти. В момент удара ударяющая нога должна быть немного согнута в коленном суставе, а пальцы на опорной ноге - повернуты наружу примерно на 65 градусов.





Пандэ доллио торо чаги

Является разновидностью пандэ доллио чаги. При его выполнении решаются две задачи: первая - нанести удар с помощью твичук, вторая - выполнить зацеп соперника, который приближается в процессе выполнения удара.

Общие правила выполнения:

1. В процессе удара бьющая нога должна сгибаться соответствующим образом.
2. После выполнения удара следует сильно сгибать ногу в коленном суставе, для того чтобы забрать атакующий сегмент.

Готовность к удару

Выполнение поворота









Применение



Вид сверху



Нанесение удара



Нанесение коро чаги



Соперник приближается к атакующему



Удар коро чаги



Питуро чаги

В процессе этого удара нога движется к цели, описывая дугу снаружи. По высоте выполнения различают низкие, средние и высокие удары. За исключением высокого удара, в момент удара ударяющая нога должна оказаться по отношению к цели под прямым углом.



Низкий питуро чаги

Применяется для атаки соперника, находящегося перед атакующим. Наилучшая цель -внутренняя поверхность бедра соперника, второстепенная - коленный сустав. Главным образом удар наносится с помощью апкумчи, реже - с помощью пальдунг и муруп.



Апкумчи



Удар в обуви

Ичжунг питуро чаги

Возможно выполнение только сучжик чаги.







Каундэ питуро чаги
Применяется для атаки соперника, находящегося впереди - сбоку от атакующего. Обычно удар наносится с помощью апкумчи и пальдунг, иногда-муруп и пальдунг.



Апкумчи
Целями этого удара являются впадина верхней губы, солнечное сплетение и пах

Палькут (в обуви)



Муруп





Пальдунг
целями этого удара являются лицо, солнечное сплетение и живот. Для выполнения высокого удара пальдунг не используется.





Средний ичжунг питуро чаги
Возможно выполнение только сучжик соги.



Нопундэ питуро чаги

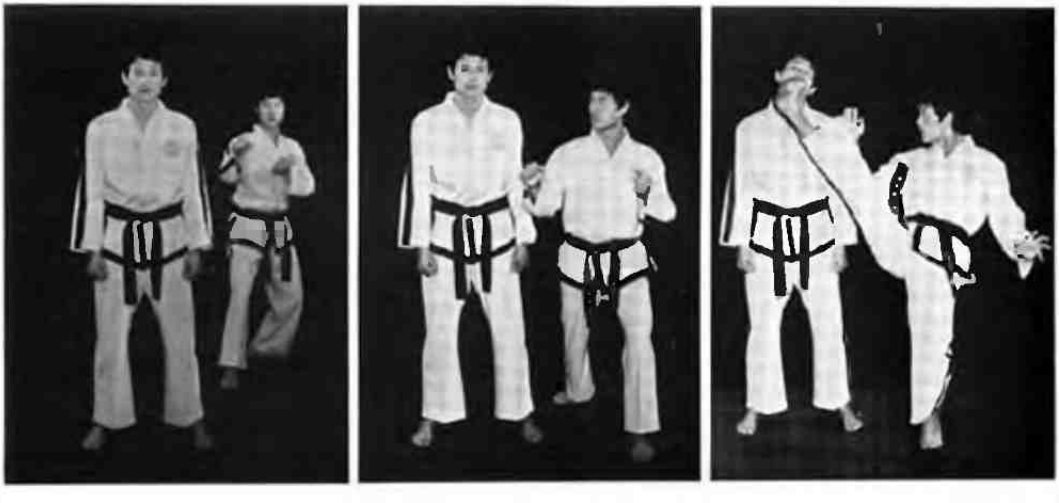
Применяется для атаки соперника, находящегося сбоку - сзади от атакующего. Удар с помощью апкумчи или палькут в обуви наносится только по лицу. В момент удара пятка бьющей ноги должна быть обращена вперед.



Апкумчи



Палькут (в обуви)





Сево чаги

Применяется для атаки соперника, находящегося под углом 90° к атакующему. Удар наносится обычно с помощью палькаль, иногда - палькаль дунг. В момент удара бьющая нога должна оказаться под прямым углом к цели, при этом опорная нога должна быть согнута в колене примерно на 30°. Атакующий сегмент движется к цели по дугообразной траектории.

Палькаль

Готовность к удару

Нанесение удара









Применение



Палькаль дунг
Удар наносится по лицу и ямке верхней губы.

Готовность к удару





Нанесение удара







Нулло чаги

Основное назначение этого удара - повредить коленный или голеностопный сустав соперника. Однако он применяется и для других целей. В момент удара атакующий сегмент должен всегда находиться ниже коленного сустава опорной ноги.

Различают ануро чаги и паккуро чаги.



Паккуро чаги

Основные цели - коленный сустав и голень, дополнительные - висок, ямка верхней губы и солнечное сплетение. В момент удара опорная нога должна быть выпрямлена в коленном суставе, а тело - немного податься в противоположную удару сторону.

Удар наносится с помощью палькаль.







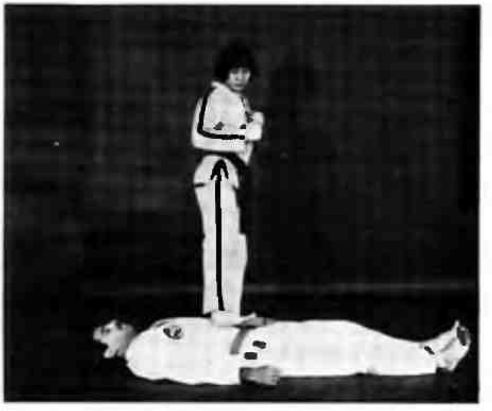
















Ануро чаги

Применяется в основном для атаки подколенной ямки, иногда - внутренней или внешней стороны коленного сустава. При выполнении удара следует правильно использовать разгибание коленного сустава опорной ноги. В момент удара бьющая нога должна быть слегка согнута в коленном суставе. Удар наносится с помощью йоп пальбадак.

Готовность к удару

Нанесение удара







Применение



Суро чаги

Эффективен для выведения соперника из равновесия. Обычно удар наносится по внешней стороне голеностопного сустава соперника. Удар наносится с помощью йоп пальбадак и твитчук.









Удар с помощью йоп пальпадак



Удар с помощью твитчук.







Путчжапго чаги

Применяется для одновременной атаки двух соперников. Один из соперников атакуется ударом одной или двумя ногами, в то время как осуществляется захват второго соперника либо одной, либо двумя руками.



Захват одной рукой









Захват соперника двумя руками

















Цигиу чаги

Применяется при ударах по низко расположенным целям. Различают ап цигиу чаги и тви цигиу чаги.

Твитчук, с помощью которой удар наносится, движется к цели по прямой линии. В момент удара обе ноги должны быть выпрямлены в коленном суставе.



Ап цигиу чаги





Твит цигиу чаги

Чирумио чаги

Применяется для одновременной атаки двух или трех соперников. Различают дигутчжа чирумио чаги, йоп чирумио чаги и т. д.



Дигутчжа чирумио чаги

Удобно для атаки ногой соперника, находящегося сбоку от атакующего, и атаки руками соперника, находящегося перед атакующим.



Йоп чирумио чаги

Удобно для одновременной атаки руками соперников, находящихся в боковых сторонах, и атаки ногой соперника, находящегося сзади или спереди.



Йоп чирумио чаги



Применение

Йоп чирумио твитча чируги



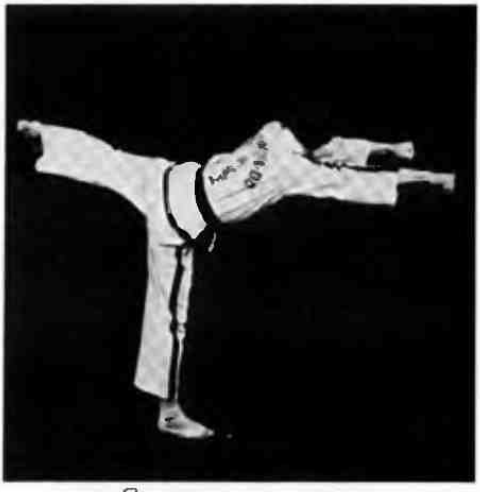
Применение



Ап чирумио чаги

Выполняется удар одной или двумя руками одновременно с твитча чируги.





Санг чумок ап чируги



Санг чумок сево чируги

Супьёнг теримио чаги

Применяется для одновременной атаки трех соперников. Териги осуществляется с помощью санг сонкаль, санг йоп чумок, санг дунг чумок или санг сондунг в сочетании с апча пусиги, твитча пусиги или твитча чируги.

Санг сонкаль теримио чаги









Санг йоп чумок теримио чаги







Санг дунг чумок теримио чаги



Санг сондунг теримио чаги



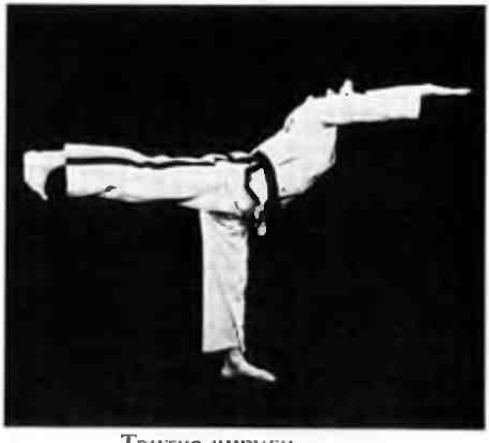


Туримио чаги

Для одновременной атаки двух соперников применяется в сочетании с опун сонкут, а для атаки трех - в сочетании с санг палькуп.

Опун сонкут

В сочетании с твитча чируги применяется ап тульки, а с йопча чируги - йоп тульки.



Твитча чируги



Йопча чируги

Санг палькуп
В сочетании с ап чаги приеняется супьёнг тульки с помощью локтей.







Бада чаги

К этой группе ударов относятся встречные опережающие удары соперника, удары ногой, выполняемые во время контратаки. Применение оправдано только при превосходстве соперника в быстроте выполнения ударов. Для контратаки чаще всего применяются йопча чируги, доллио чаги, несколько реже - апча пусиги, питуро чаги, паккуро нулло чаги или тимио чаги.







Средний йопча чируги



























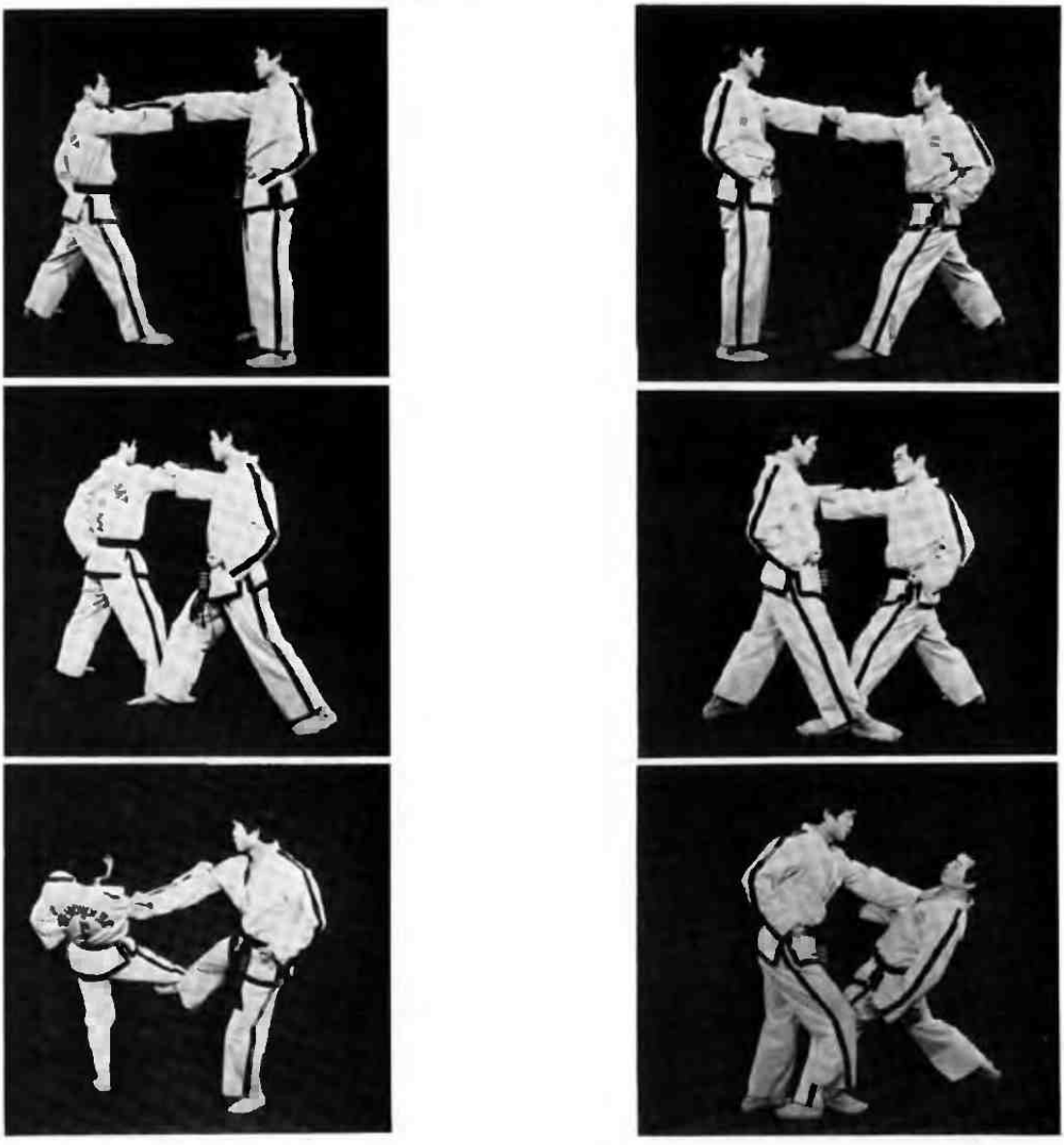





Паль кольги

Применяется для выполнения подсечки и подножки в сочетании с толчком тела соперника. Удар наносится с помощью палькаль, йоп пальпадак и твитчук.

Паль кольги с помощью твитчук.









Паль кольги с помощью твитчук.

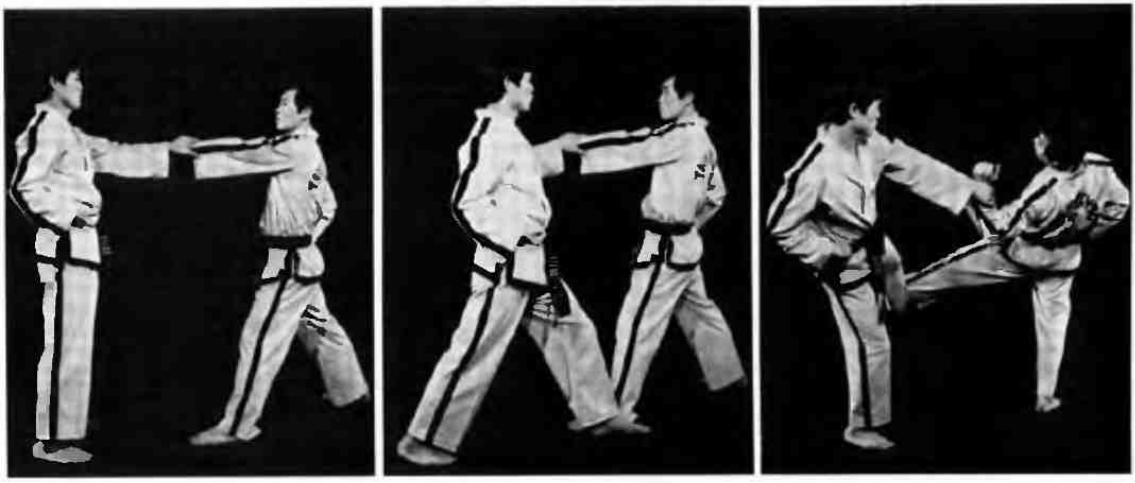
Паль кольги с помощью йоп пальпадак.







Паль кольги с помощью палькаль

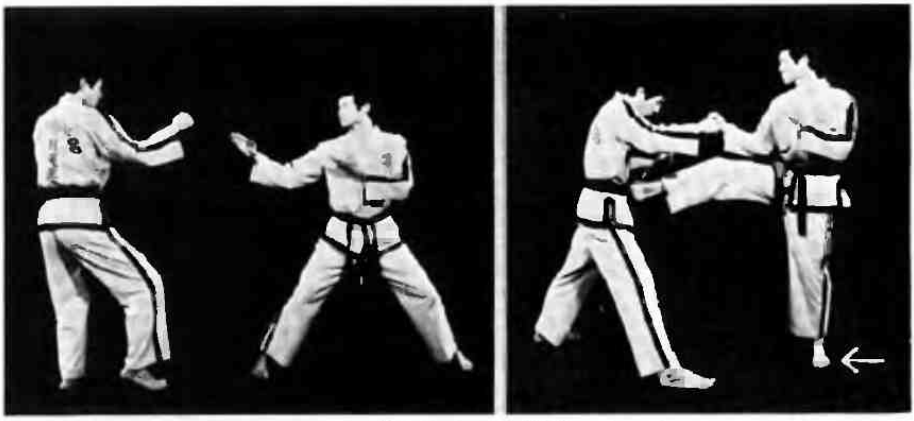


Туро гамио чаги

Применяется для атаки удаленного соперника. Удар выполняется вместе с приближением с соперником посредством подскока. Удар наносится с помощью апкумчи, палькаль и твитчук. Обычно выполнятся из твитпаль соги, реже - из ньюнча соги.
Главным образом используются торо чаги и йопча чируги, иногда - пандэ доллио чаги, коро чаги и питуро чаги. Главное в выполнении удара - переместить опорную ногу в ходе подскока на более чем на половину ширины плеч.

Туро гамио йопча чируги





Туро гамио йобанча пусиги



Туро гамио доллио чаги



НЕПРАВИЛЬНО
Нанесен удар в прыжке,
а не в подскоке.

Сангбанг чаги

Применяется для одновременной атаки двух соперников, находящихся в боковых сторонах. Выполнение этого удара возможно из положения сидя или лежа. Подробный материал о сангбанг чаги из положения лежа помещен в разделе «Техника борьбы лежа» настоящей книги. Удар наносится с помощью апкумчи и палькаль. Во время удара руки, касаясь опоры, поддерживают тело в равновесии.

Средний питуро чаги





Паккуро сево чаги



Йоп питуро чаги





Ёнсок чаги

К этой группе относится последовательное выполнение двух или нескольких ударов одной и той же ногой при атаке одного или нескольких соперников. Необходимо постоянно помнить о важности сохранения равновесия. Правильное выполнение движений опорной ногой обеспечивает возможность нанесения ударов бьющей ногой без ее опускания на опору. Комбинируются самые разнообразные удары ногой. Например, апча пусиги с последующим йопча оллиги, пандэ доллио торо чаги с последующим йопча чируги, пандаль чаги с последующим питуро чаги и доллио чаги и т. д.
Различают по количеству ударов ичжунг чаги и самчжунг чаги.

2 Йопча тульки



1 Кольчо чаги





Доллио чаги 3



Пандэ доллио чаги

2



1

Апча пусиги







Йобапча пусиги

4



3

Пакуро сево чаги



2

Пандэ долдио коро чаги



1

Нулло чаги



Питуро чаги



4



3

Пандаль чаги

Додлио чаги



5



6

Йопча мильги



7

Йопча чируги



8

Как видно из приведенных фотоснимков, любое количество целей может быть последовательно атаковано при условии сохранения равновесия на опорной ноге.

Направления ударов ногой
(Chan Bang Hyang)

Поскольку каждое движение в таэквон-до научно обосновано, не сложно сообразить, какой из атакующих или защитных ударов наиболее подходит для сложившейся ситуации. Изучая приведенные фотоснимки с особым вниманием на ориентацию стопы опорной ноги, нетрудно определить направление каждого удара.

A. Апча пусиги
B. Пандаль чаги
C. Йопча чируги
D. Низкий питуро чаги
E. Твитча чируги
F. Пандэ доллио чаги
G. Доллио чаги
H. Кольчо чаги

D





C

B





E



F





G



A



H



Тимио чаги

Таэквон-до обладает наиболее совершенной техникой ударов ногой в прыжке. Ни один другой вид боевых искусств даже близко не приближается к таэквон-до по разнообразию ударов в прыжке.

Скептики утверждают, что удары в прыжке непрактичны и наиболее опасны. Обычно подобного рода мнения базируются на отрицании очевидных вещей и недостатках собственной техники. Практика показывает, что хорошо выполненный удар ногой в прыжке характеризуется не только высокой поражающей способностью, но и содержит элементы неожиданности для соперника. Тот, кто уделил достаточно времени совершенствованию ударов ногой в прыжке, может выполнить огромное число ударов в одном прыжке.

Удар ногой в прыжке развивает устойчивость, координацию, точность движений, мышечный аппарат и чувство времени. Эти удары весьма эффективны для преодоления различных препятствий перепрыгивания через палку, дубинку и нож соперника, остановки приближающегося соперника и сближения с ним, прорыва окружения нескольких соперников. Когда соперник находится рядом, удар ногой наносится обычно с места, в противном случае - после предварительного разбега.

Общепринятые правила:

1. Удар наносится в высшей точке полета.
2. За исключением особых ситуаций, в момент удара спина держится прямо.
3. Нога, которая не выполняет удар, ни в коем случае не опускается вниз в момент удара.
4. Сразу же после нанесения удара в прыжке восстанавливается равновесие путем соответствующего изменения позы.
5. Следует приземляться с принятием подходящей стойки.

Тимио ап чаги

Обычно этот удар состоит из двух ударов. Первый из которых не только обеспечивает условие для второго, но и блокирует руку соперника, а второй наносится непосредственно по лицу соперника. Может выполняться практически из любой стойки, однако наиболее удобным для данного удара являются ньюича соги и твитпаль соги. Удар наносится только с помощью апкумчи.



Полет



Вид спереди





Нанесение удара

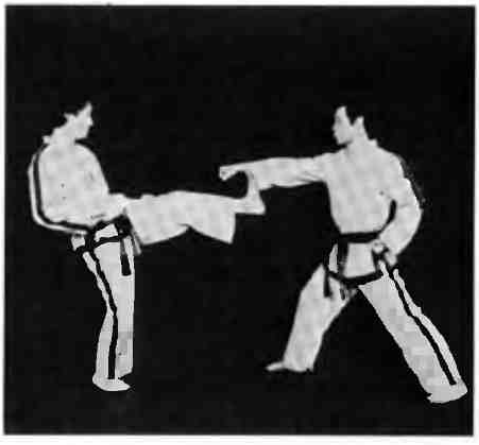


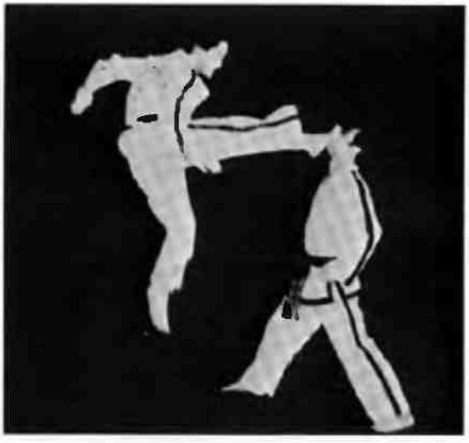
Приземление



После приземления

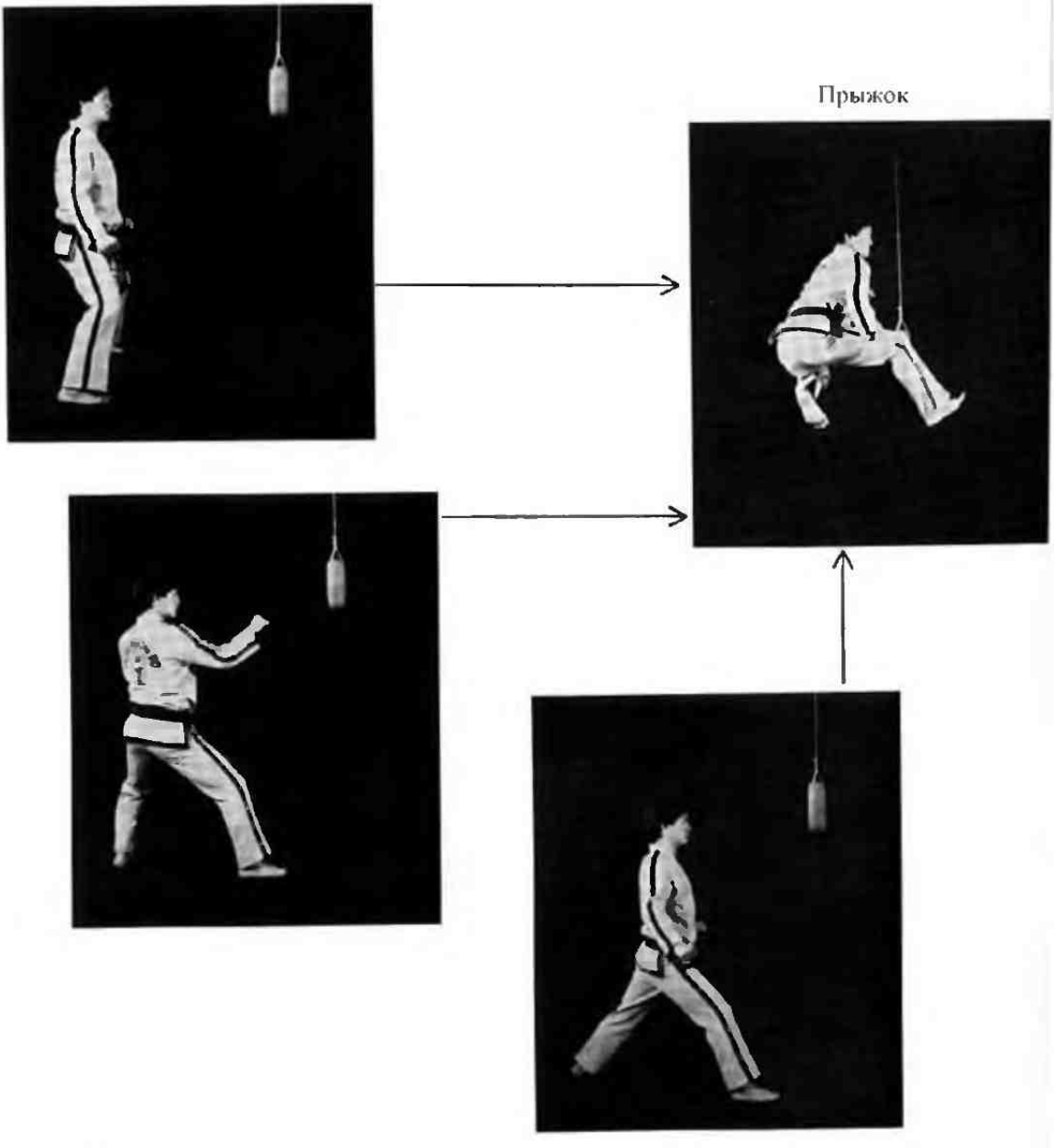




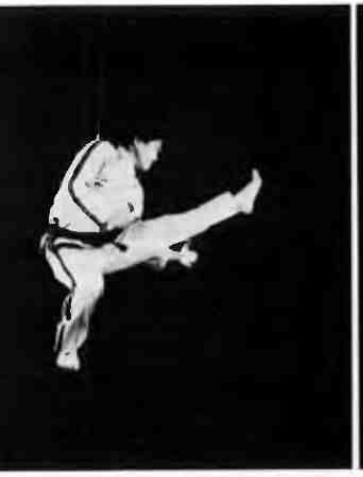


Тимио йоп чаги

Техника данного удара отличается от техники удара йобапча пусиги только выполнением действий в прыжке.



Нанесение удара



Приземление



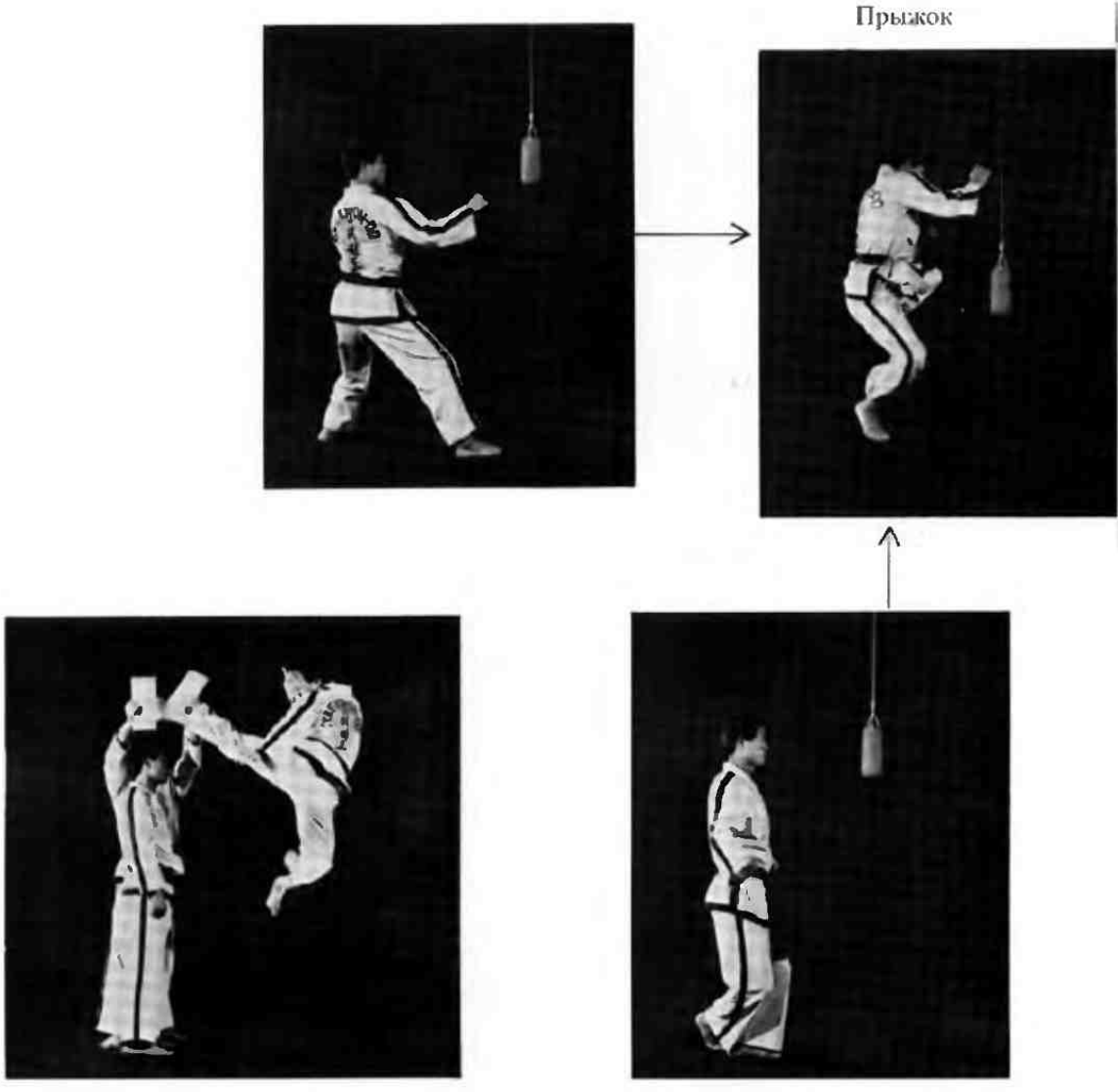
После приземления





Тимо доллио чаги

Техника этого удара аналогична технике доллио чаги, за исключением того, что в момент удара рука, одноименная с бьющей ногой, направлена в другую сторону, и удар наносится в прыжке. Удар обычно наносится с помощью апкумчи, иногда - с помощью пальдунг или палькут.



Резкое вращение тазом



Нанесение удара



После приземления



Применение





Тимио пандэ доллио чаги

Техника этого удара аналогична технике пандэ доллио чаги, за исключением того, что удар выполняется в прыжке. Обычно удар наносится с помощью твитчук, иногда - апкумчи. Удар наносится только задней ногой.

Прыжок







Готовность к удару

Поворот



Нанесение удара



Приземление



Твитчук



Апкумчи







Полет

Тимио йопча чируги

Техника удара аналогична технике йопча чируги, за исключением того, что удар выполняется в прыжке.

Обратить внимание!

1. В процессе выноса бьющей ноги необходимо резко подтянуть внутреннюю одыжку опорной ноги в направлении к тазу.
2. Сразу после удара следует переместить бьющую ногу к груди.





Нанесение удара

Приземление



После приземления



Тимио йопча тульки

Техника удара аналогична технике тимио йопча чируги, однако удар наносится с помощью апкумчи, а не палькаль. В момент удара атакующий сегмент должен приближаться к цели под прямым углом.



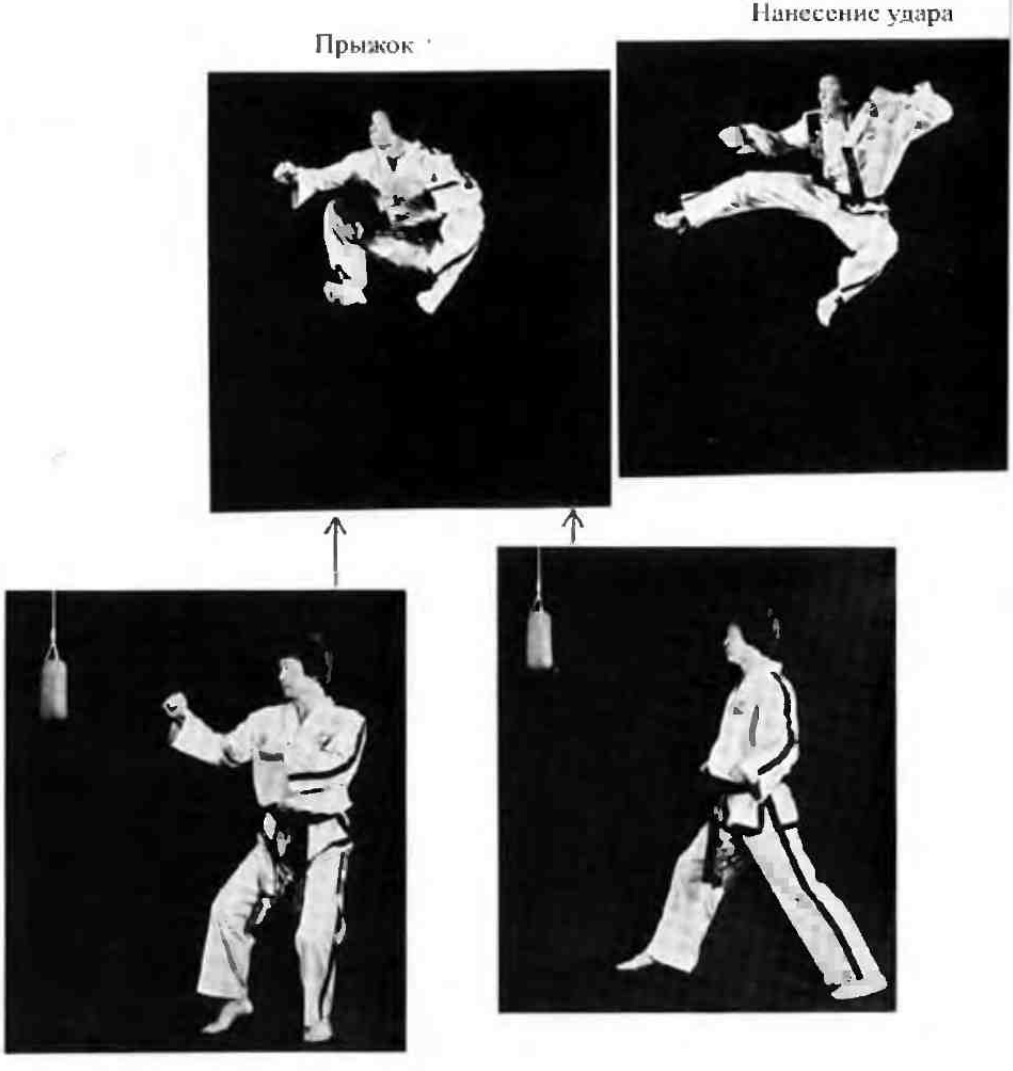


Тимио йопча мильги

Назначение этого удара аналогично йопча мильги

Обратите внимание:

1. В момент контакта с телом соперника бьющая нога должна быть несколько согнута.
2. Толчок соперника должен выполняться быстрым и коротким движением.



Толчок



Приземление



После приземления



Нанесение удара



Толчок





Тимио твит чаги
Техника удара аналогична технике твит чаги, за исключением того, что удар выполняется в прыжке.

Разворот





Нанесение удара



Полет



Тимио питуро чаги

Техника удара аналогична технике питуро чаги, за исключением того, что удар выполняется в прыжке.

Средний питуро чаги





Полет



Нанесение удара

Нопундэ питуро чаги

Прыжок





Нанесение удара



Тимио сево чаги

Техника удара аналогична технике сево чаги, за исключением того, что удар выполняется в прыжке.





Полет



Нанесение удара



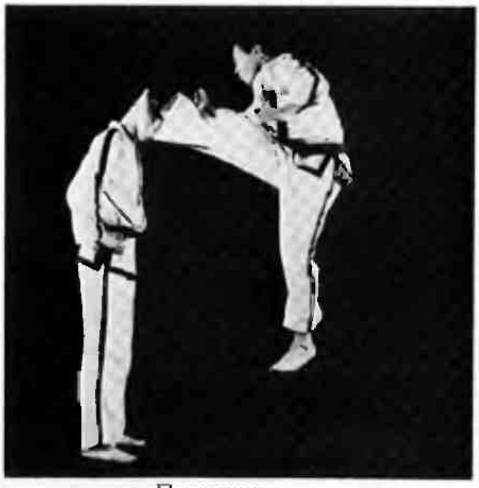
Полет



Нанесение удара



Палькаль дунг



Палькаль

Вид сзади



Палькаль дунг



Нанесение удара

Прыжок







Тимио нопи чаги

Применяется для атаки очень высоких соперников или очень высоко расположенных целей. Удар наносится с помощью апкумчи и палькут если в обуви.



Тимио нопи чаги с места.



Нанесение удара





Нанесение удара



Готовность к удару



После удара



Тио дольмио чаги

Техника удара аналогична технике тимио йоп чаги или тимио йопча тульки, за исключением того, что удар выполняется с разворотом в прыжке. Удар оказывается крайне неожиданным для соперника, так как до конца удара практически невозможно предугадать его направление. Разворот в прыжке выполняется на 180° или 360°. Удар обычно наносится с помощью палькаль, иногда - апкумчи.





Готовность к удару



Разворот в прыжке







Разворот в прыжке



Готовность к удару



Удар с поворотом на 180 град.

Удар с поворотом на 360 град.



После приземления



Тио номо чаги

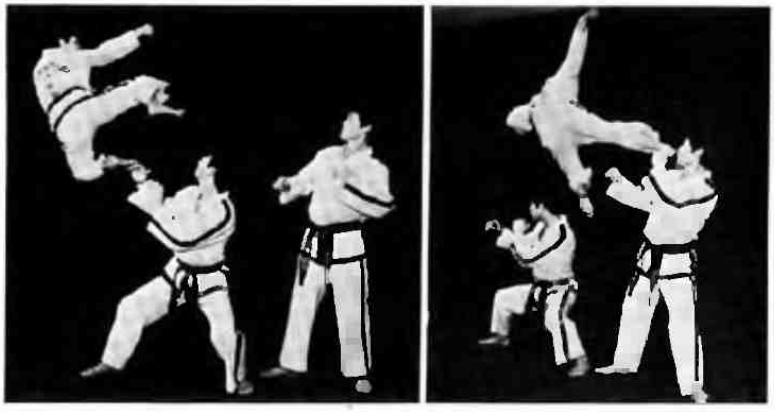
Этот удар применяется для атаки соперника, отделенного от атакующего каким-то препятствием. Препятствие может преодолеваться перепрыгиванием через или сквозь поверхность. В вольном спарринге иногда применяется для того, чтобы заставить соперника изменить направление движения.

Важно помнить, что дальность полета может быть существенно увеличена за счет использования маховых движений. При преодолении препятствий тело не должно наклоняться. Удар наносится только с помощью палькаль.



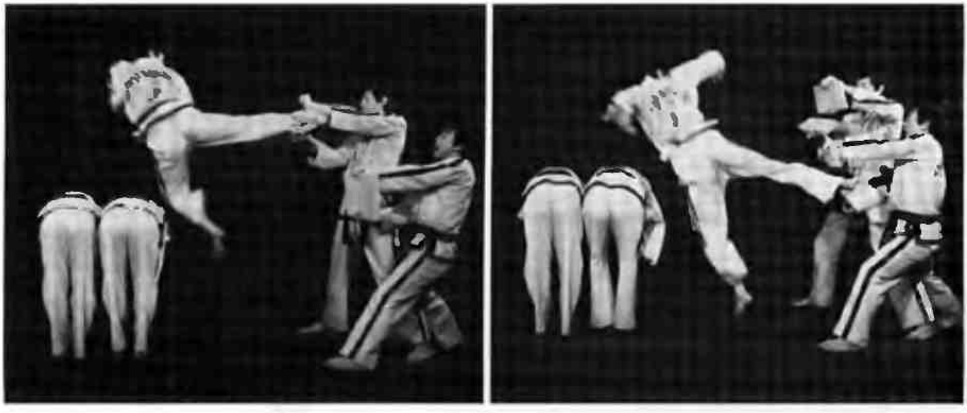


Использование маховых движений во время прыжка



Тио номо ичжунг чаги

Техника этого удара аналогична технике тио номо чаги, за исключением того, что во время полета выполняется два удара.



Тимио нэрио чаги

Техника этого удара аналогична технике нэрио чаги, за исключением того, что удар выполняется в прыжке.





Полет



Нанесение удара

Тимио санпаль ап чаги

Удар эффективен для атаки как одной, так и двух целей. Имеется две разновидности этого удара - тимио санпаль апча пусиги и тимио санпаль апча момчуги.

Полет

Нанесение удара

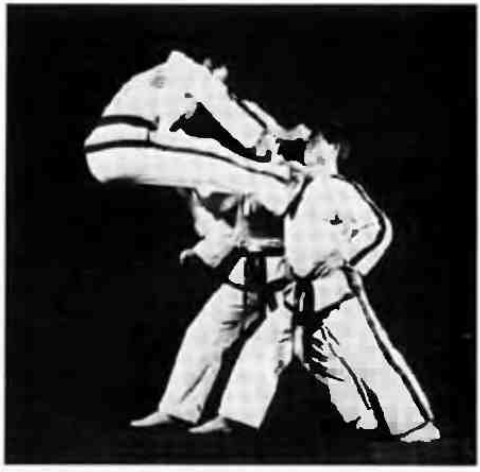








Атака проитв одного соперника



Атака против двух соперников

Тимио сангбанг апча момчуги



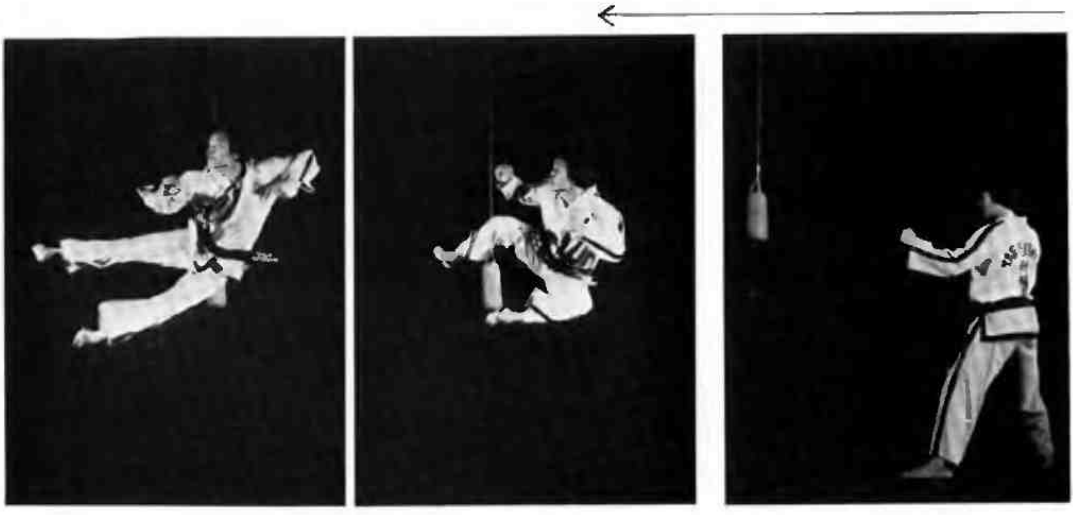
Атака против двух соперников

Атака одного соперника



Тимио сангпаль йопча чируги

Удар очень эффективен для одновременной атаки двух целей. В момент удара нижняя нога должна быть слегка согнута, а удар наносится с помощью йоп пальбадак.
Если правая нога находится над левой в момент удара, то такой удар называется правым сангпаль йоп чаги, а если левая нога над правой, то левым сангпаль йоп чаги.





Вид спереди



Тимио дупаль йопча мильги

Толчок соперника осуществляется двумя ногами. В момент удара нижняя нога должна быть немного согнута.





Тимио сангпаль доалио чаги

Удар наносится только с помощью апкумчи. В момент удара ноги должны располагаться выше тазобедренного сустава.

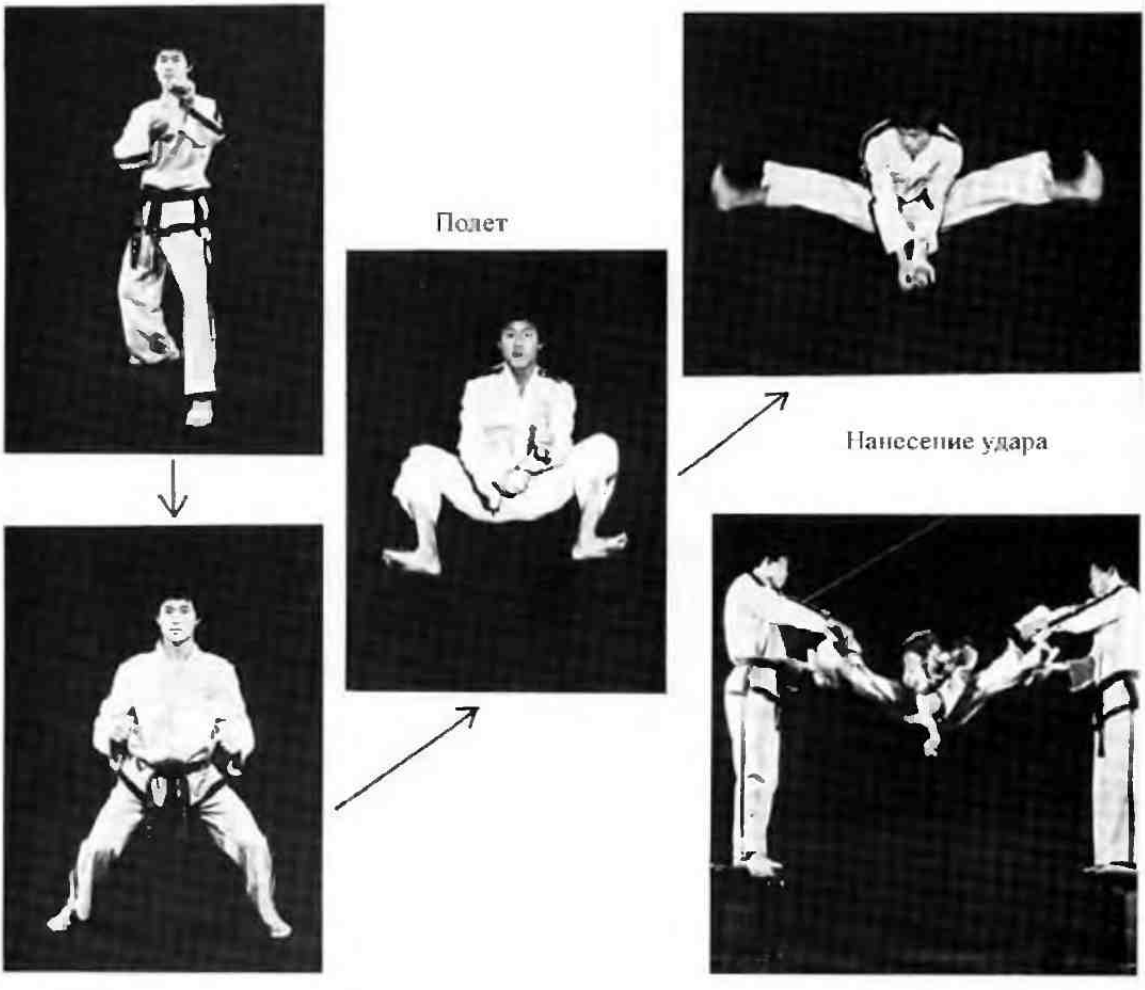


Вид сверху



Тимио каундэ сангпаль питуро чаги
Тимио каундэ сангпаль нопи чаги
Удары очень эффективны для одновременной атаки двух соперников, располагающихся по обе стороны от атакующего. Удары наносятся с помощью апкумчи. Отличи этих ударов в том, что при ударе сангпаль нопи чаги ступни направлены вертикально, а при сангпаль питуро чаги ступни развернуты.

Тимио каундэ сангпаль питуро чаги



Тимио каундэ сангпадь нопи чаги









Тимио кави чаги

Удар применяется для опрокидывания противника путем захвата ногами его тела. Применение часто сопровождается захватом руками одного из двух соперников.



Полет



Нанесение удара







Тимио нопи йоп чаги

Техника удара аналогична технике тимио йоп чаги, за исключением того, что в момент удара бьющая ступня находится гораздо выше тазобедренного сустава.









Тимио нопи доллио чаги

Техника этого удара аналогична технике тимио доллио чаги, за исключением того, что в момент удара пальцы располагаются чуть выше пятки.

Тимио нопи пандэ доллио чаги

Техника удара аналогична технике тимио пандэ доллио чаги, за исключением того, что в момент удара пальцы располагаются выше пятки.



Тио чжегак чирумио чаги

Применяется для одновременной атаки четырех целей, две из которых расположены перед атакующим, а две другие - спереди сбоку. Во время прыжка выполняются санг чумок ап чируги и каундэ питуро чаги.

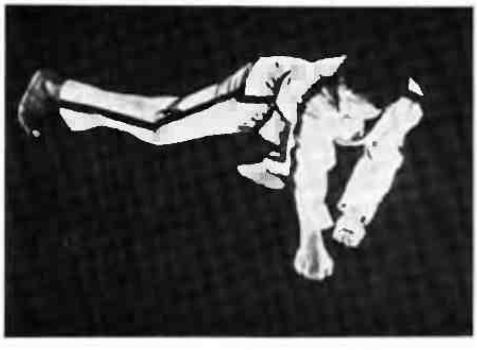




Тио дигутчжа чирумио чаги

Применяется для одновременной атаки двух соперников. По сопернику, находящемуся перед атакующим, наносится дигутчжа чируги, а по второму сопернику, находящемуся сбоку от атакующего, наностися йопча чируги.

Вид сверху





Тио супьёнг теримио чаги

Техника удара аналогична технике супьёнг теримио чаги, за исключением того, что удар выполняется в прыжке. Возможно выполнение только апча пусиги.





Полет



Нанесение удара

Санг дунг чумок



Санг сонкаль



Тимио пандаль чаги

Техника удара аналогична технике пандаль чаги, за исключением того, что удар выполняется в прыжке. Применяется для блокирования ударов рукой или ногой, выполняющихся соперником в прыжке.



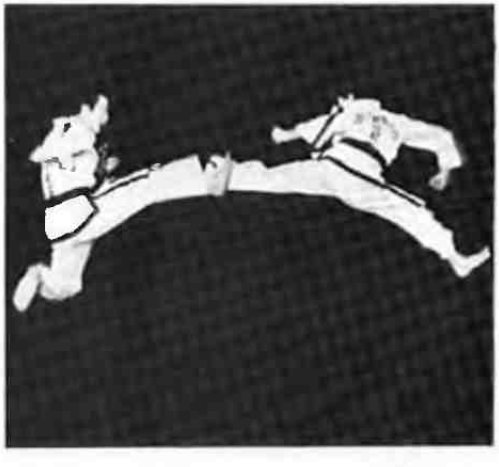
Полет



Нанесение удара









Тимио кольчо чаги

Применяется для выполнения ударов, выполняющихся соперником в прыжке. Техника удара аналогична кольчо чаги, за исключением того, что удар выполняется в прыжке.

Полет





Нанесение удара





Тимио сангбанг чаги

Применяется для одновременной атаки двух соперников, находящихся по разным сторонам от атакующего. Подразделяется на тимио апдви чаги и тимио йоп питуро чаги.



Вид сверху

Тимио апдви чаги

По сопернику, располагающемуся перед атакующим, наносится ап чаги, а по сопернику, находящемуся сзади от атакующего, твитча чируги. Во время удара спина должна быть прямая.





Тимио йоп питуро чаги

По сопернику, находящемуся перед атакующим, наносится питуро чаги, а по сопернику, находящемуся сбоку от атакующего, йоп чаги. Во время удара следует подать корпус вперед.

Тимио ичжунг чаги

Применяется для атаки соперника, уклоняющегося от удара движением корпуса вверх - вниз или движением головы направо-налево. В первом случае предпочтение следует отдать выполнению сучжик чаги, а во втором - супьёнг чаги. Различают тимио ичжунг йопча чируги, тимио ичжунг доллио чаги, тимио ичжунг ап чаги, тимио ичжунг питуро чаги и тио дольмио ичжунг чаги.





Сучжик чаги

Тимио ичжунг йоп чаги
Возможны выполнения сучжик чаги с супьёнг чаги.





Супьёнг чаги

Тимио ичжунг доллио чаги









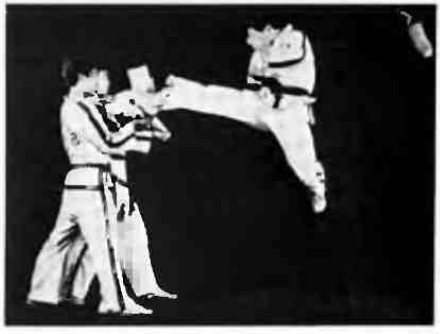
Сучжи чаги

Тимио ичжунг ап чаги

Может выполняться двумя способами.

Супьёнг чаги





Тимио ичжунг питуро чаги

Может выполняться как сучжик чаги, так и супьёнг чаги.





Супьёнг чаги

Тио дольмио ичжунг чаги

Возможно выполнение только супьёнг чаги.





Поворот направо в полете







Тимио самчжунг чаги

Быстрота движений, гибкость и умение сохранять равновесие являются обязательными для выполнения этого удара, так как во время прыжка удар наносится трижды одной и той же ногой. Различают тимио самчжунг йоп чаги, тимио самчжунг ап чаги, тимио самчжунг доллио чаги и тимио самчжунг питуро чаги.

Тимио супьёнг самчжунг йоп чаги.







Тимио сучжик самчжунг йоп чаги







Сучжик чаги



Супьёнг чаги



Тимио самчжунг доллио чаги

Сучжик чаги







Супьёнг чаги





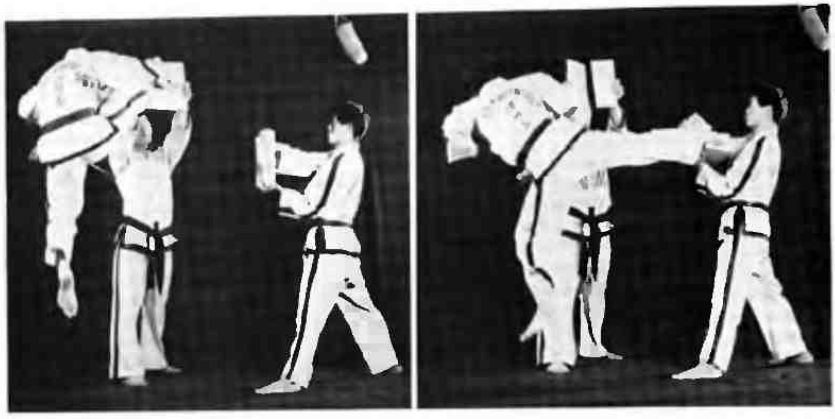


Тимио самчжунг питуро чаги
Возможно выполнение только среднего питуро чаги.

Тимио ёнсок чаги

К этим группам относятся действия, при выполнении которых во время прыжка выполняются два или более ударов одного или разных типов одной и той же ногой. Встречаются самые разнообразные комбинации ударов. Например, пандаль чаги в сочетании с питуро чаги, пандэ доллио коро чаги в сочетании с ичжунг доллио чаги и т. д.

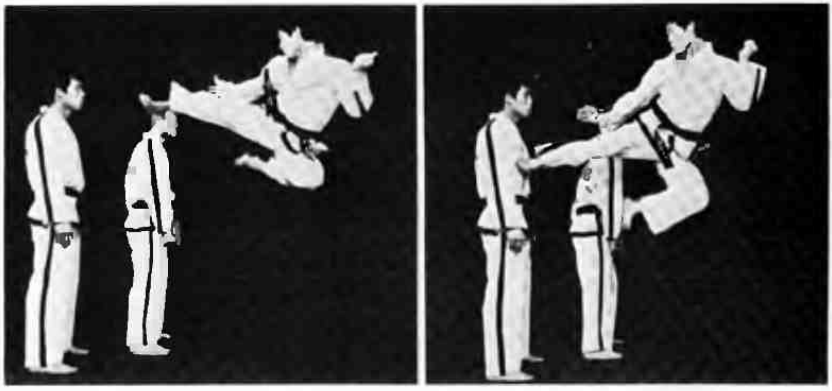
Тимио пандаль чаго йоп чаги



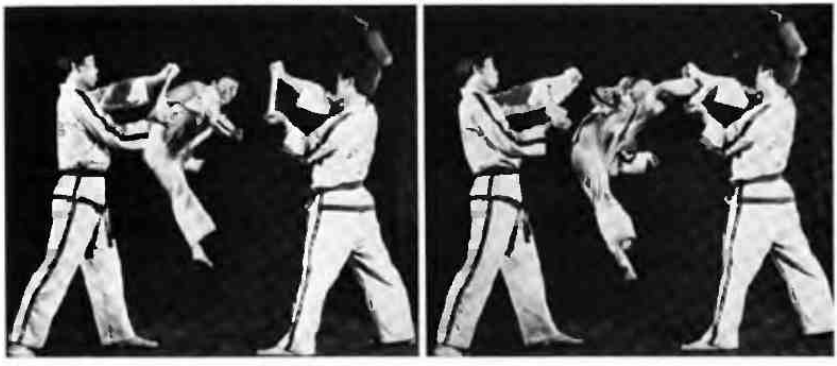
Тимио ап чаго питуро чаги



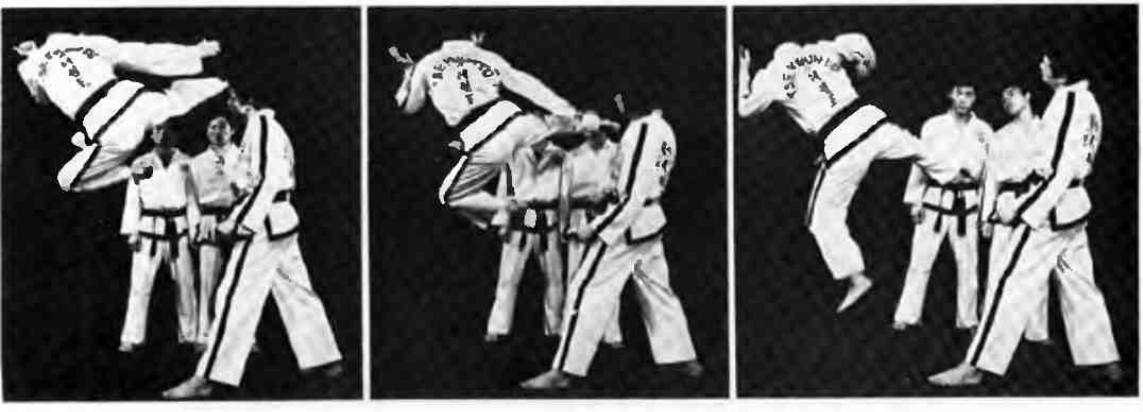
Тимио пандэ доллио коро чаго йоп чаги

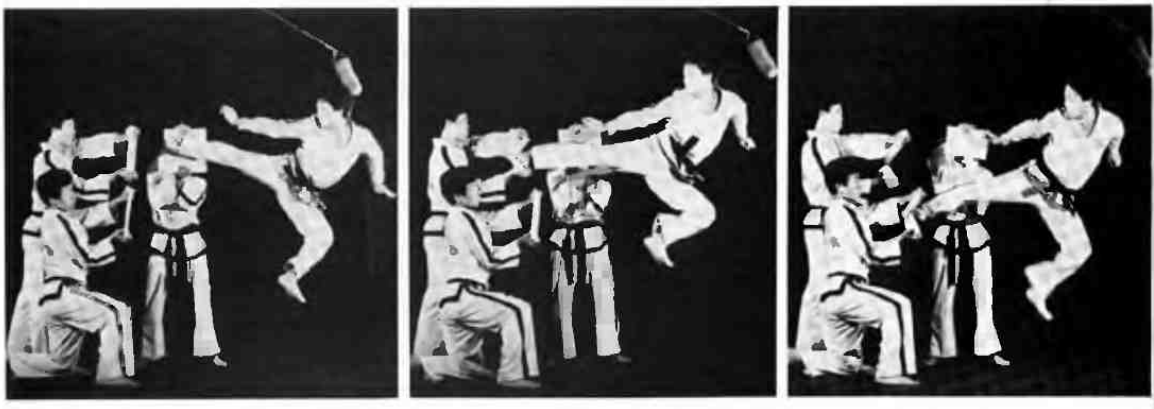


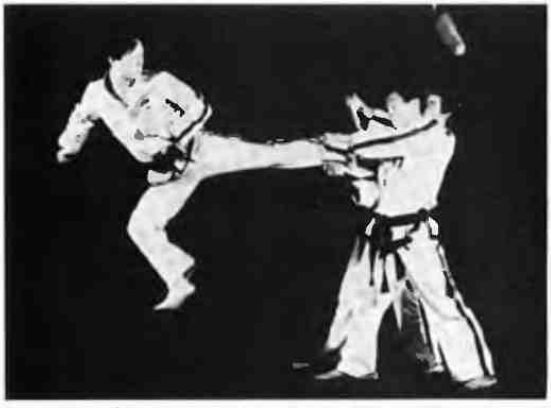
Тимио пандэ доллио коро чаго доллио чаги



Тимио пандэ доллио коро чаго ичжунг доллио чаги







Йоп чаги

Тимио расонсик чаги
Различают тимио йоп чаги в сочетании с твит чаги и тимио йоп чаги в сочетании с йоп чаги. Во всех случаях в момент выполнения второго удара грудная клетка обращена вниз.



Твит чаги

Питуро чаги



Йоп чаги



Апча пусиги



Пандэ доллио коро чаги



Доллио чаги



Тимио самбанг чаги

Сангбанг чаги



Йоп чаги



Доллио чаги





Тимио сабанг чаги













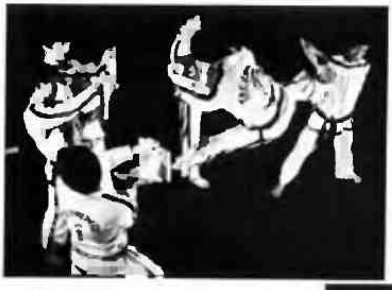
Йоп чаги





Доллио чаги

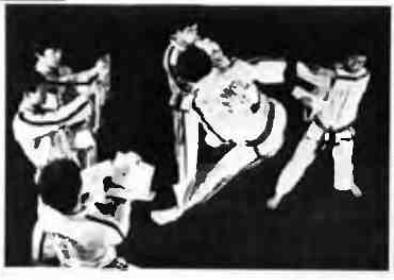




Сангбанг чаги

Тимио хонап чаги и чируги

Доллио чаги



Санг чумок ап чируги и доллио чаги







Дигутчжа чирумио чаги



Банса чаги

Как и при выполнении двукратных и трехкратных ударов ногой в прыжке, при выполнении банса чаги требуются хорошая гибкость, чувство равновесия и способность быстро изменять направление движения. При выполнении этого удара находящаяся рядом стена или группа окружающих соперников используются как трамплин для отталкивания.

В этой технике часто используется доллио чаги, реже - йоп чаги или нопи чаги. Удар выполняется после предварительного разбега.







Доллио чаги

Пихамио чаги

Применяется в случаях, когда соперник располагается слишком близко к атакующему, чтобы можно было нанести удар ногой. Это один из неожиданных ударов для соперника, так как удар выполняется во время полета, когда атакующий удаляется от соперника.
Обычно применяются тимио йопча чируги, тимио доллио чаги и тимио пандэ доллио чаги, иногда - тимио питуро чаги, тимио ап чаги, тимио сево чаги и т. д.





Пихамио йопча чируги

Пихамио доллио чаги





Твитчук

Пихамио пандэ доллио чаги







Апкумчи

Пихамио апча пусиги





Пихамио паккуро сево чаги



Пихамио ануро
сево чаги



Пихамио каундэ питуро чаги





В. Техника защитных действий *(Bang Eau Gi)*

В тэквон-до ноги играют большую роль. Неслучайно это искусство самообороны называется именно с буквы «тэ», означающей ноги. С движений ног начинается уход от ударов соперника. К тому же ноги широко используются при выполнении многих вариантов блокирования. Техника защитных действий подразделяется на технику блокирования и технику уходов.

Блокирование

Несмотря на то что руки используются в большинстве выполняющихся в тэквон-до блоков, роль ног не должна недооцениваться. Блокирование с помощью ног высвобождает руки как для выполнения защитных действий, так и для контратаки.

Для блокирования применяются следующие типы ударов: чагаоллиги, пандаль чаги, торо чаги, чагомчути, коро чаги и т. д.

В отличие от техники атакующих действий, в большинстве случаев при выполнении блокирования не требуется быстрое возвращение бьющей ноги сразу же после контратаки с телом соперника.





Ча оллиги

Подразделяется на апча оллиги с помощью апкумчи и йопча оллиги с помощью палькаль. Назначение - блокирование ударов, направленных в среднюю и верхнюю секции тела. Широко используются во время тренировки для развития мышечного аппарата.

При выполнении блока блокирующая нога движется к цели по дугообразной траектории.

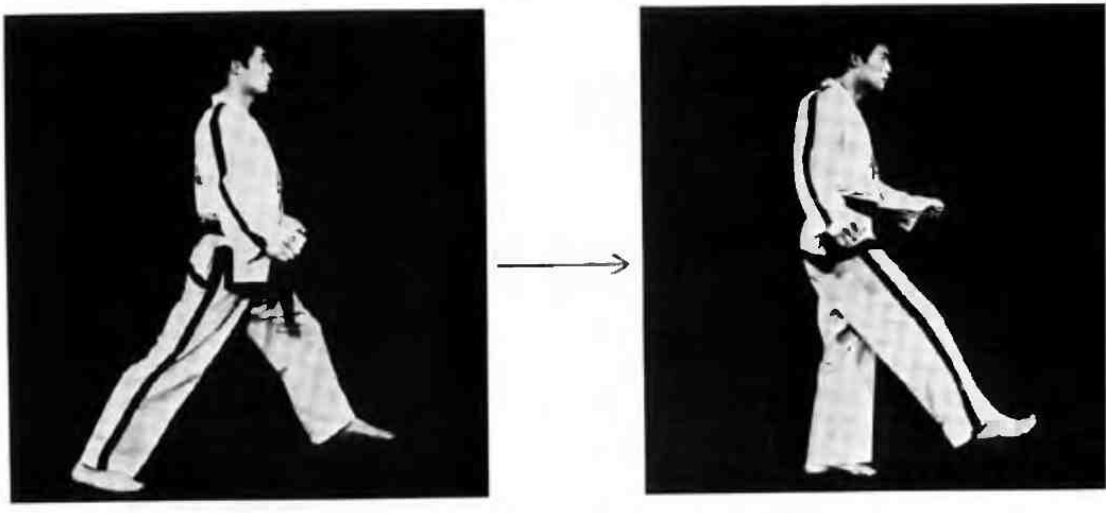
Апча оллиги

Применяется для подбива вверх рук или ног соперника, выполняющих атакующее действие.

В момент блокирования опорная нога должна быть прямой.

Готовность к удару

В процессе тренировки мышечного аппарата движения выполняются главным образом из куннун соги.

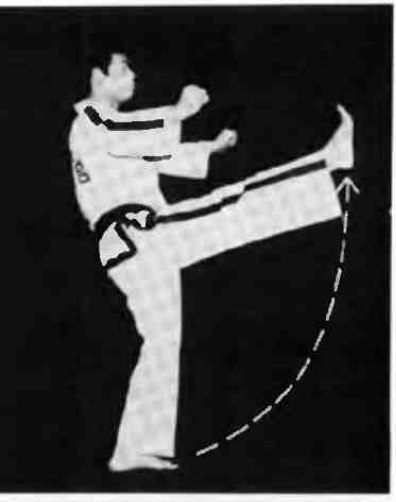


Готовность к удару





НЕПРАВИЛЬНО
Нога не доходит доцели из-за того, что двинулась к ней по прямой, а не по дугообразной траектории.



Для блокирования





Для тренировки



Йопча оллиги

Применяется для подбива вверх рук и ног соперника, выполняющих атакующее действие. В начале блокирования тело атакующего обращено к сопернику в полоборота.

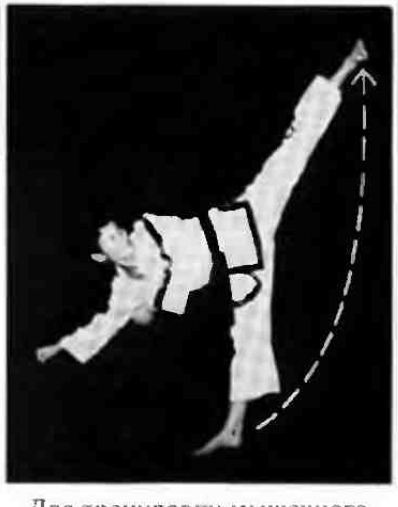
В процессе тренировки мышечного аппарата движения следует выполнять из кун-нун, аннун и сасун соги.



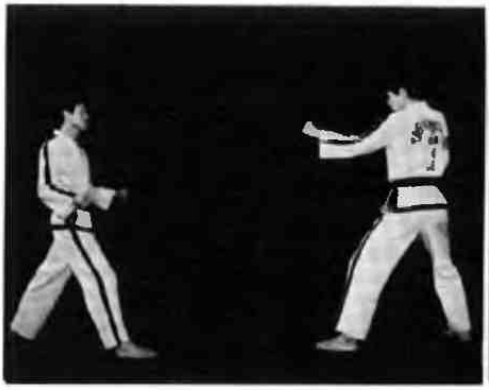


Для блокирования

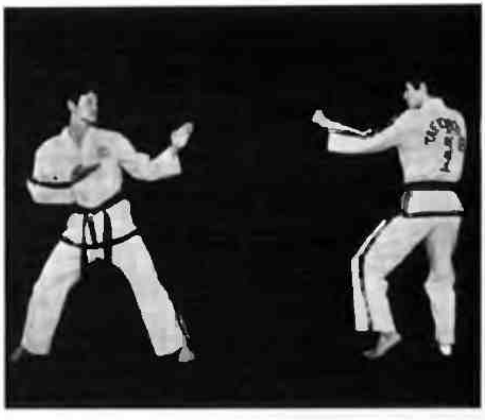




Для тренировки мышечного аппарата





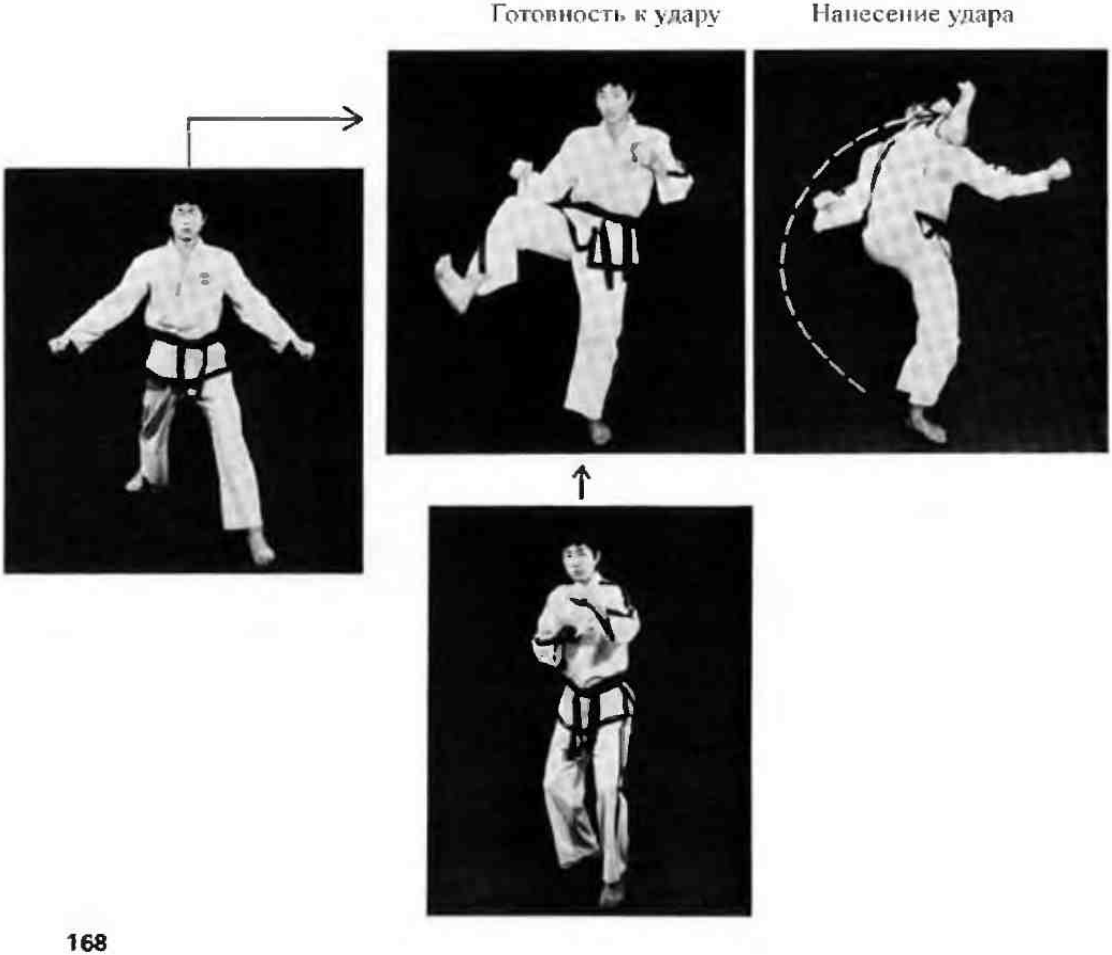






Пандаль чаги

Назначение - блокирование ударов, направленных в среднюю и нижнюю секции тела. Удар наносится с помощью пальбадак, которая должна двигаться к цели по дугообразной траектории.
Преимуществом этого блока является то, что сразу же после выполнения блока ногой удобно контратаковать. Главными целями являются локтевой и голеностопный суставы, ахиллово сухожилие, дополнительными - внутренняя и наружная области голени. Наиболее эффективен пакат макки, хотя иногда используется и ан макки.
По высоте различают низкие и средние удары. Во всех случаях пятка бьющей ноги должна быть обращена вниз в момент удара.







Паккат макки

Является наилучшим способом предотвращения возможности продолжения соперником атакующих действий, т.е. в результате блокирования соперник оказывается в неудобной позе для подолжения атаки свободной рукой или ногой, и уязвимые точки у соперника открываются для контратаки.































Ан макки

При выполнении этого блока следует соблюдать осторожность, т.к. соперник может продолжить атаку другой свободной рукой или ногой. Сказанное справедливо и для кольчо чаги.









Тимио пандаль чаги







Нопундэ йопча чируги

Ичжунг пандаль чаги
Возможно выполнение только сучжик чаги.





Торо чаги

Главное назначение - блокирование ударов, направленных в область паха. Может применяться для предотвращения попыток соперника ударить по подъему ноги атакующего. Обычно выполняется из аннун соги, иногда - из сасун соги. При постановке этого блока не следует перемещать центр тяжести тела в сторону. Удар наносится с помощью йоп пальбадак, которая движется к цели по прямой линии. Единственной целью является голеностопный сустав. После блокирования нога должна быть поставлена на опору на прежнее место.

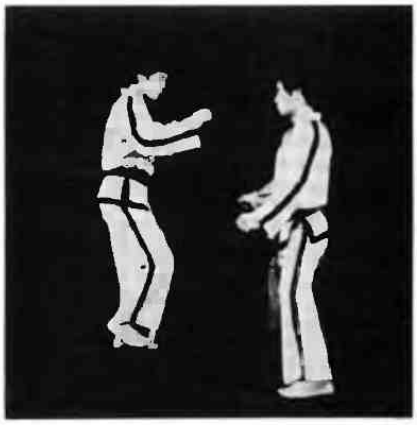








НЕПРАВИЛЬНО
Произошло смещение центра тяжести тела.













Ча момчуги

Удар подразделяется на апча момчуги и йопча момчуги. В первом случае удар наносится с помощью твиткумчи при помощи апкумчи, а во втором - с помощью йоп пальбадак. В отличие от других блоков, при выполнении ча момчуги блокирующий сегмент несколько дольше пребывает в контакте с телом соперника.



Вид сбоку

Апча момчуги

Главное назначение - ограничить возможность перемещения соперника, который пытается приблизиться или навалиться. Целями являются грудная клетка или солнечное сплетение.

Основные правила:

1. Блокирующий сегмент движется к цели по прямой линии.
2. В момент блокирования тело обращено к сопернику блокирующего в пол-оборота.
3. В момент блокирования не следует сгибать коленный сустав опорной ноги более, чем это необходимо.

Готовность к удару





Нанесение удара

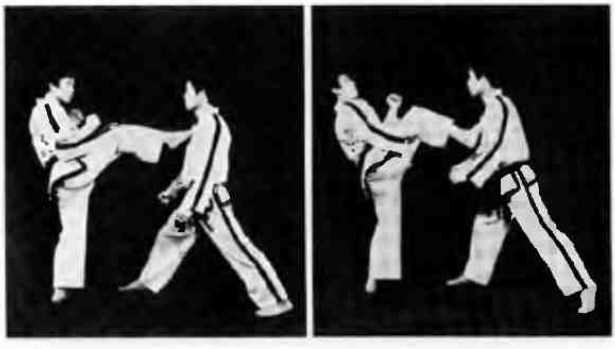




Вид спереди







НЕПРАВИЛЬНО
Из-за того, что блокирование произведено только с помощью апкумчи, а не вместе с твиткумчи, произошла потеря равновесия и силы.

Йопча момчуги

Этот удар имеет два назначения: первое состоит в блокировании ударов ногой, направленных в нижнюю секцию тела, второе - в вос-препятствовании движениям соперника. В обоих случаях после выполнения блока надо быть готовым нанести контрудар блокировавшей ногой. Целями являются голень и коленный сустав. Блокирующий сегмент должен двигаться к цели по дугообразной траектории.







Готовность к удару



Нанесение удара





Йопча момчуги



Йопча чируги



Йопча момчуги



Питуро чаги



Ичжунг йопча момчуги
Возможно выполнение только сучжик чаги

НЕПРАВИЛЬНО
Выполненное действие оказалось атакующим, а не блокирующим, из-за того, что блокирующий сегмент двинулся к цели по прямой, а не по дугообразной траектории.

Кольчо чаги

Выполнение этого блока во многом схоже с выполнением кольчо макки рукой. Целями являются локтевой сустав и ахиллово сухожилие. Блок выполняется с помощью йоп пальдунг, которая движется к цели по направленной изнутри наружу дугообразной траектории подобно той, которая характерна для питуро чаги.
После выполнения блока можно наносить контрудар той же блокировавшей ногой. Рекомендуется лучше использовать пакат макки, а не ап макки. По высоте выполнения различают низкие и средние кольчо чаги. В момент блокирования палькаль дунг должен быть обращен вверх.





Готовность к удару



Нанесение удара

















Ичжунг кольчо чаги
Возможно выполнение только сучжик чаги



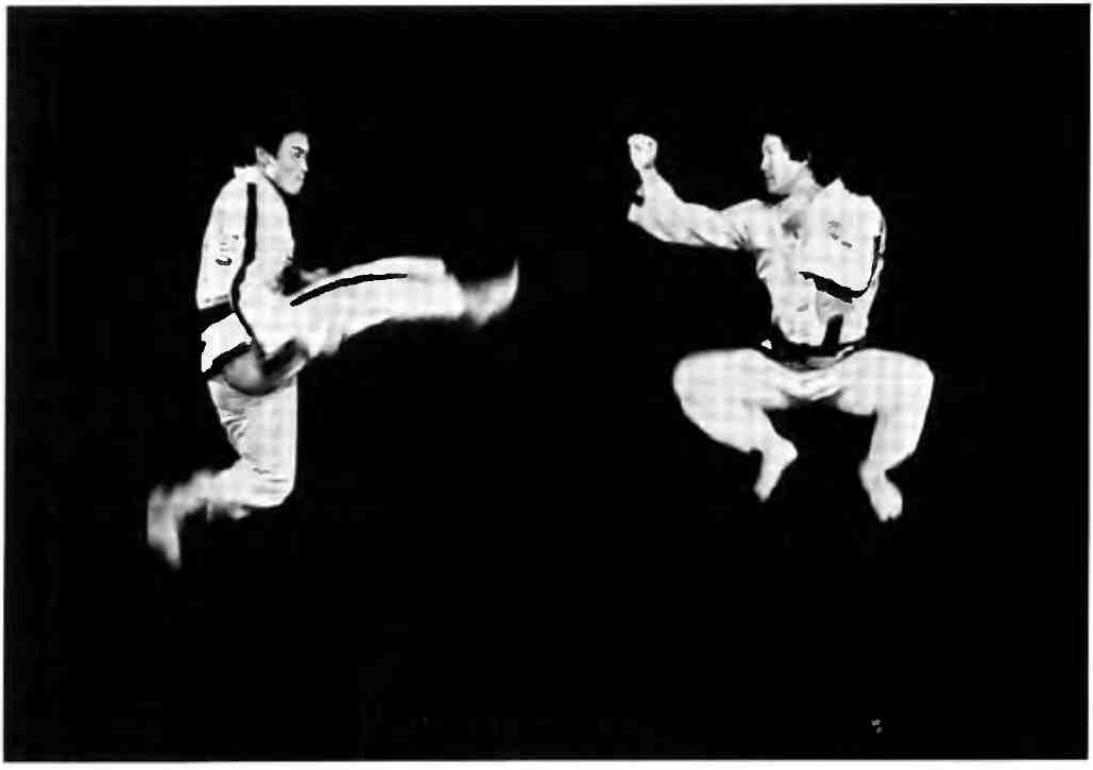
Уходы (Пихаги)

Существуют три основные причины, обусловливающие широкое использование уходов во всех фазах защиты. Во - первых, применение уходов позволяет снизить вероятность травмирования от ударов, во - вторых, уходы обеспечивают более удобный момент для контратаки и, в-третьих, дают защищающемуся возможность изучить тактику соперника, а также измотать его.

Успех уходов определяется техникой передвижений, которая требует хорошей выносливости, чувства времени и легкости маневрирования в разных направлениях. Техника передвижений состоит из скольжения, шагов, проскальзывания, поворотов, прыжков, подседов и подъемов ноги.

Основные правила:

1. Передвижения необходимо выполнять рефлексно, быстро и плавно.
2. Уход в прыжке должен завершаться занятием правильной стойки.
3. В процессе ухода следует постоянно наблюдать за соперником для своевременной контратаки.



Скольжение

Главным образом применяется для того, чтобы переставлять ногу на короткую дистанцию. Выполняется как одной, так и двумя ногами. Передвижения в скольжении должны быть естественными и плавными. Следует избегать как чрезмерного вдавливания стопы в поверхность опоры, так и чрезмерного подъема стопы над опорой в процессе перемещения ноги.



Скольжение одной ногой Преимуществом этого способа передвижения является возможность выполнять атакующие или защитные действия той же ногой, которой выполняется передвижение в процессе ухода. Может применяться практически из любой стойки, однако наиболее удобно - из твитпаль и ньюнча соги, поскольку существует возможность контратаковать перемещающейся ногой как в процессе, так и после завершения ухода, не переводя вес тела на опорную ногу.



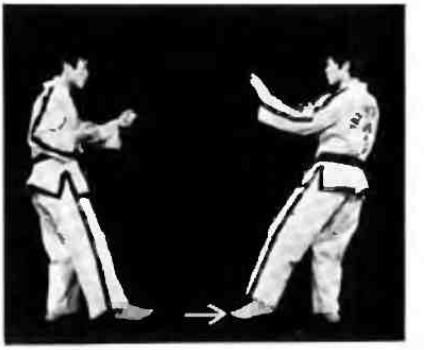




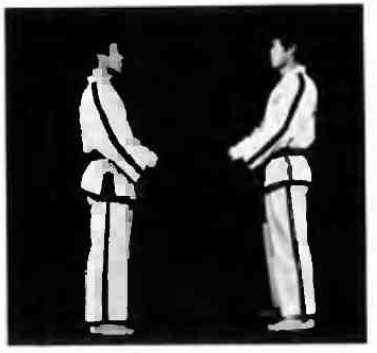
Скольжение в сторону



Сразу же после скольжения левая нога используется для блокирования.









Скольжение в сторону









Кольчо чаги

Сразу же после скольжения та же нога используется для блокирования или контратаки.







Средний питуро чаги





































Скольжение двумя ногами

Применяется доя неожиданного сближения с соперником или для удаления от него на расстояние, не превышающее половину длины своей стопы. Передвижение выполняется без изменения стойки. Чаще всего выполняется из куннун, аннун и ньюнча соги, реже - из сасун, нарани или гочжун соги.

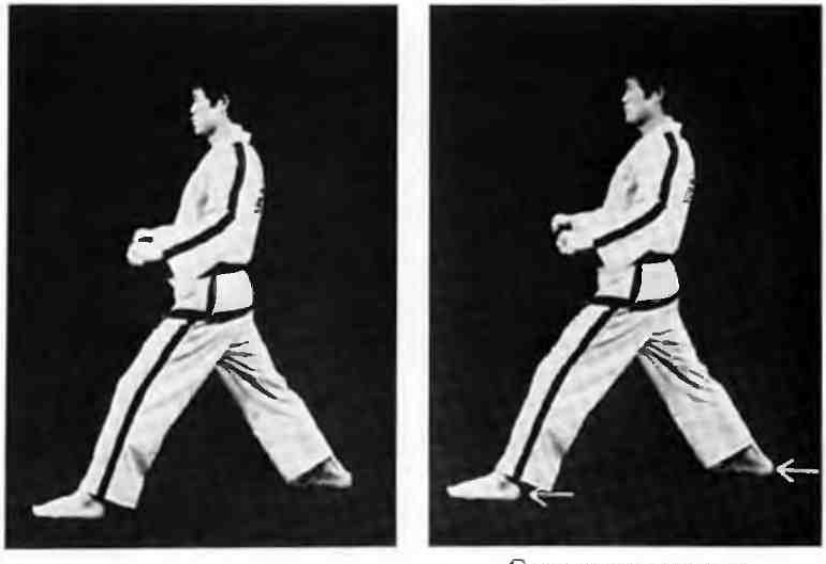
Как выполнить плавное скольжение?

Несмотря на кажущуюся одновременность движений ног, нога, находящаяся впереди (по отношению к направлению передвижения), начинает движение чуть-чуть раньше. В процессе передвижения назад из куннун соги вес тела смещается моментально к передней ноге.

Из куннун соги

Передвижение скольжением вперед

Левая куннун соги



Скольжение вперед

Правая куннун соги





Передвижение скольжением

Скольжение назад



Левая куннун соги



Перемещение веса тела к левой ноге



Передвижение скольженмем





Сближение с соперником

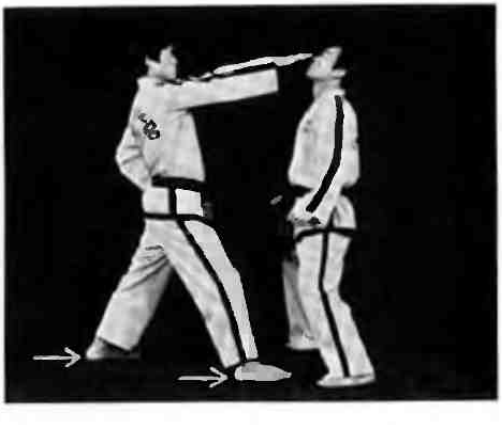


Удаление от соперника



Сближение с соперником







Удаление от соперника





Сближение с соперником









Сближение с соперником

Из ньюнча соги

Скольжение вперед



Правая ньюнча соги

Скольжение

Скольжение назад



Левая ньюнча соги

Перемещение весв тела к правой ноге

Передвижение скольжением



Удаление от соперника



Сближение с соперником





Удаление от соперника











Удаление от соперника



Удаление от соперника







Сближение с соперником



Удаление от соперника

Удаление от соперника









Удаление от соперника



Сближение с соперником



Удаление от соперника











Удаление от соперника

Из аннун соги

Скольжение влево









Скольжение вправо

Примечание: сказанное относится и к передвижению из сасун и нарани соги.



Удаление от соперника









Удаление от соперником

Сближение с соперником



Передвижение шагами

Применяется для передвижения на относительно большие расстояния. По направлению различают передвижения вперед, назад и в сторону, а по технике выполнения - передвижения одиночными, двойными и тройными шагами. Встречаются разнообразные траектории движения стопы в процессе передвижения: прямолинейные, дугообразные внутрь и наружу, зигзагообразные. За исключением передвижений из твитбаль соги, в тэквон-до рекомендуется выполнять передвижения с движением стопы по дугообразной наружу траектории.

Основные правила:

1. При перемещении вперед или назад тело всегда должно быть обращено к сопернику в пол-оборота.

2. При перемещении в сторону тело должно быть обращено к сопернику боком.

3. При выполнении передвижения колено опорной ноги должно быть эластичным.

4. За исключением передвижений из взпаль соги, стопа должна двигаться плавно, не отрываясь от опоры более чем на 1 см.

5. За исключением передвижения из твитпаль соги, без необходимости или рекомендации инструктора не следует ни жестко фиксировать стопу на опоре, ни поднимать стопу вверх.

6. При выполнении шагов обе ноги должны быть слегка согнуты.

Передвижения одиночным шагом

Наиболее часто применяются в тэквон-до. Могут выполняться из любой стойки. В результате передвижения стойка может быть изменена. (В дальнейшем изложении, когда речь идет о передвижении шагами, имеется в виду выполнение одиночных шагов. Исключения оговариваются особо.)

Функция коленного сустава

Выполнение передвижения без эластичности коленного сустава ухудшает динамическую устойчивость тела и препятствует одновременному началу или завершению движений рук и ног.

Поскольку увеличение или уменьшение веса тела в момент завершения движений целиком зависит от функции коленного сустава опорной ноги, правильное использование пружинящего движения коленного сустава является ключом к хорошей технике передвижения.

В процессе ходьбы коленный сустав может принять три различные позы, среди которых только первая рекомендуется в таэквон-до

Траектории движений, соответствующие разным позам.

Поза А



Синусоида

Колено согнуто примерно на 30^0



Горизонтальная *(Боорутдэон)* линия

Колено сильно согнуто (примерно на 90 градусов)



Зубчатая траектория *(Торнал вон)*

Колено выпрямлено (примерно на 180^0)

Позиция А

Небольшое сгибание колена обеспечивает ноге большую гибкость, увеличение веса тела и скорости движения.

Из куширо соги



Увеличен вес тела





Колено поднято



Увеличен вес тела



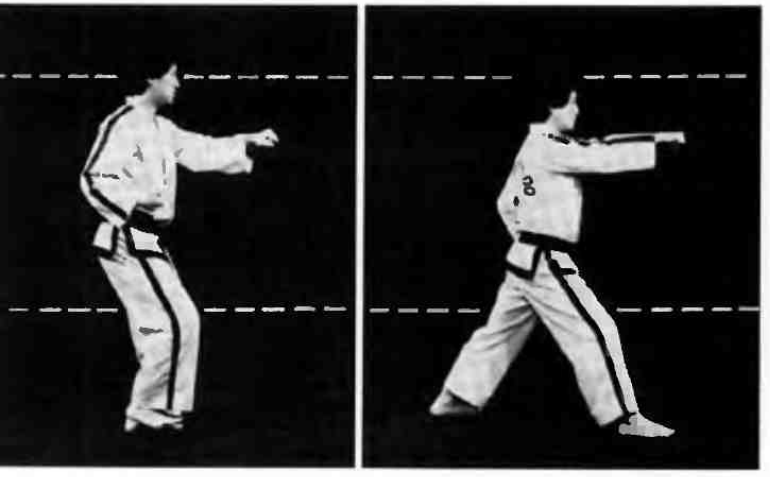
Колено поднято



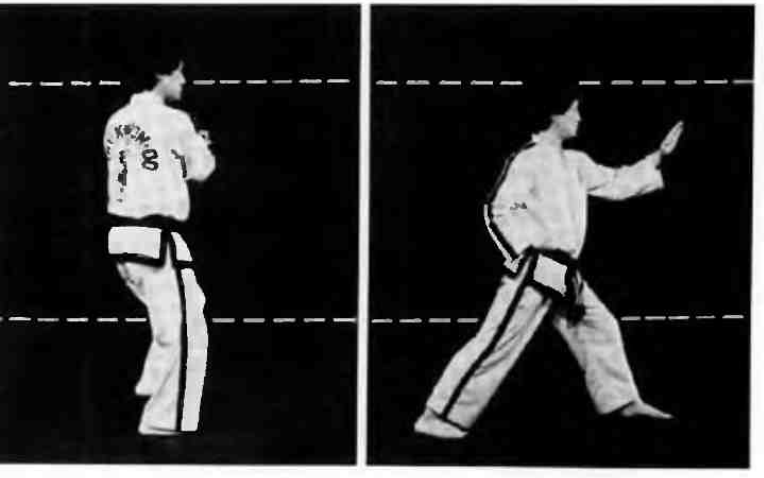
Увеличен вес тела

Колено поднято

Увеличен вес



Передвижение вперед



Передвижение назад

Колено поднято

Из ньюнча соги

Передвижение вперед



Правая ньюнча соги



Колено поднято

Левая ньюнча соги



Увеличен вес

Из аннун соги



Передвижение в сторону



Колено поднято



Увеличен вес

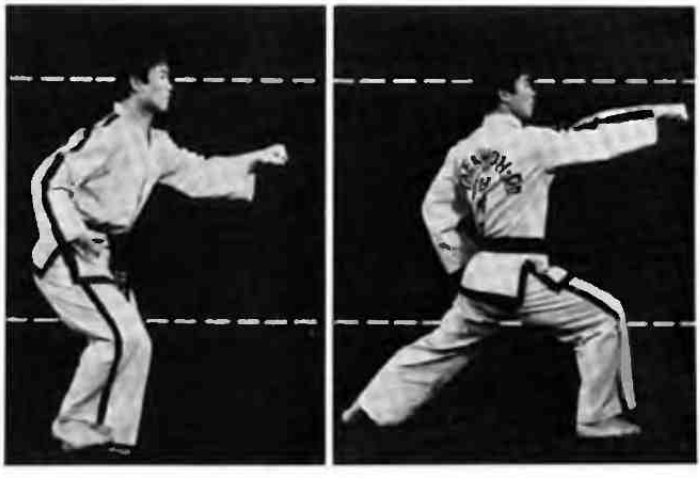
Позиция B

Из-за того, что коленный сустав сильно согнут, теряется не только динамическая устойчивость, но и не увеличивается вес тела.

Из левой куннун соги



Передвижение вперед

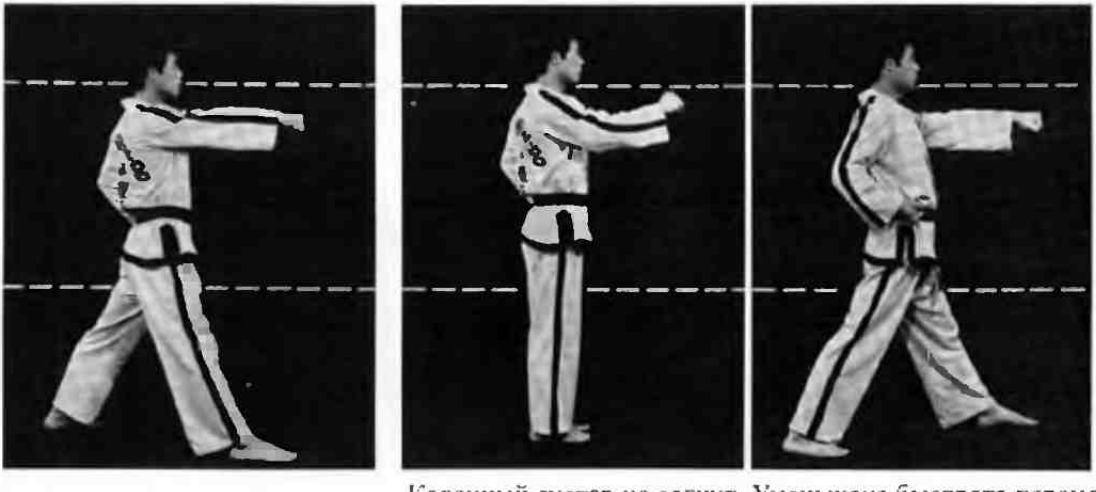


Коленный сустав сильно согнут

Вес не увеличен

Позиция C

Из-за того, что коленный сустав опорной ноги не сгибается, происходит потеря его гибкости и скорости движения.



Коленный сустав не согнут

Уменьшена быстрота перемещения

Переход из левой куннун соги к правой ньюнча соги



Разгибается левый коленный сустав



Увеличен вес тела





Разгибается правый коленный сустав



Увеличен вес тела

НЕПРАВИЛЬНО

Стопа движется по горизонтальной, а не по синусоидальной траектории.



Не разгибается левое колено



Вес тела остается прежним



Переход из правой ньюнча соги к левой кунинун соги



Разгибается левый коленный сустав



Увеличен вест тела





Разгибается правый коленный сустав



Увеличен вес

НЕПРАВИЛЬНО
Стопа движется по зубчатой траектории, а не по синусоидальной.







Дугообразная траектория наружу
В процессе передвижения стопа проходит, через воображаемую центральную линию, проведенную между стопами.

Из левой куннун соги



Передвижение вперед

Вид спереди

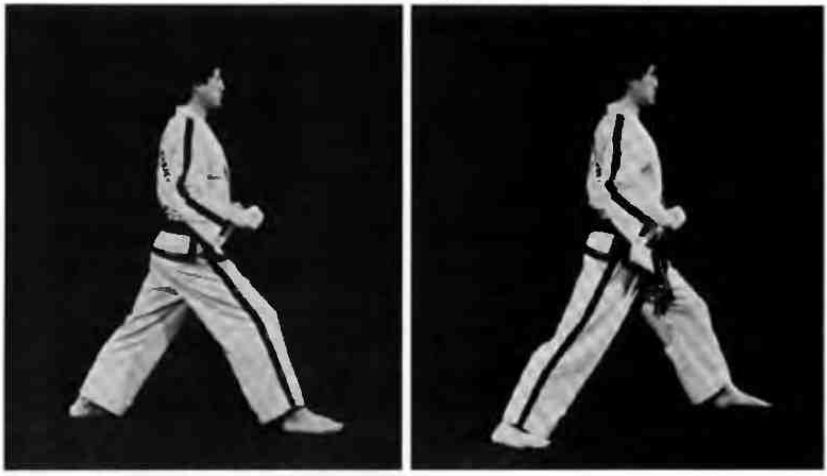


Передвижение назад

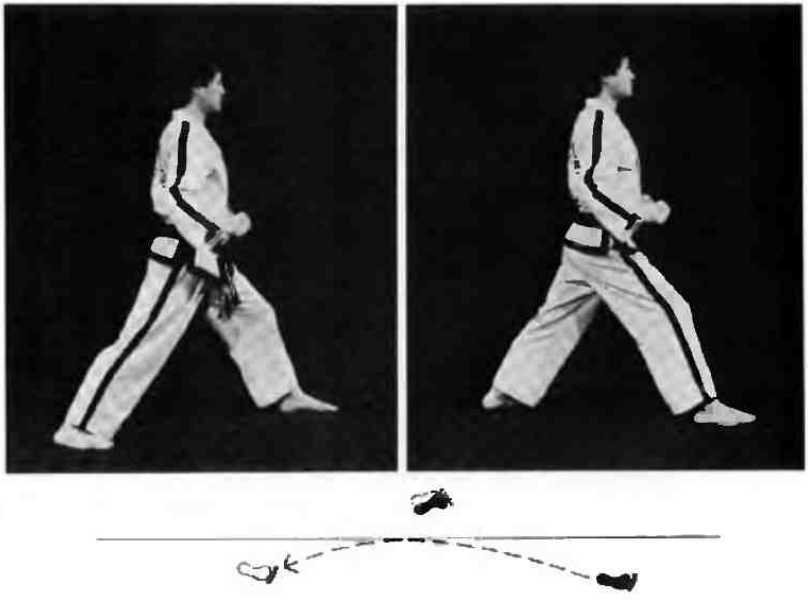
Из правой кунинун соги

Передвижение вперед

Вид сбоку



Передвижение назад

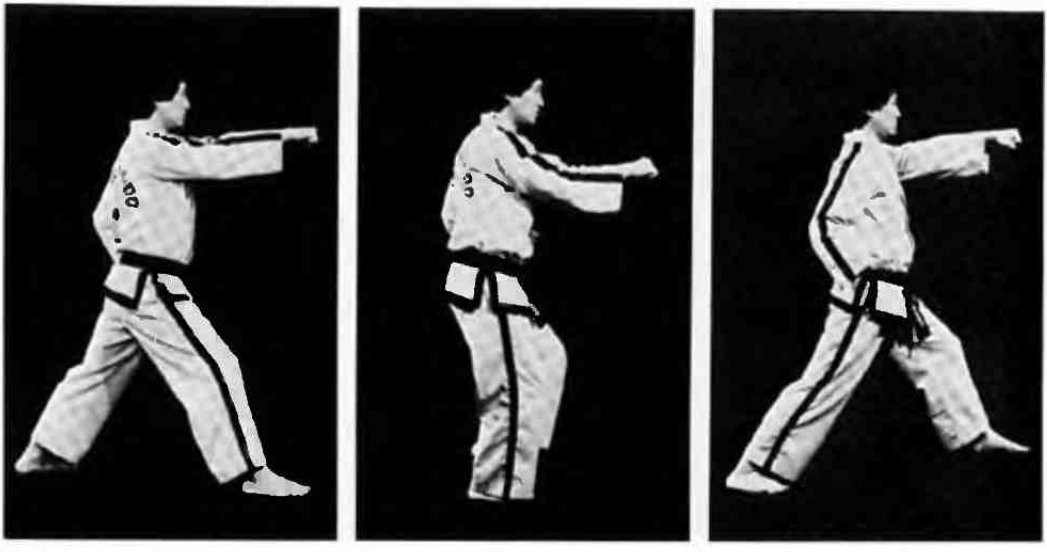


Вид сбоку

Передвижение вперед



Левую стопу следует слегка развернуть

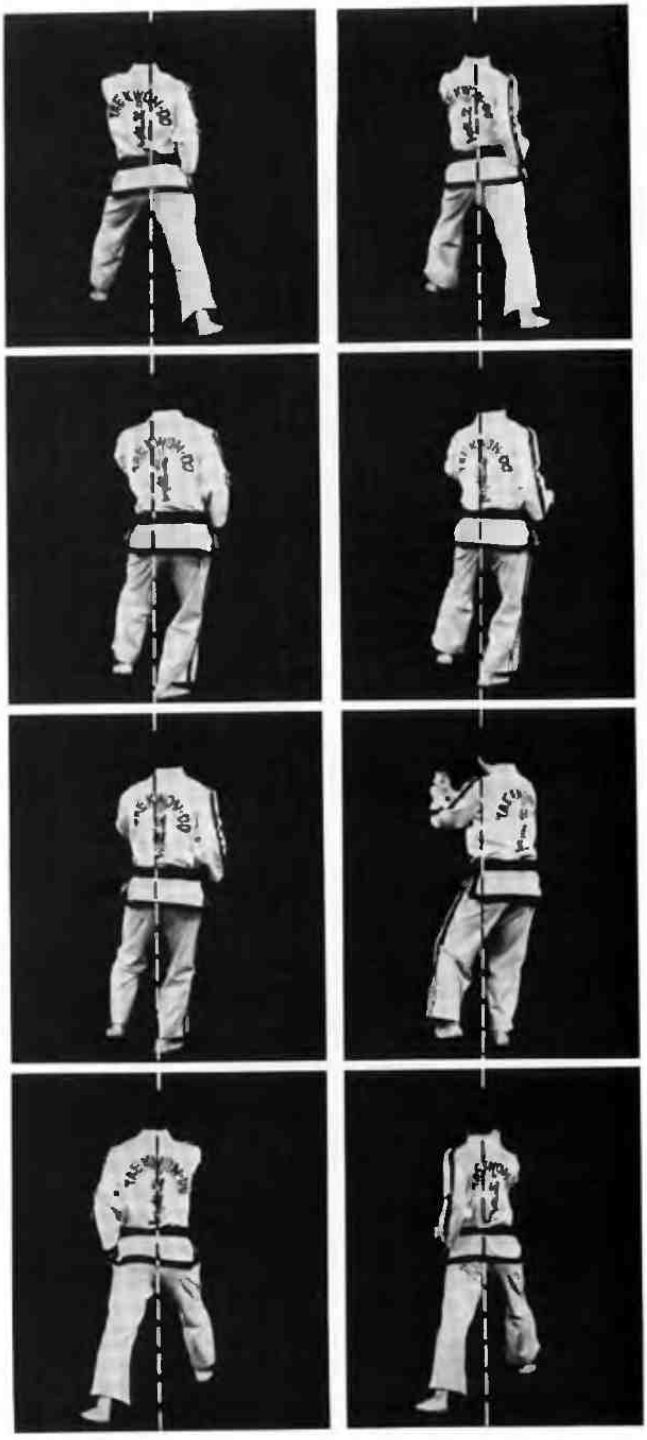


Вид сбоку

Преимущества:

1. А. Выполнено пружинистое движение коленного сустава опорной ноги (в данном случае левой), и в движении участвуют мышцы живота и поясницы.
   В. Атакующий и блокирующий сегменты начинают двигаться в том же направлении, что и поясница или живот.
2. А. Поскольку тело обращено к сопернику в пол-оборота, не открываются цели для атаки соперника. Движения оказались плавными и быстрыми, так как они выполнены с гибкостью и динамической устойчивостью.
3. А. Достигается максимальная мощность движений за счет достаточного использования мышц живота и поясницы, увеличения веса тела и сохранения статической устойчивости. В. Предплечьем, с помощью которого поставлен принципиально правильный блок, можно защитить все тело.

Сказанное выше относится и к перемещениям, выполненным из ньюнча, твитпаль, точжун и начуо соги.



Ходьба назад



Правую стопу следует слегка развернуть

Ходьба назад

Из правой ньюнча соги.













Ходьба вперед

Ходьба вперед













Ходьба вперед



Левую стопу следует развернуть



Ходьба назад

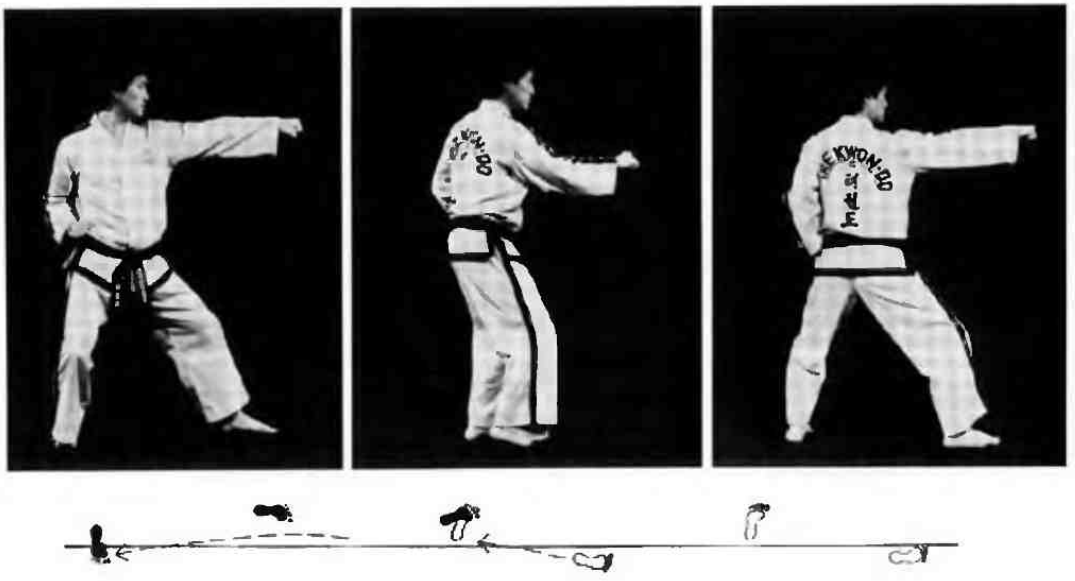




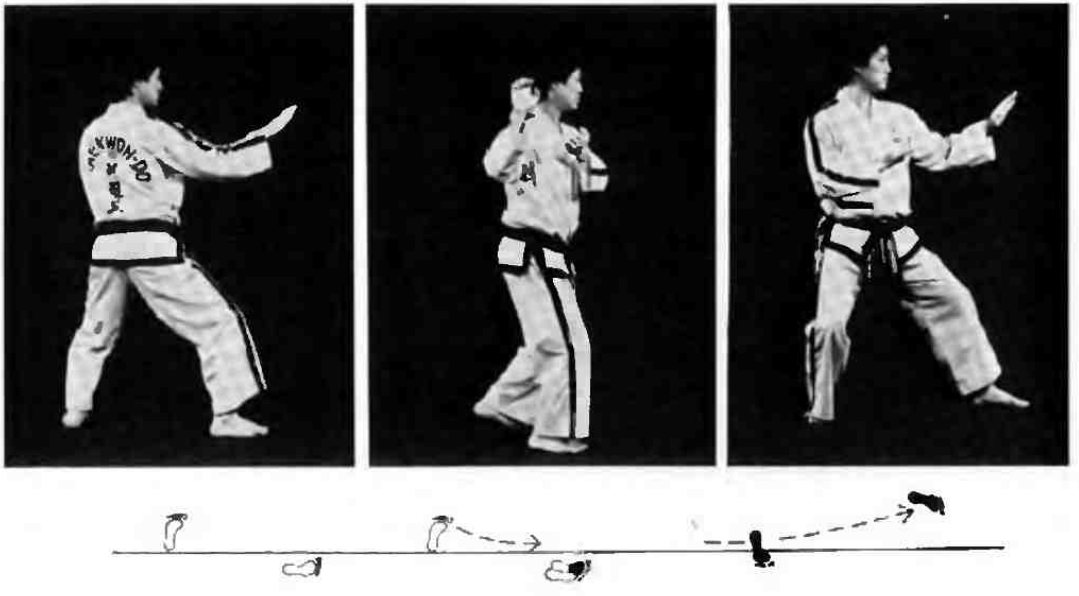


Из левой ньюнча соги

Ходьба назад



Ходьба вперед



Из левой твитпаль соги





Ходьба назад





Ходьба вперед











Ходьба вперед



Ходьба вперед

Ходьба назад

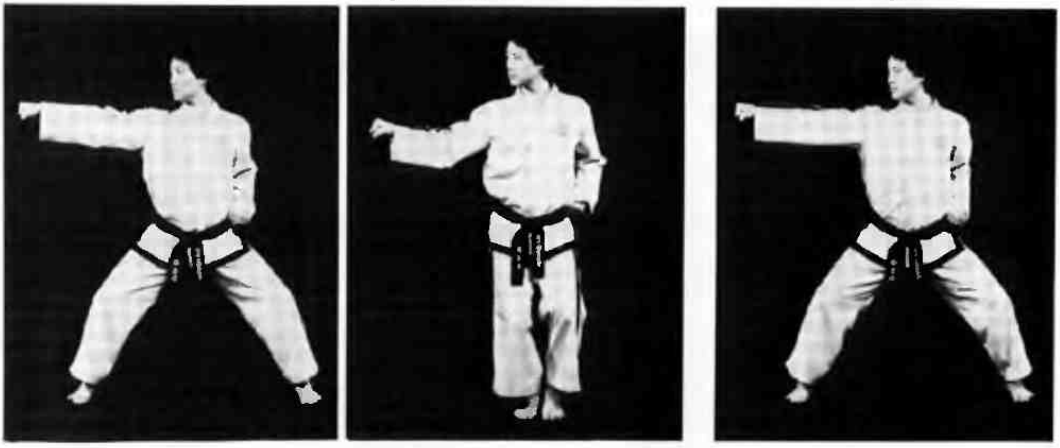


Из ханун соги



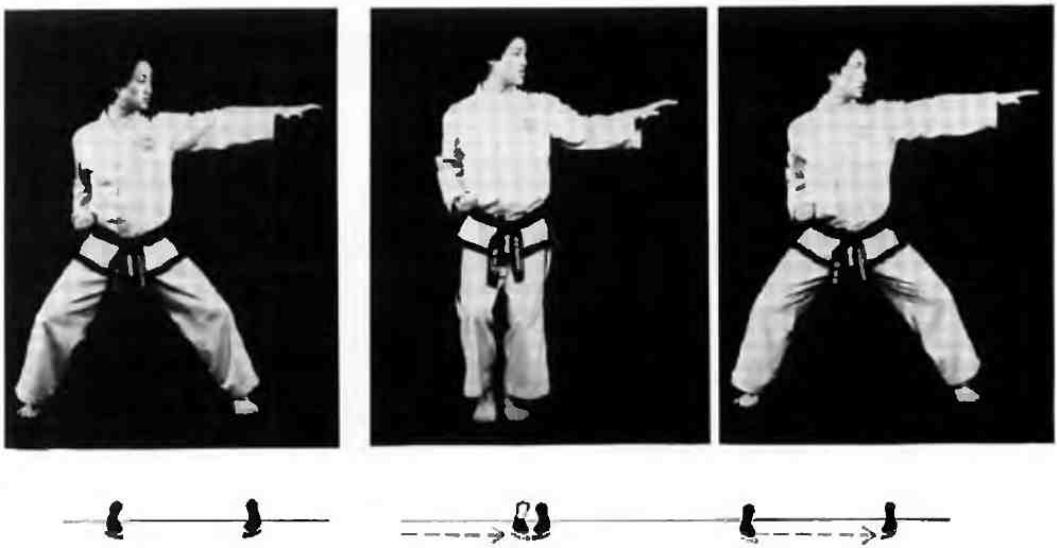
Левую пятку следует приподнять

Вправо



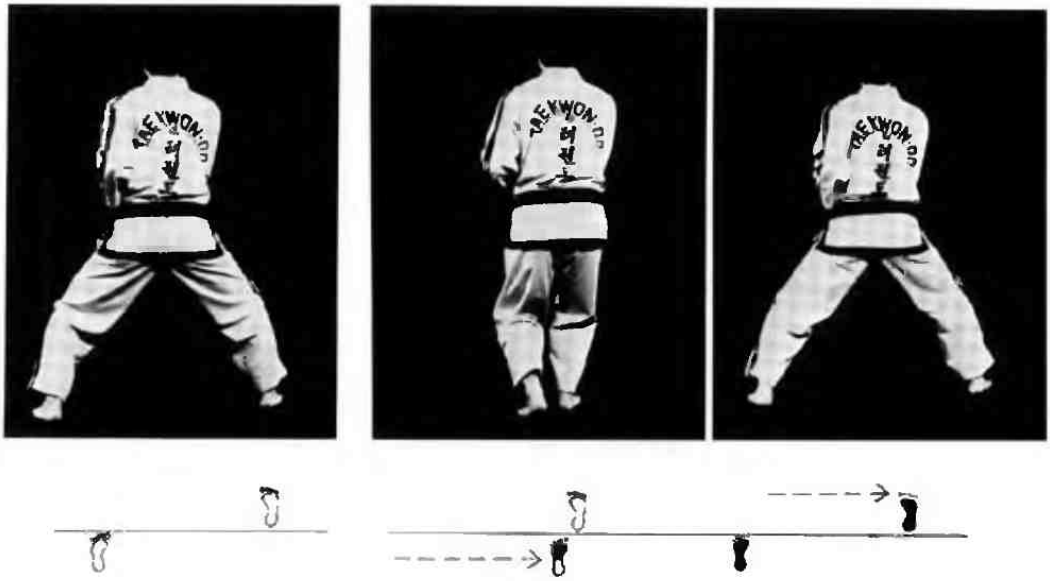
Правую пятку следует приподнять

Влево

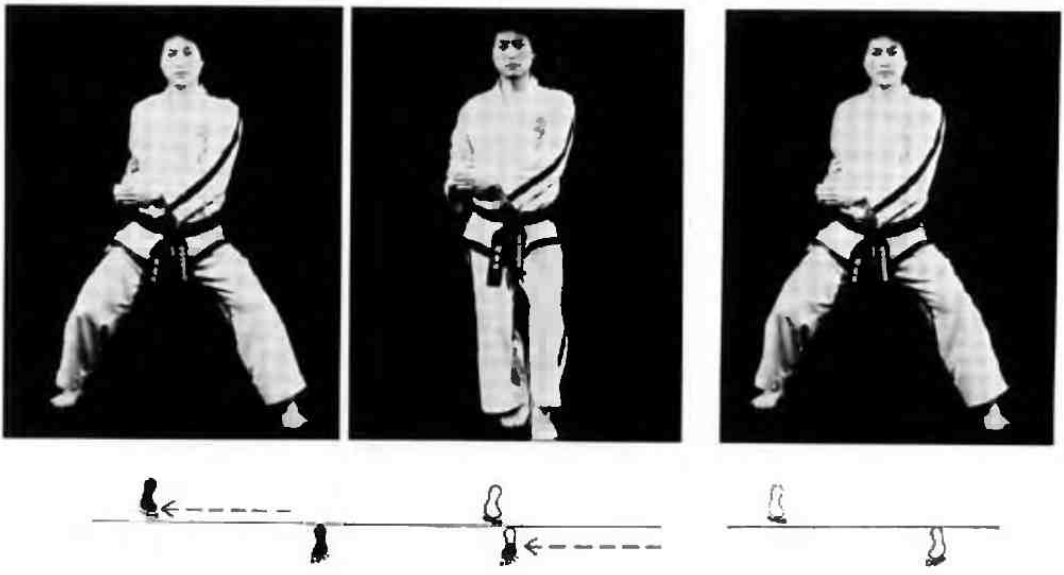


Из сасун соги

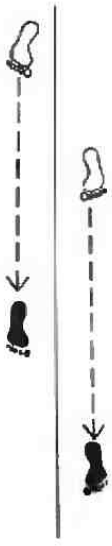
Вправо



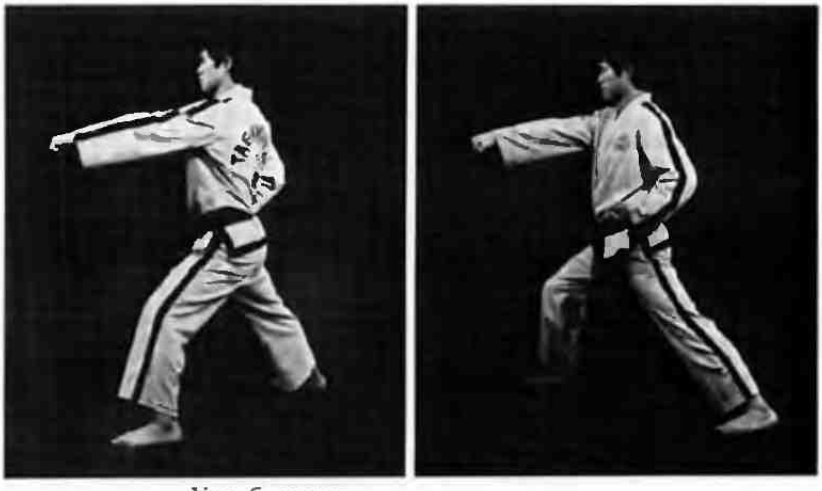
Вправо



Прямолинейная траектория







Ходьба назад

Недостатки:

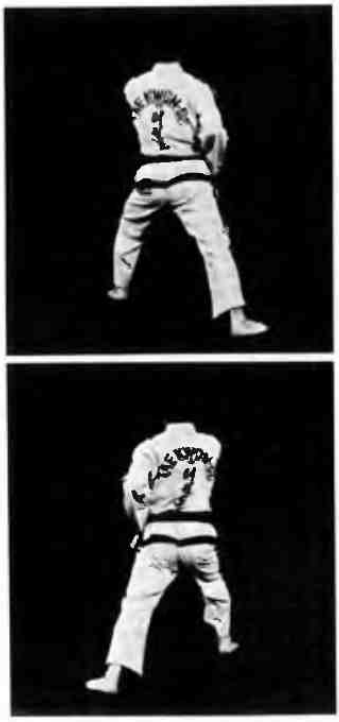
1. Все тело открыто для атаки соперника, из-за того ,что оно повернуто к сопернику грудью, а не в пол-оборота. Не использованы мышцы живота и поясницы.
2. А. Трудно проявить максимум мощности, из-за того, что не использовано пружинящее движение коленного сустава опорной ноги и не удалось обеспечить одновременность движений руками и ногами.

   В. Из-за того, что принята неудобная поза, предплечья пересекаются посередине тела, а не перед грудью.
3. В результате передвижения, особенно назад, стойка превращается в очень короткую, и тело оказывается неустойчивым как в статистике, так и в динамике.

   А. Удар не может быть выполнен с максимальной силой.

   В. Из-за того, что защищающийся располагается к сопернику лицом, а не в пол-оборота, блок оказьшается в стороне от цели, где он должен ставиться.

Ходьба назад

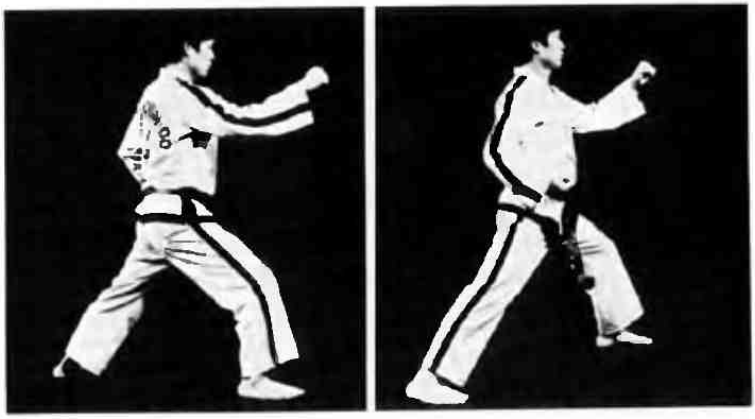


Ходьба вперед





Ходьба вперед



Вид сбоку

Ходьба вперед



Стойка широка и коротка



Очень широка и коротка



Правильная стойка



Ходьба назад

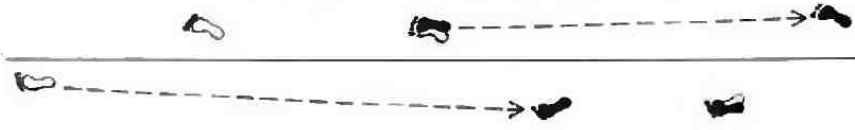


Стойка широка и коротка



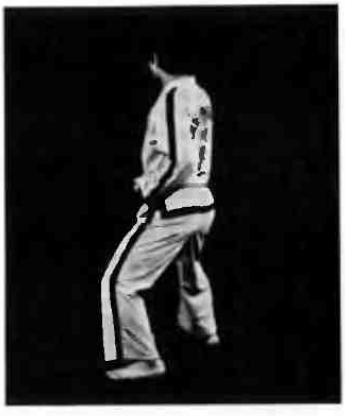
Стойка очень широка и коротка

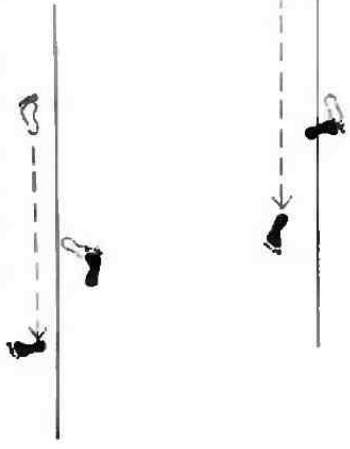




Ходьба назад







Стойка очень коротка и широка

Ходьба вперед







Ходьба вперед







Передвижение по зигзагообразной траектории

В процессе передвижения стопа проходит рядом со стопой опорной ноги.





Недостатки:

А. Уменьшается в значительной степени скорость движения, из-за того, что тело повернуто к сопернику лицом и не использованы мышцы живота и поясницы.

В. Стопа движется по диагонали, а не вперед, что приводит к слишком широкой постановке ног. В результате снижается сила удара. Сказанное справедливо и для блокирования.

Ходьба назад







Ходьба вперед









Ходьба назад





Вид сбоку

Из ньюнча соги

Ходьба вперед



Ходьба вперед









Примечание:
Рассматривая приведенные фотоснимки, читатель может убедиться в строгом соответствии между траекторией движения стопы и перемещением тела в вертикальной плоскости. Движению стопы по дуге, направленной изнутри наружу, соответствует синусоидальная траектория движения тела, движению стопы по прямой - горизонтальная, а движению стопы по зигзагообразной траектории -движение тела по зубчатой траектории.



Дугообразная траектория снаружи внутрь
Применяется только из твитпаль соги.

Недостатки:
1. В результате ходьбы, особенно назад, стойка постепенно становится узкой и короткой.
2. Атакующий или блокирующий сегмент не движется в направлении движения живота и поясницы.

Ходьба назад



Из куннун соги





Стойка очень узка и коротка

Ходьба вперед





Стойка узка и коротка



Сказанное выше справедливо и для передвижений, выполняющихся из других стоек.

Двойные шаги

Использование этого вида передвижения связано с выполнением двух шагов для естественного и плавного передвижения на относительно большое расстояние.

Куннун и ньюнча соги используются для передвижений в переднем или заднем направлении, а анпун и сасун соги - в боковом направлении.









Из правой куннун соги

Левую пятку следует приподнять от пола, а правую - повернуть наружу до тех пор, пока тело не будет повернуто к сопернику в пол-оборота.

Ходьба назад





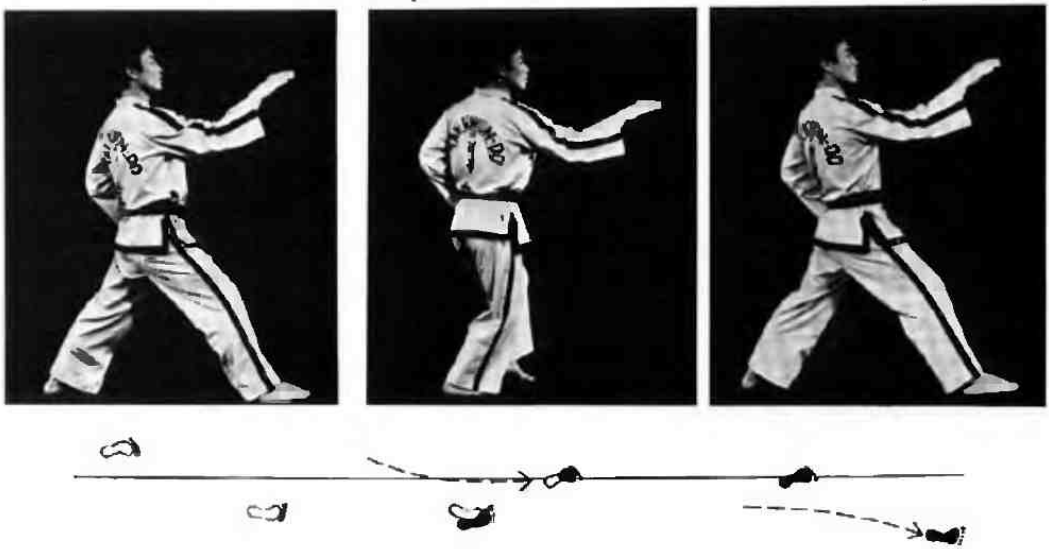
Правую пятку следует приподнять от пола, а тело должно быть повернуто к сопернику в пол-оборота.

Сказанное выше справедливо и для передвижений, выполненных из начуо соги.

Из правой кушиун соги

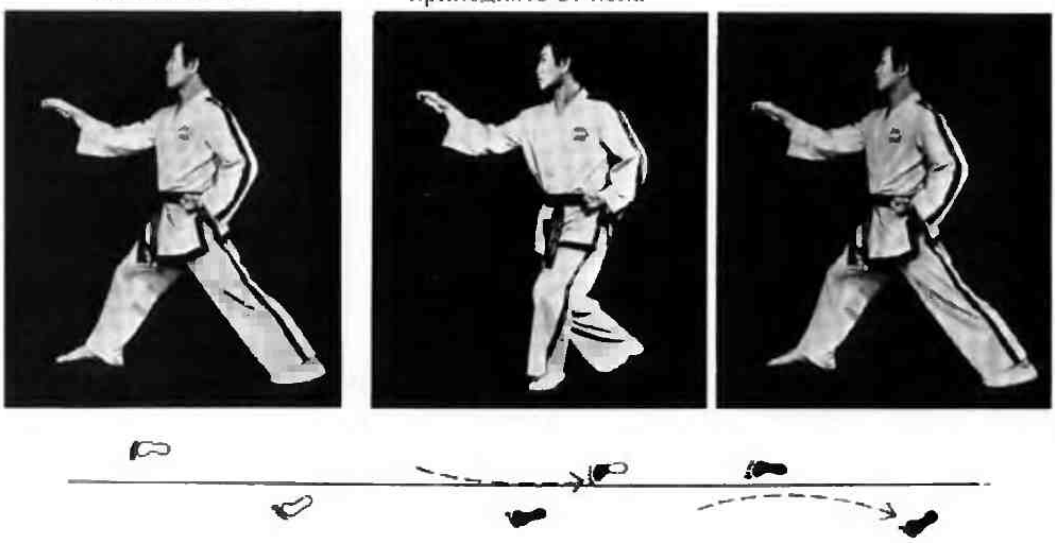
Левую пятку следует приподнять от пола. Тело повернуто к сопернику в полоборота.

Ходьба вперед

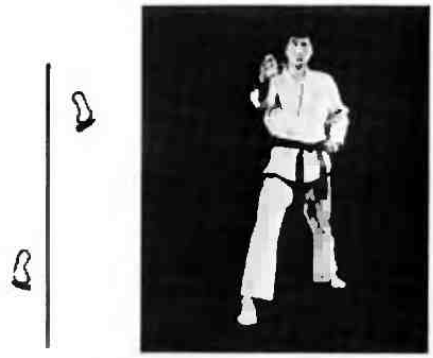


Ходьба назад

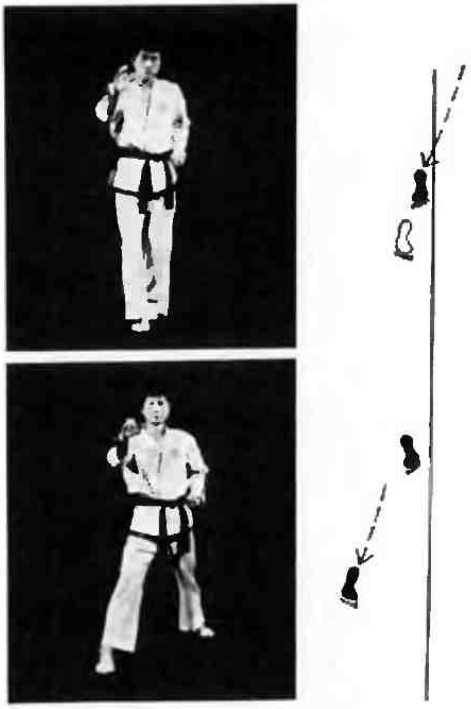
Правую пятку следует приподнять от пола



Из правой кунцуи соги



Ходьба вперед

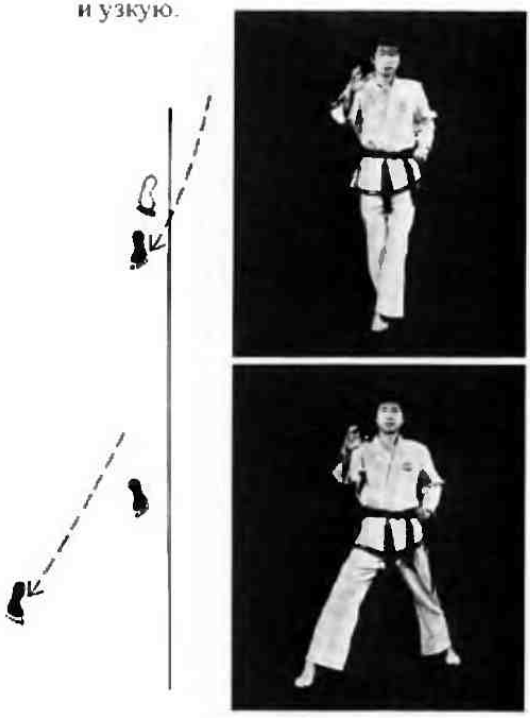


НЕПРАВИЛЬНО

Выполнение движения оказалось не двойным шагом, из-за того, что левая нога переставлена за правой.

НЕПРАВИЛЬНО

Из-за того, что левая нога переставлена слишком в сторону, вместо того, чтобы стоять прямо или вперед в сторону, стойка превратилась в короткую и узкую.



Ходьба вперед

Из левой пьюнча соги

Ходьба вперед















Ходьба назад

Из правой твитпаль соги



Правую пятку следует приподнять от пола.





Левую пятку следует приподнять от пола







Ходьба вперед





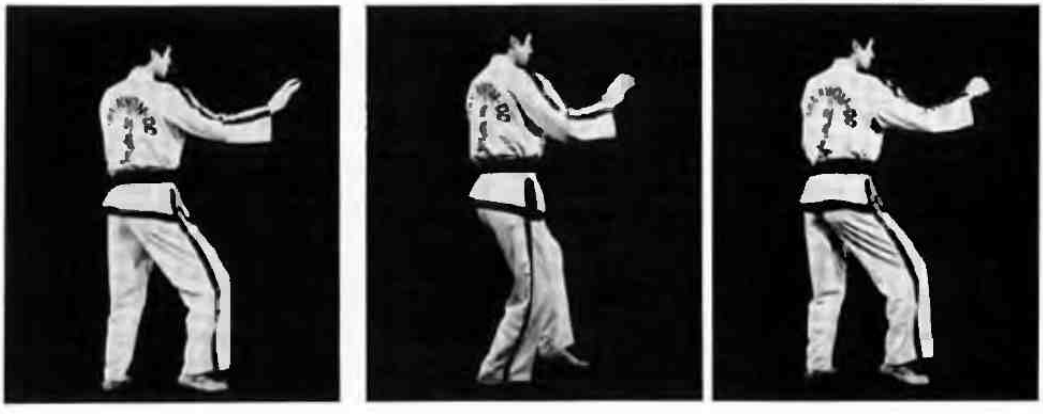


Ходьба назад

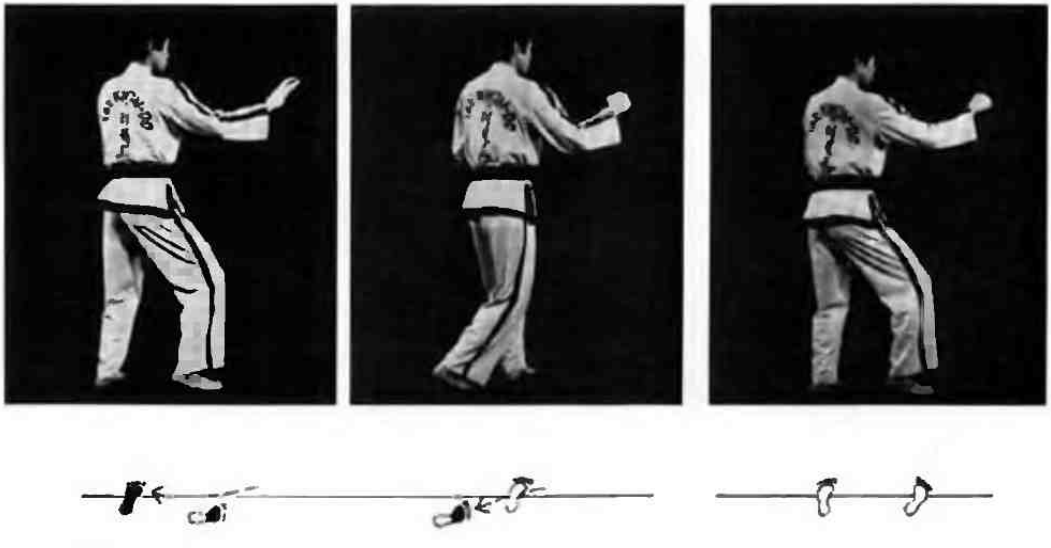


Из левой твитпаль соги

Ходьба вперед



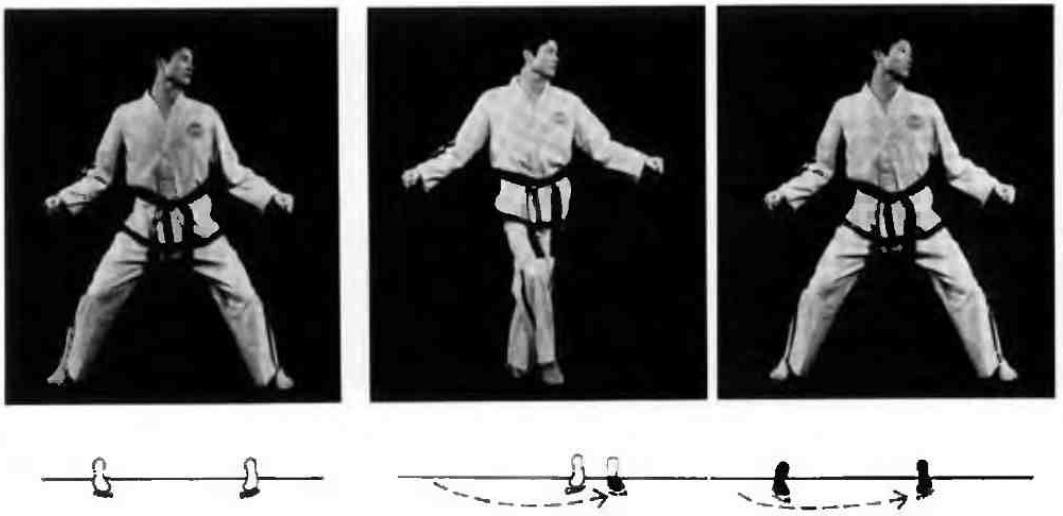
Ходьба назад



Из аннун соги

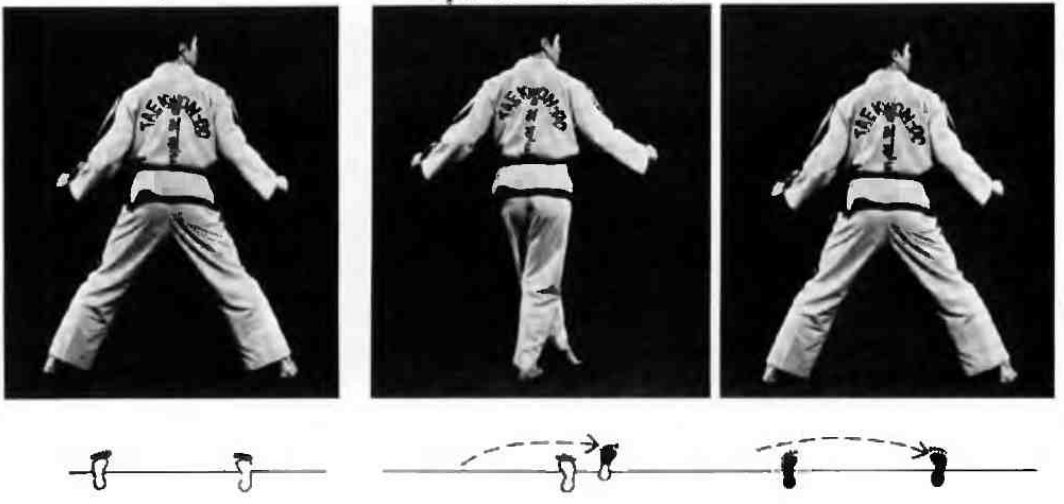
Влево

Правую пятку следует приподнять от пола.



Вправо

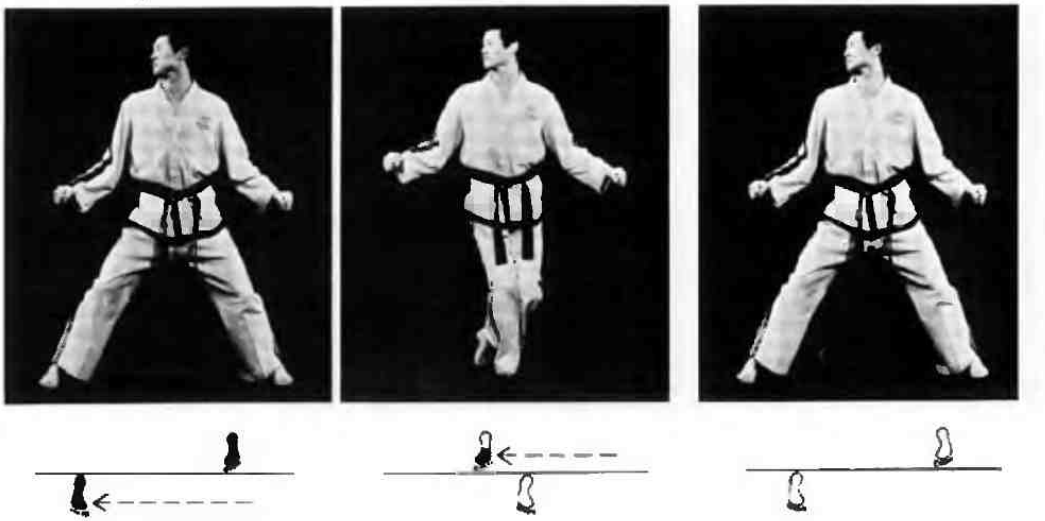
Левую пятку следует приподнять от пола.



Из правой сасун соги

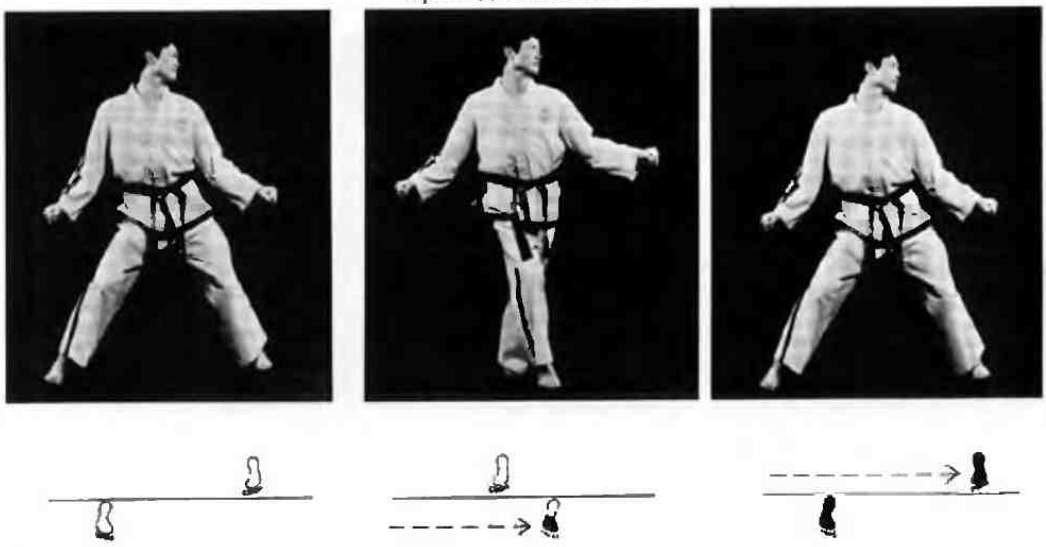
Вправо

Левую пятку следует приподнять от пола



Влево

Правую пятку следует приподнять от пола.



Из левой сасун соги

Вправо





Влево

Тройные шаги *(Sambo Omgyo Didigi)*

Применяется обычно из куннун и ньюнча соги. Применяется для передвижения на большие расстояния вперед или назад по отношению к сопернику. Передвижение в сторону этим способом не выполняется.



Ходьба вперед

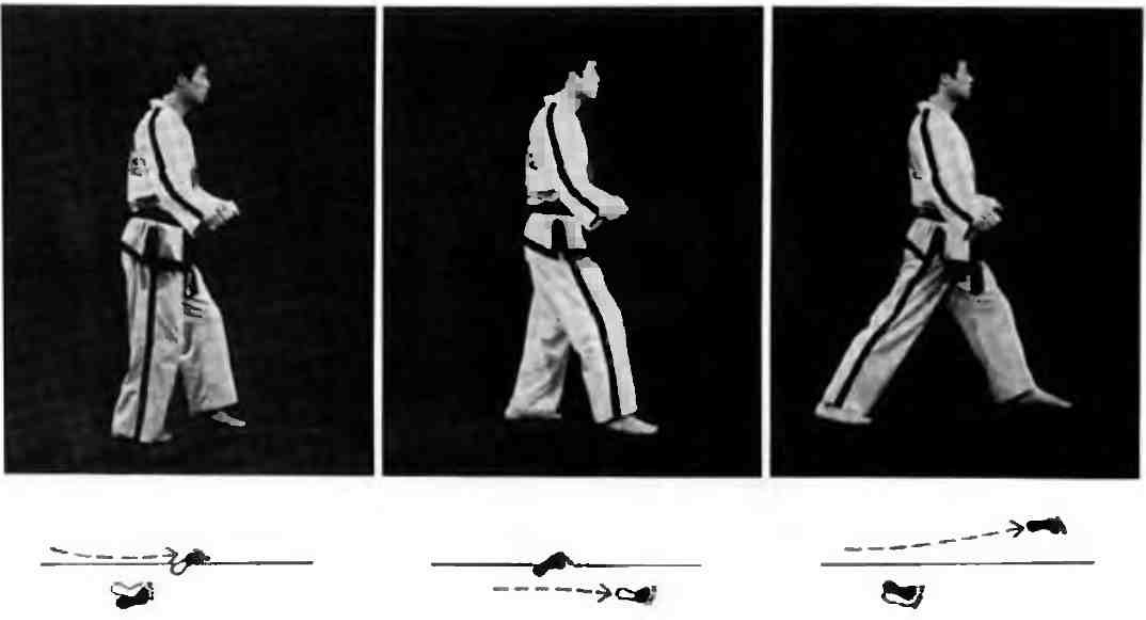
Из правой куннун соги











Ходьба назад

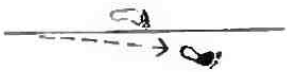
Из правой ньюнча соги

Ходьба вперед







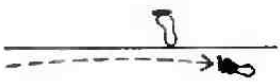








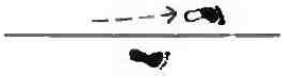
















Ходьба назад



Изменение стойки после передвижения

Левая кунбун соги



Передвижение одиночным шагом



Ходьба вперед

Переход в ньюнча соги



Ходьба назад





Переход в аннун соги



Правая куннун соги



Шаг назад







Переход в твитпаль соги



Переход в ньюнча соги

Шаг вперед

Из правой ньюнча соги

Шаг вперед



Двойные шаги



Переход в куннун соги



Из левой твитпаль соги

Переход в ньюнча соги



Двойные шаги



Шаг назад



Из ашиун соги

Влеаво



Двойные шаги



Переход в сасун соги



Из левой сасун соги



Переход в кушиун соги



Двойные шаги



Вправо



Правая куннун соги



Двойно шаг вперед





Переход в аннун соги

Два шага назад



Переход в твитпаль соги

Левая куннун соги





Правая куннун соги



Два шага вперед





Шаг в аннун соги

Переход в твитпаль соги







Два шага назад

Левая ньюнча соги

Сказанное выше относится и к передвижениям, выполненным из гочжунг соги.

Переход в сасун соги



Двойные шаги



Аннун соги





Левая твитпаль соги



Двойные шаги



Переход в аннун соги



Из правой ньюнча соги



Вперед

Вперед



Три шага вперед



Переход в куннун соги







Из правой куннун соги



Вперед



Тройные шаги



Переход в правую твитпаль соги.



Скольжение в сочетании с шагами
(Jajunbal Omgyo Didigi)

В этих передвижениях после скольжения следуют шаги. Скольжение и шаги могут встречаться в самых разнообразных комбинациях, например, одиночное скольжение в сочетании с одиночным шагом, одиночное скольжение в сочетании с двойным шагом, двойное скольжение в сочетании с одиночным шагом, двойное скольжение в сочетании с двойным шагом и т. д.
Выполняются обычно из кунпун, ньюнча и аннун соги, реже - из гочжун, сасун и нарани соги.

Одиночное скольжение в сочетании с одиночным шагом

Из левой кунпун соги





Вперед



Назад

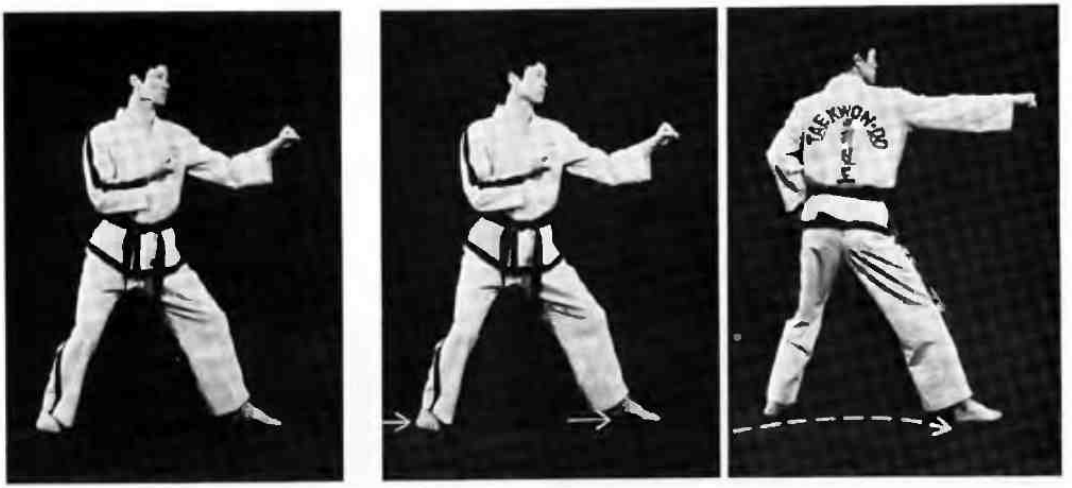






Из правой ньюнча соги

Вперед





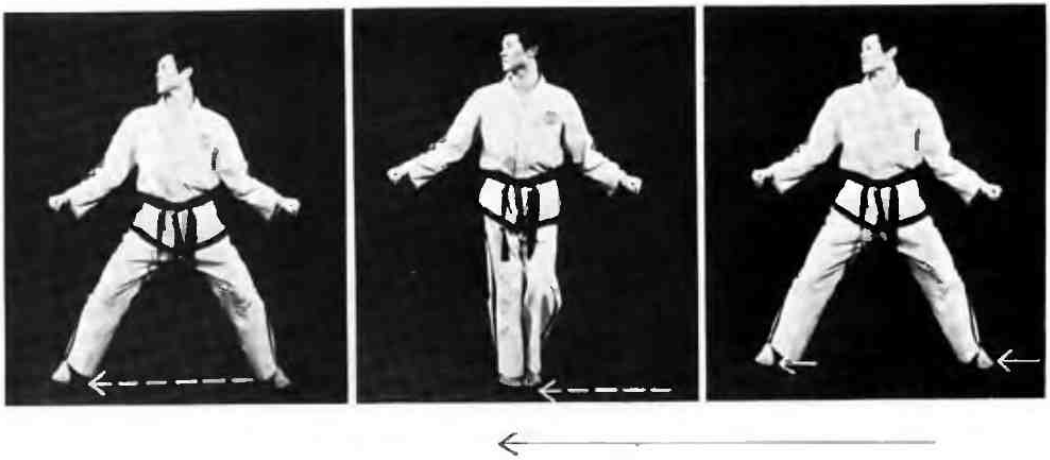
Назад

Изложенное выше относится и к гочжунг соги.

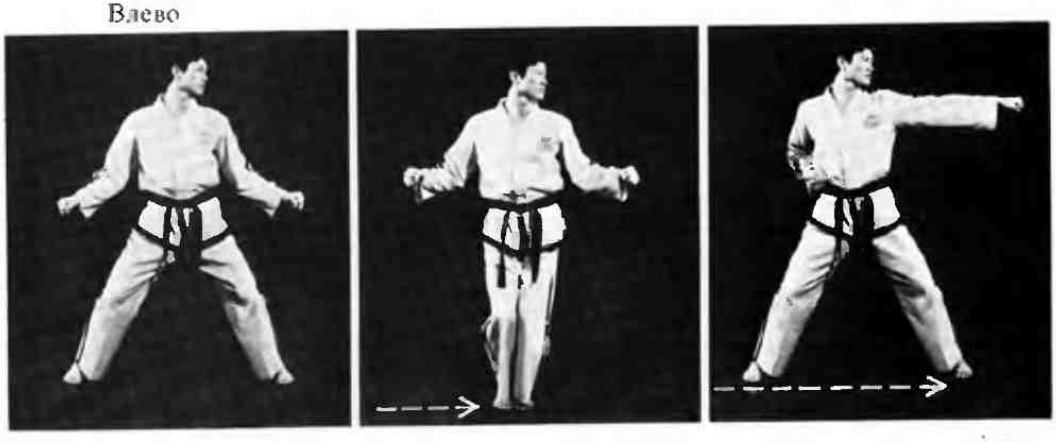


Из аннун соги

Вправо



Влево



Одиночное скольжение в сочетании с двойным шагом.





Из левой куннун соги

Назад







Из правой ниончa соги











Вперед



Из левой гочжунг соги

Вперед











Назад

Из аннун соги





Из левой сасун соги





Вправо









Влево





Вправо





Из нарани соги

Из куннун соги







Вперед







Вперед





Назад







Из ньюнча соги

Тот же способ передвижения может быть выполнен из гочжунг соги

правой ньюнча соги





Вперед







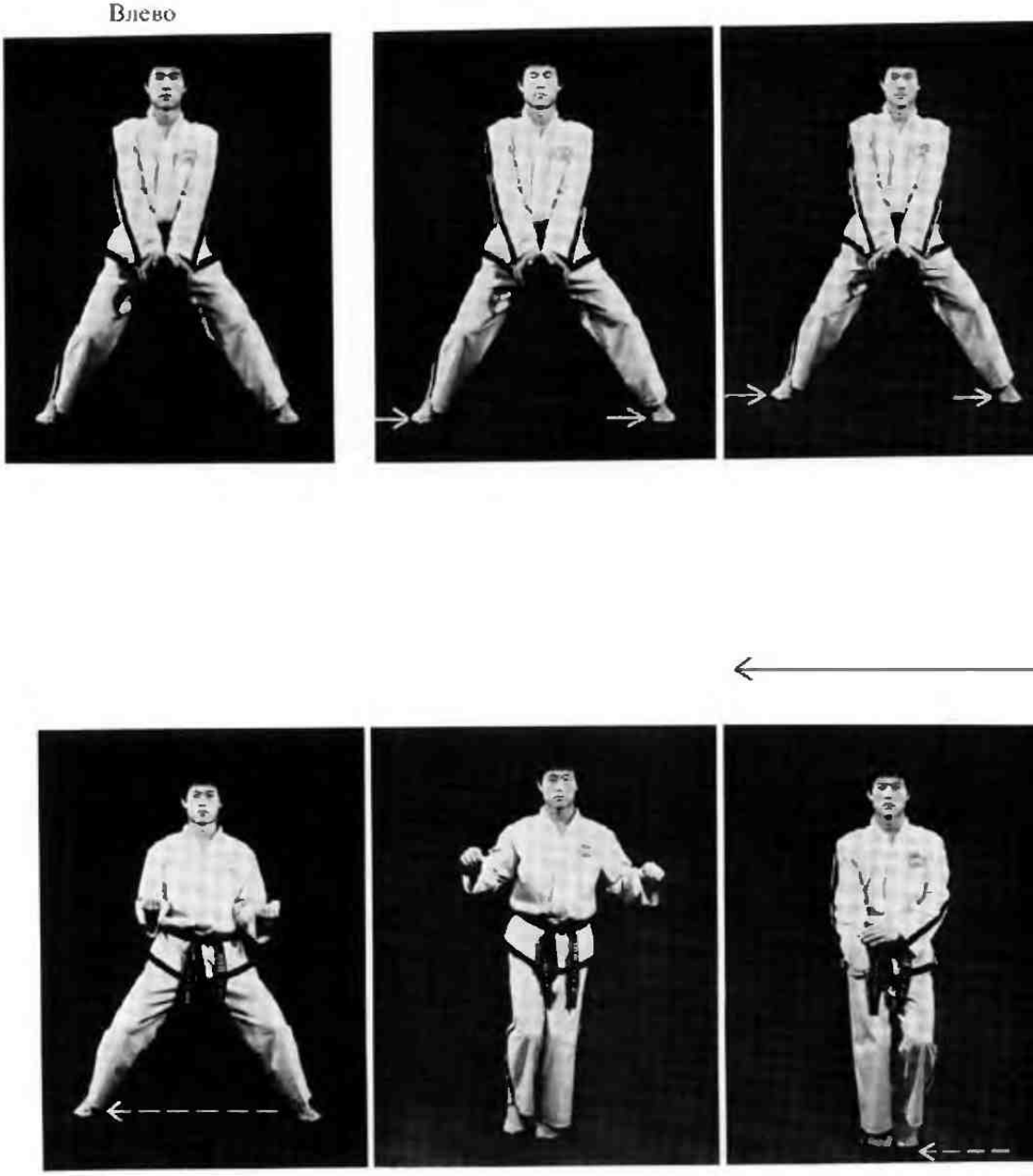


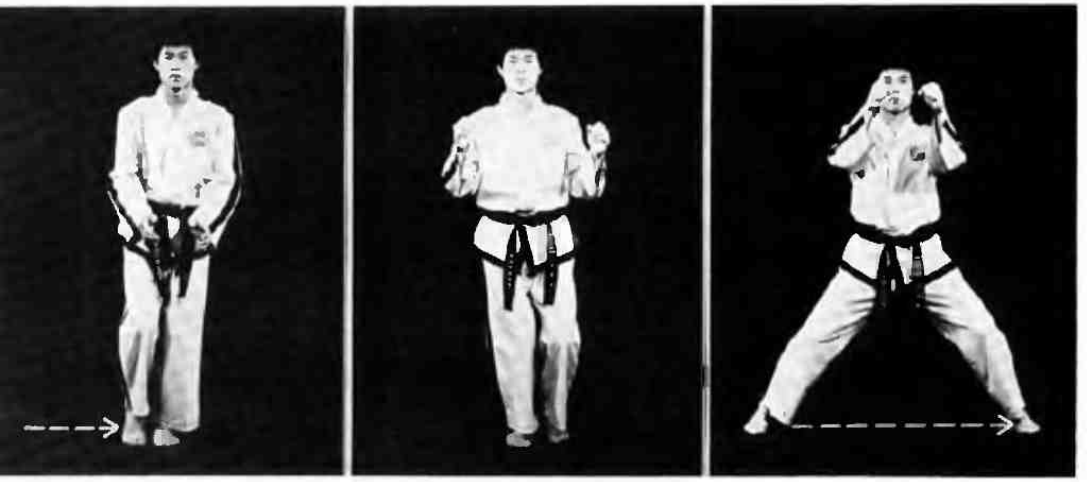
Левая ньюнча соги



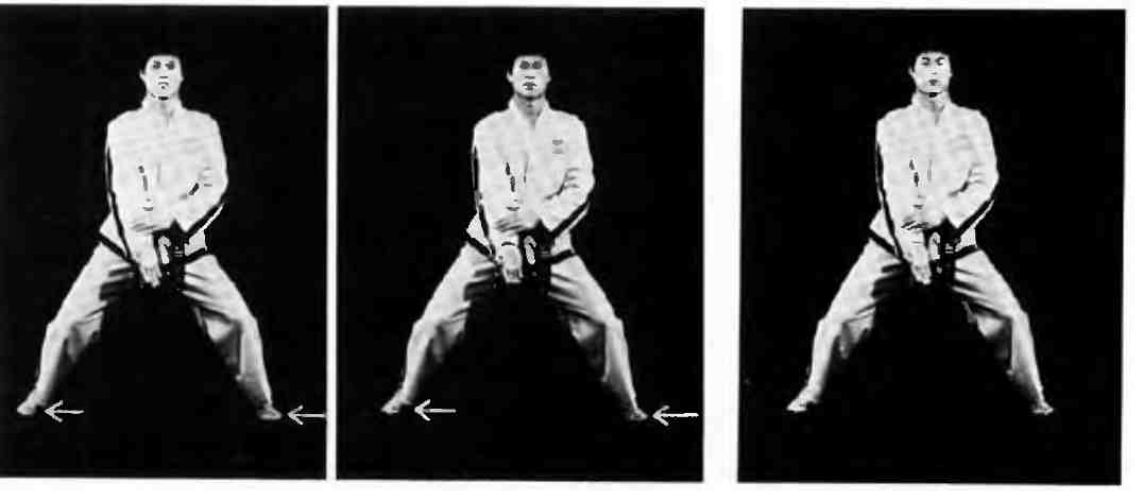
Назад

Влево





Вправо



Двойное скольжение с двойным шагом

Из правой куннун соги







Из правой ньюнча соги





Из аннун соги



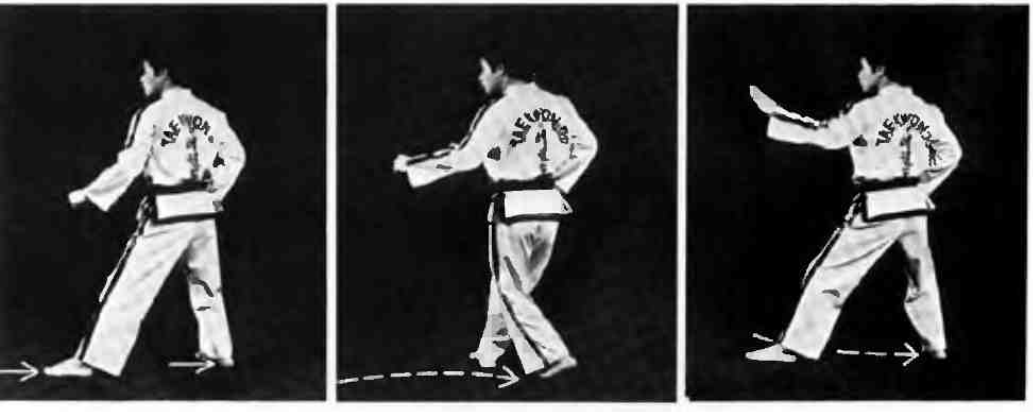






Вперед

Назад





Влево

Описанный способ передвижения может применяться для выполнения двойного скольжения с тройным шагом или тройного скольжения с любым числом шагов.

Шаги в сочетании со скольжением
Выполняются тем же способом. что для скольжения в сочетании с шагами. только по обратному порядку.
Могут выполняться из любой стойки, что для одиночного шага.

Одиночный шаг в сочетании с одним скольжением

Из левой куннун соги





Вперед



Из левой ньюнча соги

Тот же способ передвижения может выполняться из гочжунг соги

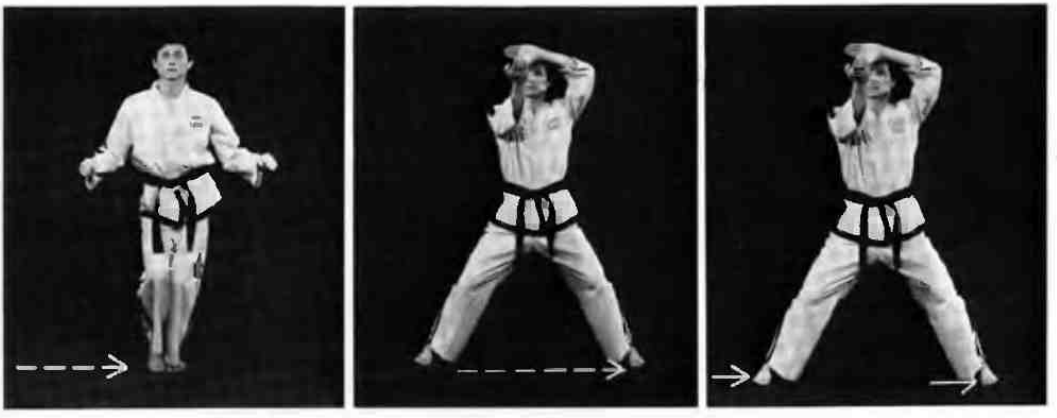




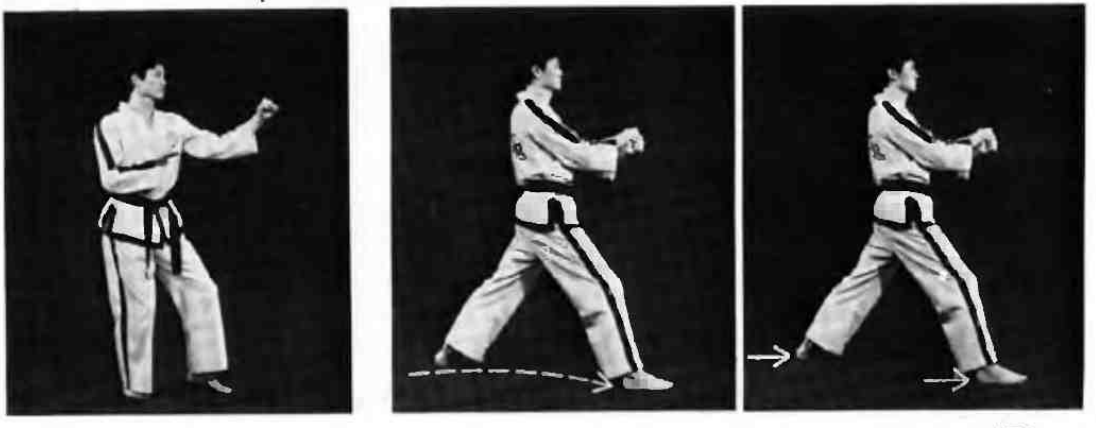




Из аннун соги
Тот же способ передвижения может выполняться из сасун и парани соги.



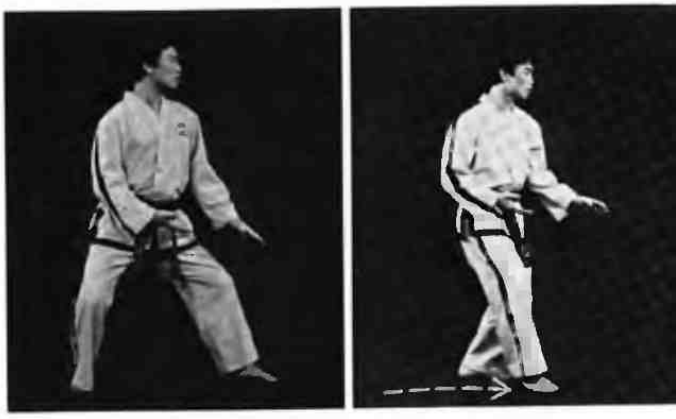
Из правой твитпаль соги



Двойные шаги в сочетании с двойным скольжением

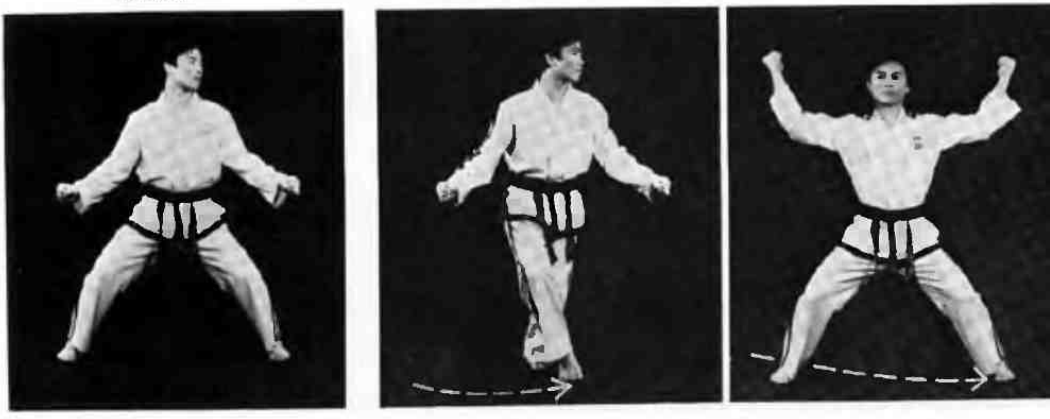


Назад



Из правой ньюнча соги

Влево







Из правой кушпун соги

Вперед











Аннун соги

Скольжение *(Mikulgi)*

Является одним из наиболее эффективных способов передвижения, предназначенных для покрытия больших дистанций посредством одного плавного движения. Выполняется чаще всего из ньюнча и твитпаль соги, реже - из аннун и гочжун соги. Встречаются самые разнообразные комбинации, например, проскальзывание в сочетании со скольжением, скольжение в сочетании с проскальзыванием, шаги в сочетании с проскальзыванием, проскальзывание в сочетании с шагом, скольжение и шаги в сочетании с проскальзыванием, двойное проскальзывание в сочетании со скольжением, двойной шаг и скольжение в сочетании с проскальзыванием и т. д.



Вперед





Переход в твитпаль соги

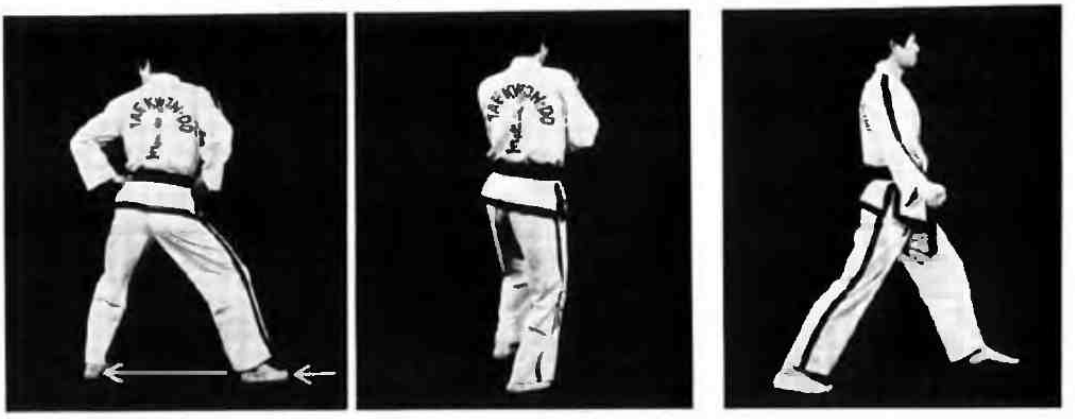
Назад







Ньюнча соги



Аннун соги



Гочжун соги



Проскальзывание в сочетании с шагом



Двойное проскальзывание в сочетании с шагом







Двойной шаг и скольжение в сочетании с проскальзыванием

Приближение к противнику.



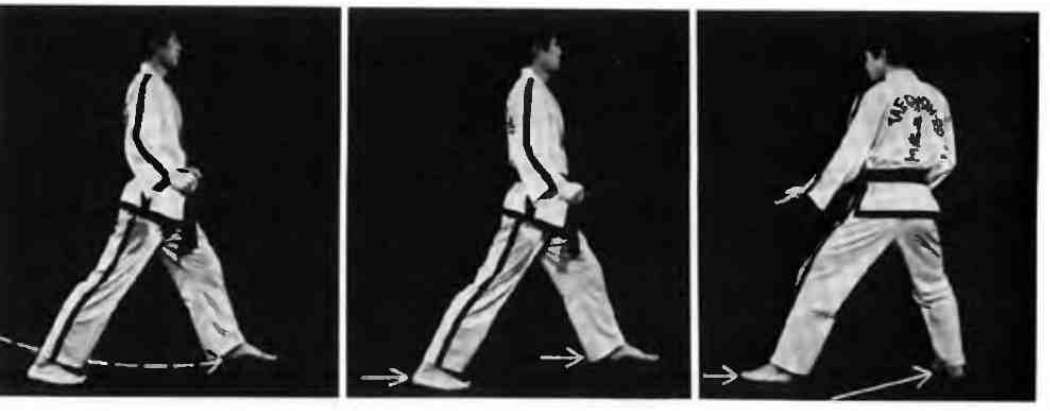




Удаление от соперника



Удаление от соперника



Проскальзывание в сочетании со скольжением



Скольжение в сочетании с проскальзыванием





Шаги в сочетании с проскальзыванием

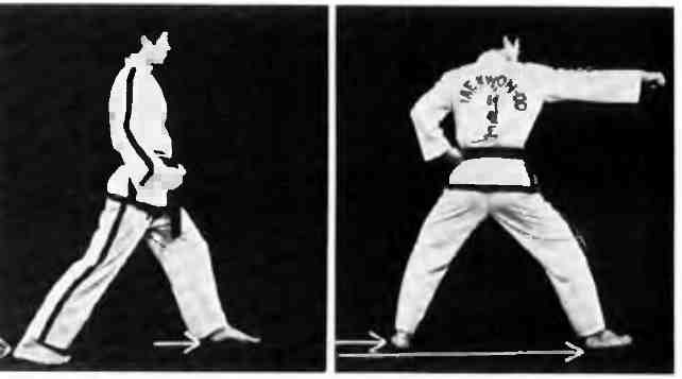




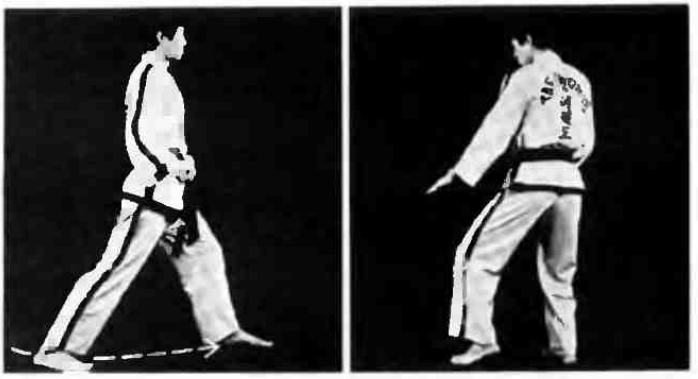
Приближение к сопернику

Скольжение и шаги в сочетании с проскальзыванием



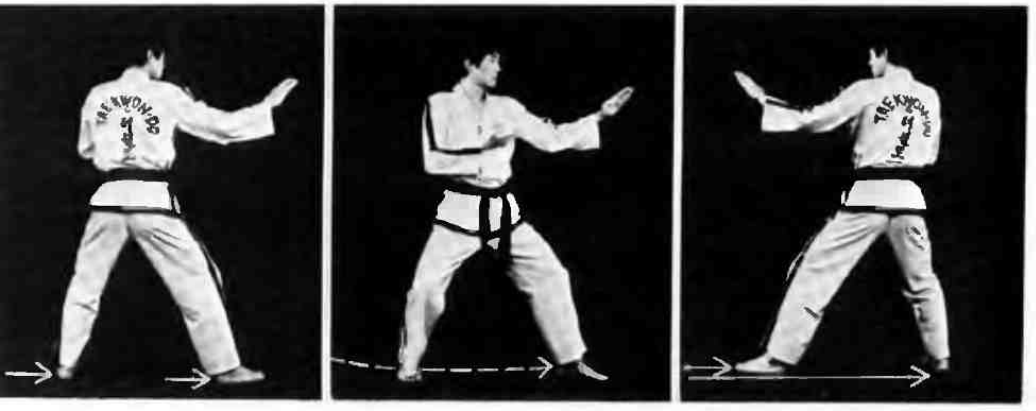


Приближение к сопернику



Удаление от соперника

Удаление от соперника







Повороты *(Dolgi)*

Повороты делятся на поворот на месте, поворот в сочетании с шагом и т.д.

Основные правила:

1. Любой поворот осуществляется с помощью апкумчи.
2. Для плавности выполнения поворота не следует чрезмерно отрывать пятку от опоры.
3. Поворот следует выполнить максимально быстро.
4. В процессе поворота колено опорной ноги должно быть слегка согнутым.

Поворот на месте *(Gujari Dolgi)*

Предназначен для атаки или защиты с поворотом от соперника, приближающегося сзади. Существуют три способа этого поворота. Выполняется обычно из кунпун, ньюнча и твитпаль соги, иногда - из гочжун соги и начуо соги.



Поворот против часовой стрелки.







Поворот по часовой стрелке





Правая кунпун соги



Йоп ча чируги с поворотом









Вид сбоку









Нанесение кольчо чаги в процессе поворота.







Поворот выполняется на правой ноге, переставленной на среднюю линию между стопами.

Способ 1

Поворот выполняется после постановки одной из ног на среднюю линию между стопами.





Преимущества и недостатки способа:

1. Любой удар или блок может быть выполнен в процессе поворота любой из ног.
2. Время поворота минимально.
3. Легко выдержать точное направление поворота.
4. Сразу можно перейти в нужную точную стойку.
5. Поворот выполняется в два движения.
6. Ритмичность движений хорошо сочетается с использованием сил реакции опоры.









Поворот после постановки левой ноги на среднюю линию

Поворот против часовой стрелки

Gjdj

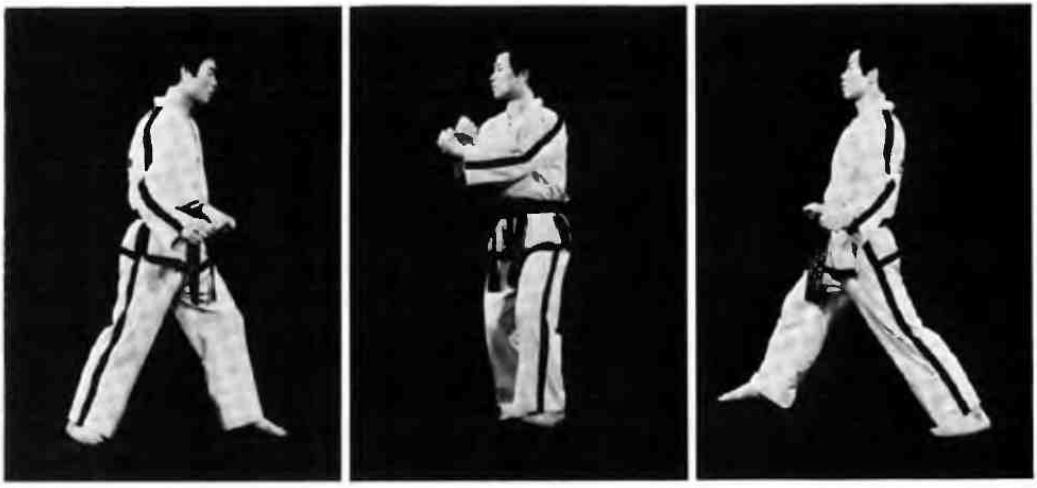




Из левой кушиун соги

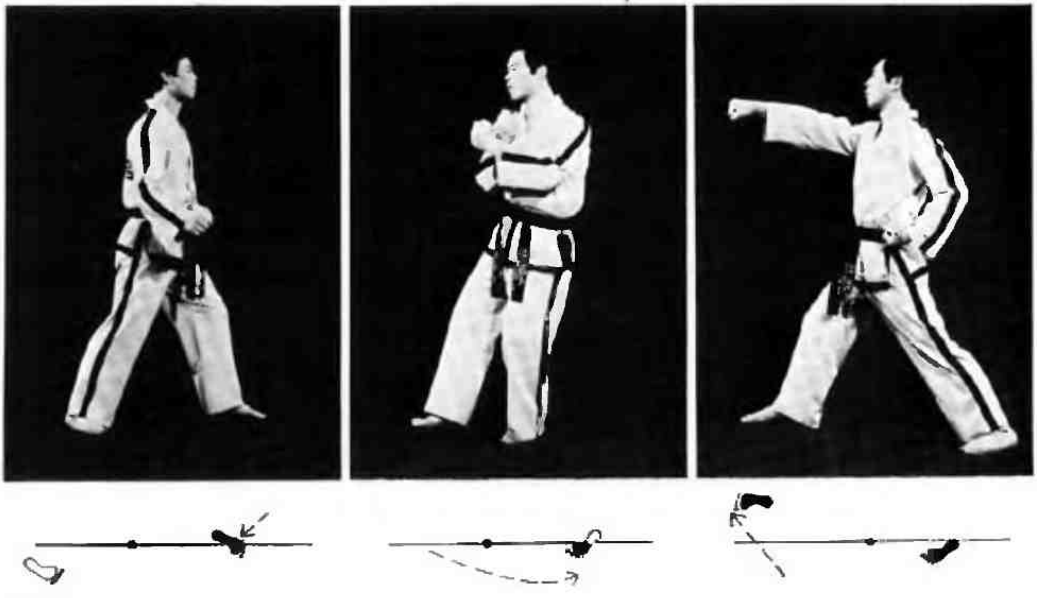


Поворот по часовой стрелке

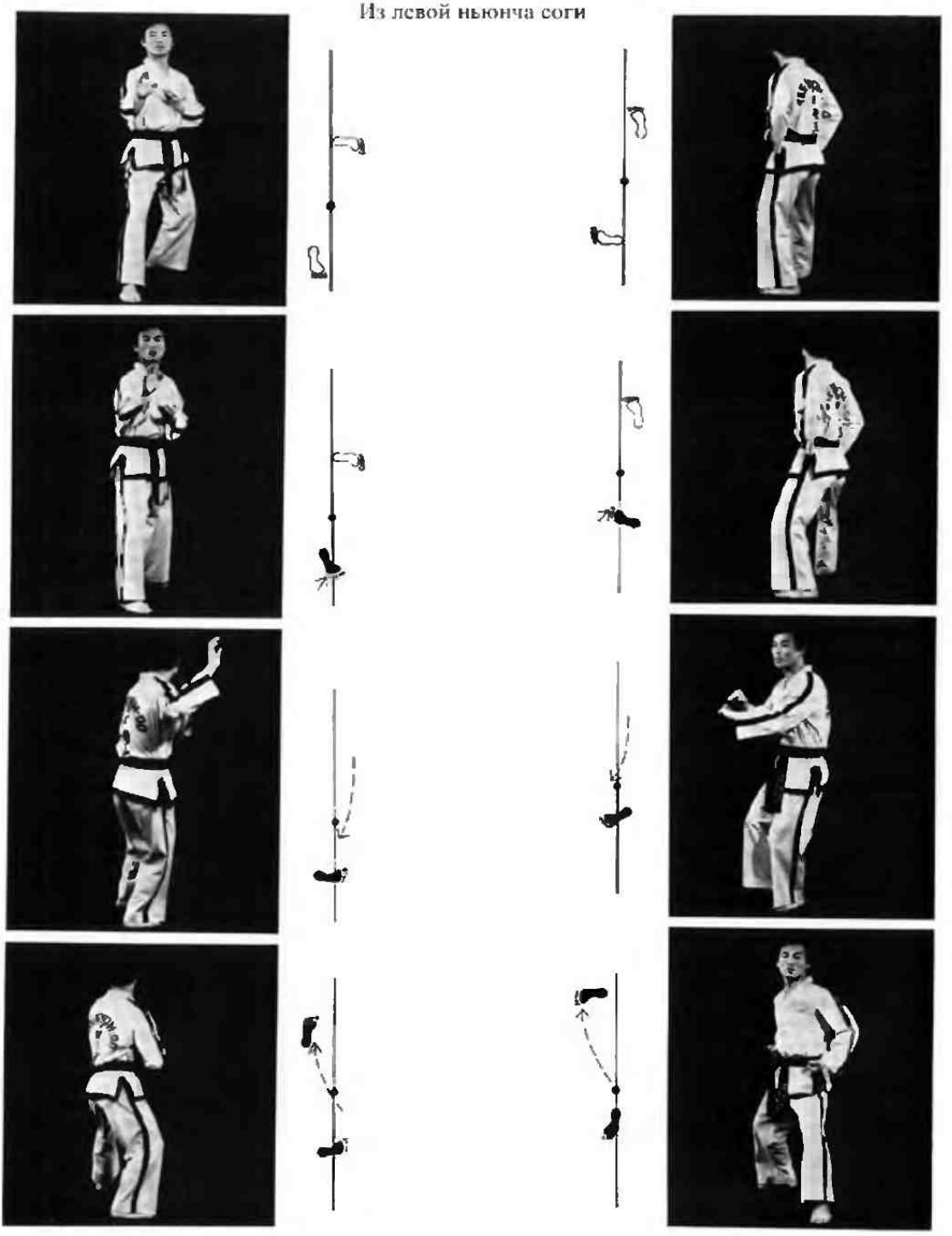


Поворот против часовой стрелке

Тот же способ выполнения поворота применяется и из начуо соги.



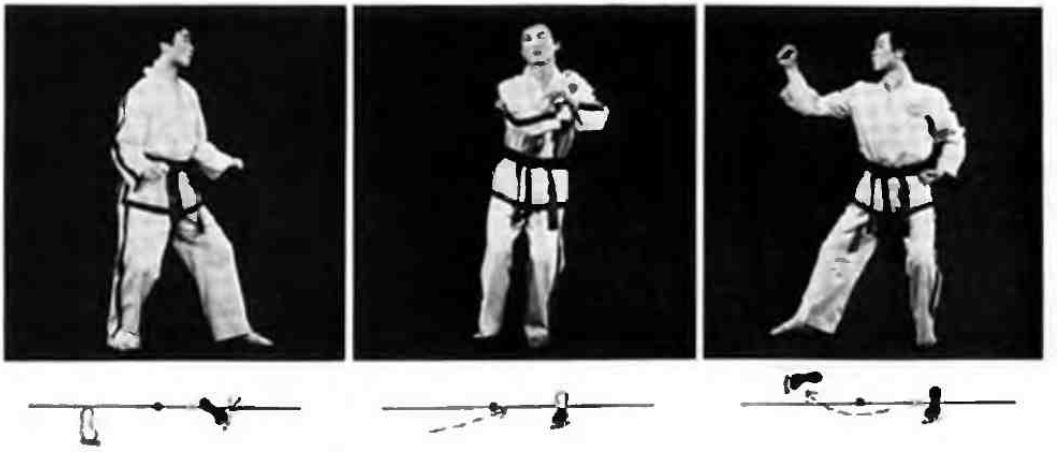
Из левой ньюнча соги



Поворот против
часовой стрелки

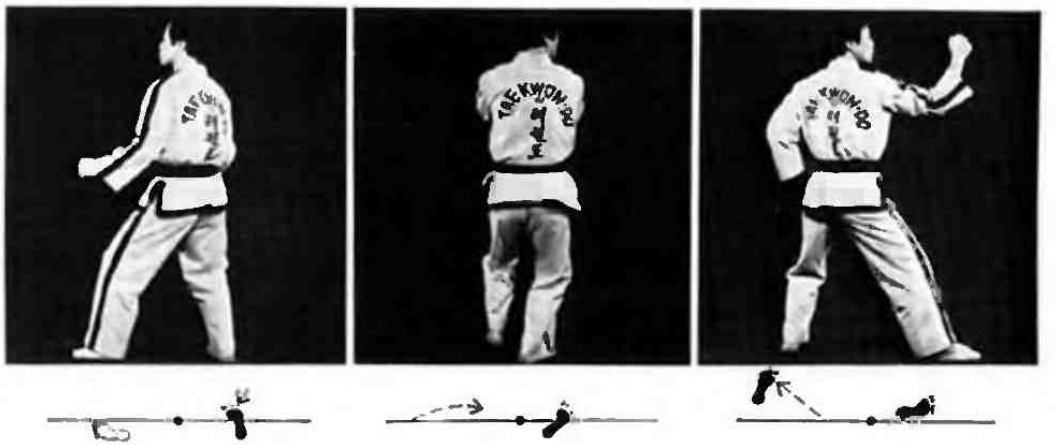


Из правой ньюнча соги









В случае выполнения кычжаре тольги из твитпаль соги, только передняя нога может быть перемещена на среднюю линию.

Правая твитпаль соги













Поворот по часовой стрелке

Левая твитпаль соги













Поворот против часовой стрелки

Из правой куннун соги



Способ 2

1. Сразу можно перейти в нужную стойку.

2. Атака или блокирование в процессе поворота ограничено.
3. Сложно выдержать точное направление движения.
4. Поворот выполняется в одно движение.

5. Время поворота сравнительно велико.









Поворот на правой ноге







Поворот против часовой стрелки

Правая куннун соги



Нанесение йопча момчуги в процессе поворота

Вид сбоку





Поворот на левой ноги





Нанесение доллио чаги в процессе поворота



Поворот против часовой стрелки

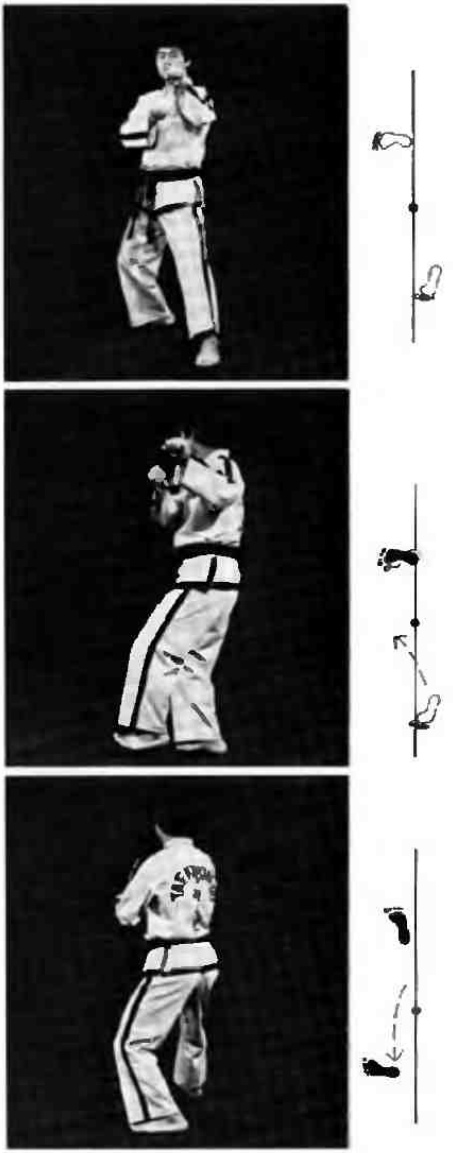
Тот же способ выполнения поворота применим и из начуо соги.

Правая ньюнча соги



Поворот на левой ноге
по часовой стрелке

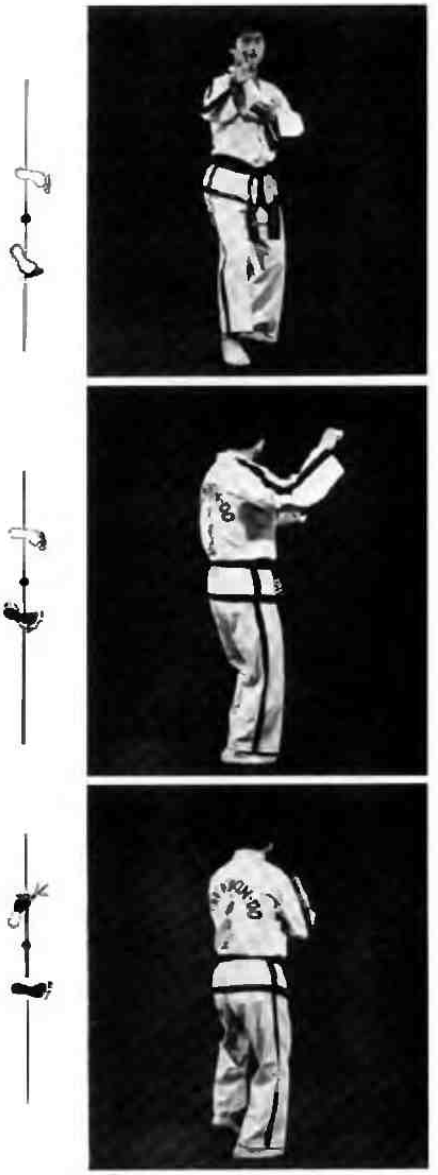
Правая ньюнча соги



Поворот на правой ноге
по часовой стрелке

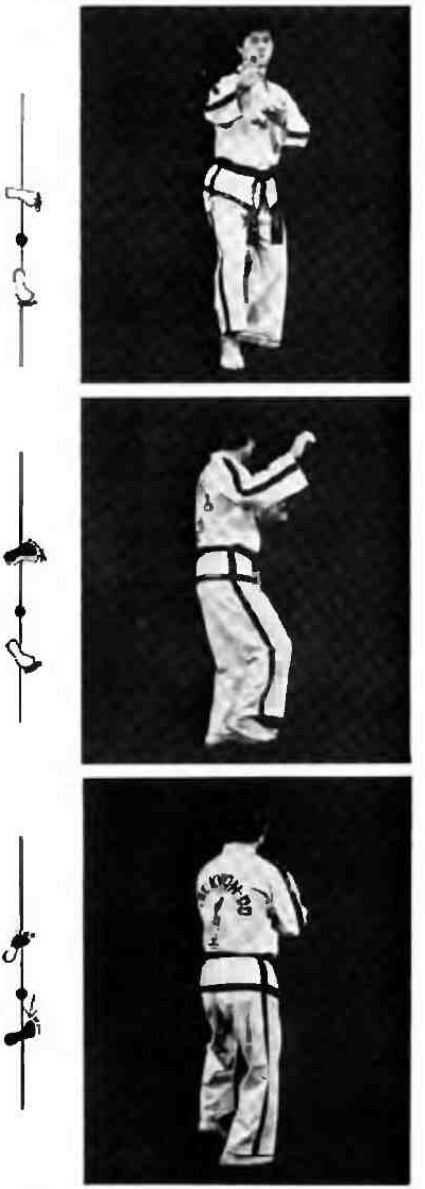
Тот же способ выполнения поворота
применим из гочжунг соги

Левая твитпаль соги



Поворот на правой ноге
против часовой стрелки

Левая твитпаль соги



Поворот на левой ноге
против часовой стрелки

Выполнение поворота возможно как
на передней, так и на задней ноге.

Способ 3

Поворот выполняется после перестановки одной из ног на расстояние, равное двойной ширине плеч.



Преимущества и недостатки:

1. Из-за того, что в процессе поворота нога переставляется в сторону на расстояние, равное двойной ширине плеч, поддерживать равновесие крайне сложно.
2. Ни атаки, ни блокирования в процессе поворота выполнить невозможно, из-за того ,что обе ноги задействованы в поддержании равновесия
3. Сложно выдержать точное направление движения.
4. После поворота необходимо дополнительное движение для исправления стойки из-за того, что в результате поворота обе ноги оказываются очень близко друг с другом.
5. Поворот выполняется в два движения.
6. Время поворота относительно невелико.







Поворот против часовой стрелки









Правая кушиун соги

Левая кушиун соги





Поворот с переставлением одной из ног на столь большое расстояние от другой сложен для поддержания равновесия и непрактичен.





Обе ноги в процессе поворота подверглись атаке.









После поворота пришлось изменить стойку на более широкую.





Поворот по часовой стрелке

Омгио дидимио доиги

Преимущества этого способа состоят в возможности повернуться в любом направлении лицом к сопернику и иметь при этом возможность в любой момент изменить направление движения и положение тела, покрывая большие расстояния.

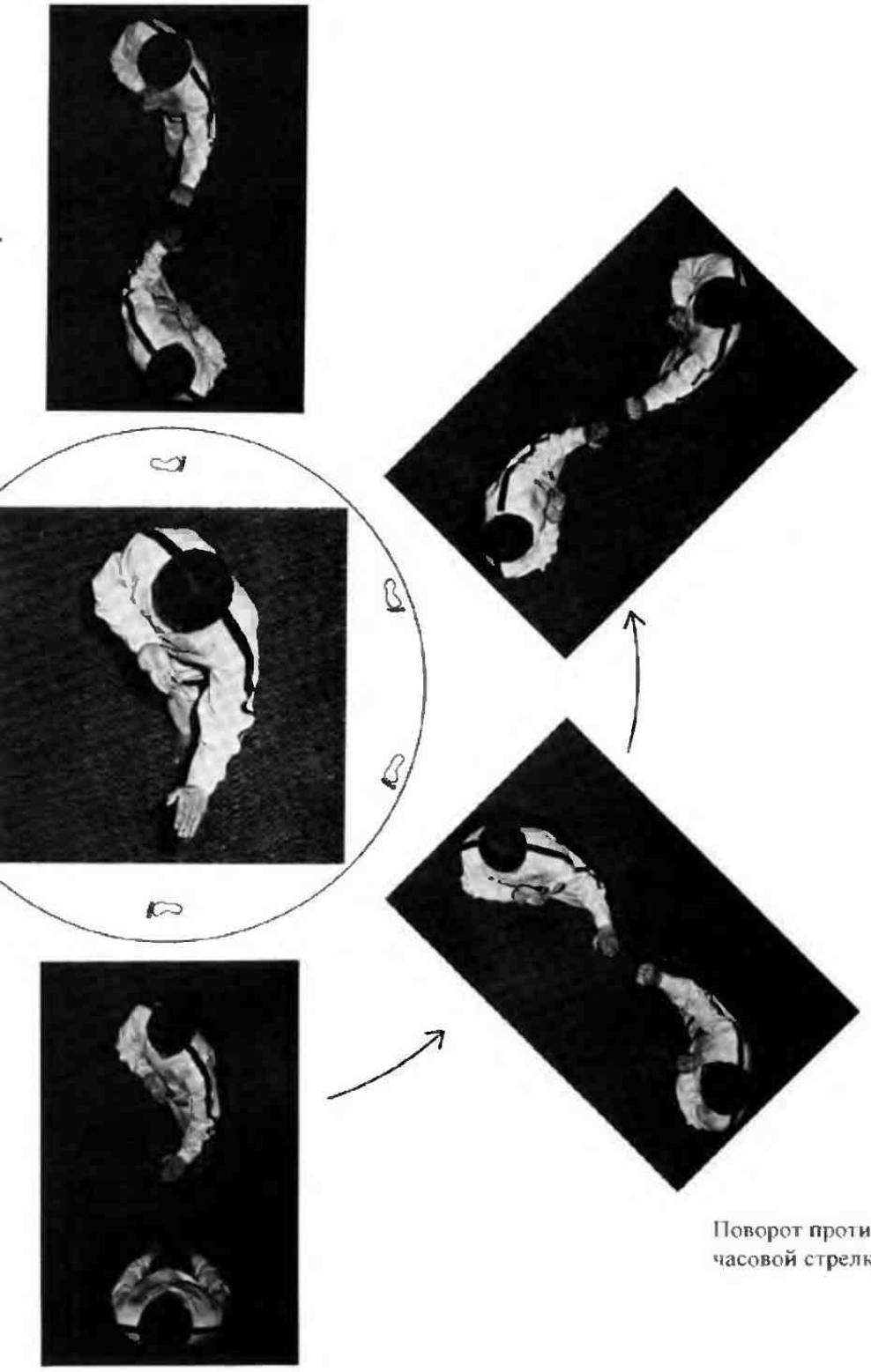
Во время тренировок, в отличие от настоящих ситуаций на практике, этот способ лучше применять для поворота на 180° в разных направлениях (по часовой стрелке, против часовой стрелки, вперед и назад).

Может применяться в сочетании со скольжением, проскальзыванием и т. д. Выполняется обычно из кунпун, пьонча и аннун соги, иногда - из сасун или гочжун соги.



Способы поворота к сопернику

Поворот по часовой стрелке



Поворот против часовой стрелки

Поворот в сочетании с шагом вперед

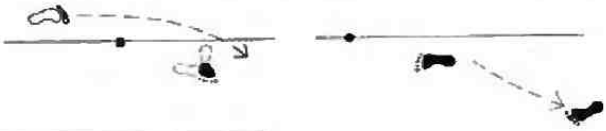


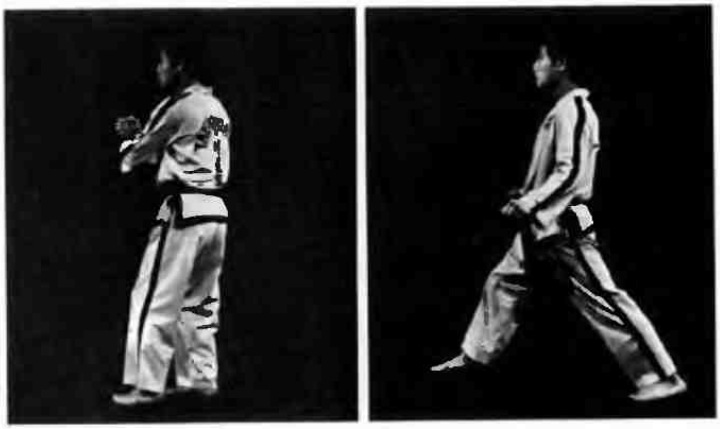


Поворот по часовой стрелке

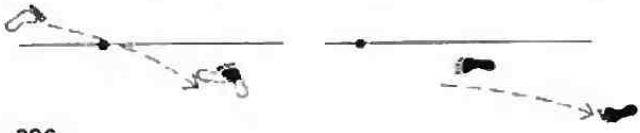


Из правой куннун соги





Поворот против часовой стрелки



Поворот в сочетании с шагом назад

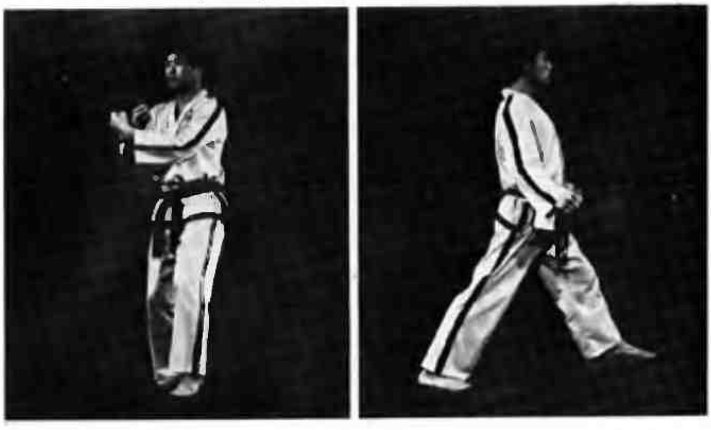


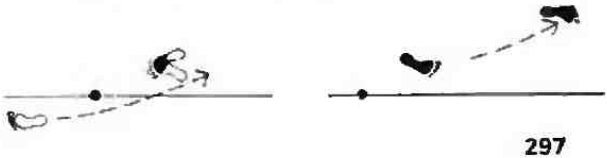
Из левой куннун соги





Поворот против часовой стрелки





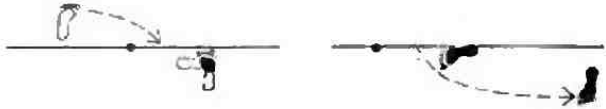
Поворот в сочетании с шагом вперед

Поворот против часовой стрелки



Из левой стойки
ньюнча соги





Поворот по часовой стрелке







Поворот в сочетании с шагом назад



Тот же способ выполнения поворота применим из гочжун соги

Поворот против часовой стрелки



Поворот в сочетании с шагом в сторону

Из аннун соги





Поворот по часовой стрелке







Тот же способ выполнения поворота применим и из сасуи соги.

Поворот в сочетании с двойным шагом
(Ibo Omgyo Didimyo Dolgi)

Этот способ поворота позволяет преодолевать большие, по сравнению с другими способами, расстояния, что и обусловливает его широкое применение. Может выполняться как вперед, так и назад, по часовой стрелке и против нее, из различных стоек, в сочетании с шагами, проскальзыванием и прыжками. Обычно выполняется из куннун, ньюнча и твитпаль соги, иногда - из гочжун и начуо соги.











Поворот в сочетании с двойным шагом вперед





Из правой куннун соги

Поворот по часовой стрелке





Из левой куннун соги

Поворот против часовой стрелки















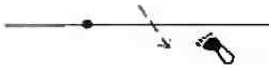
Поворот по часовой стрелке







Поворот против часовой стрелки





Из правой ньюнча соги













Поворот по часовой стрелке

Из левой ньюнча соги

















Поворот против часовой стрелки







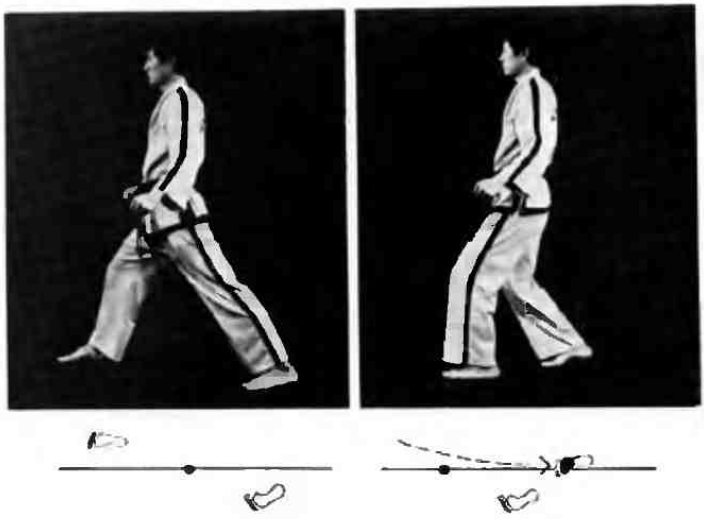


Поворот в сочетании с двойным шагом назад

Поворот против часовой стрелки



Из правой куннун соги





Поворот по часовой стрелке

Из левой куниуи соги





Поворот по часовой стрелке





















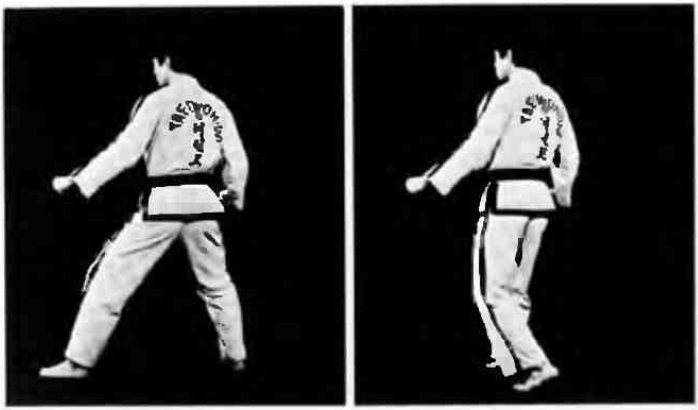
Тот же способ выполнения поворота применим и из начуо соги

Поворот против часовой стрелки



Из правой ньюнча соги







Тот же способ выполнения поворота применим и из гочжун соги



Поворот по часовой стрелке

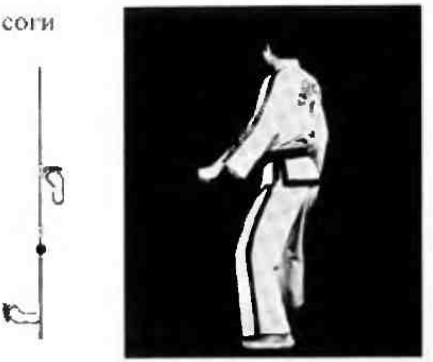
Из левой ньюнча соги

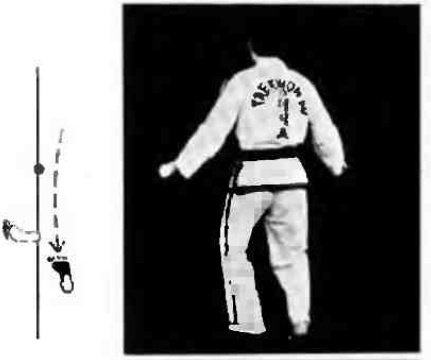


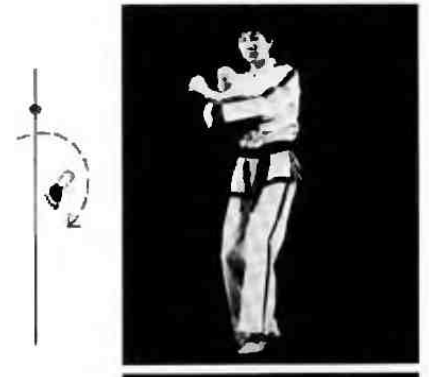




Поворот по часовой стрелке









Изменение стойки в процессе выполнения поворота

Поворот на месте



Левая куннун соги



Поворот по часовой стрелке



Переход в левую ньюнча соги





Переход в правую ньюнча соги



Поворот против часовой стрелки



Правая куннун соги



Правая ньюнча соги



Поворот по часовой стрелке



Переход в левую твитпаль соги

Левая ньюнча соги



Поворот против часовой стрелки

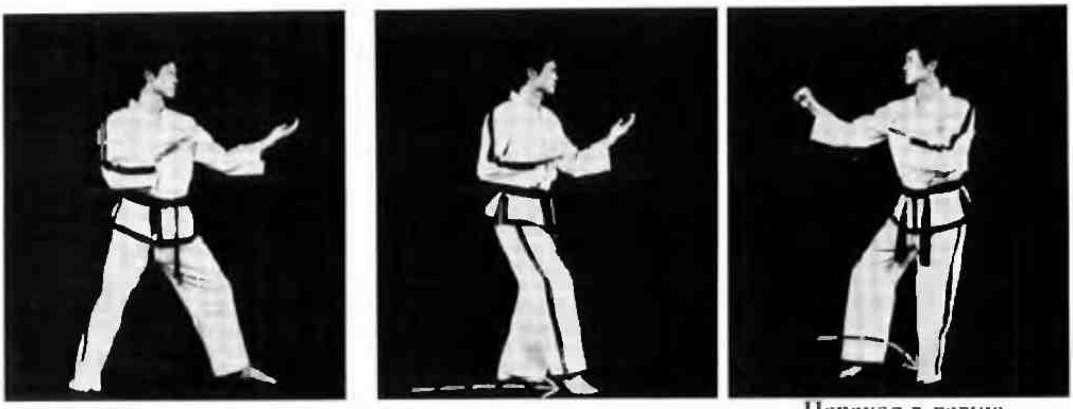


Переход в левую куннун соги



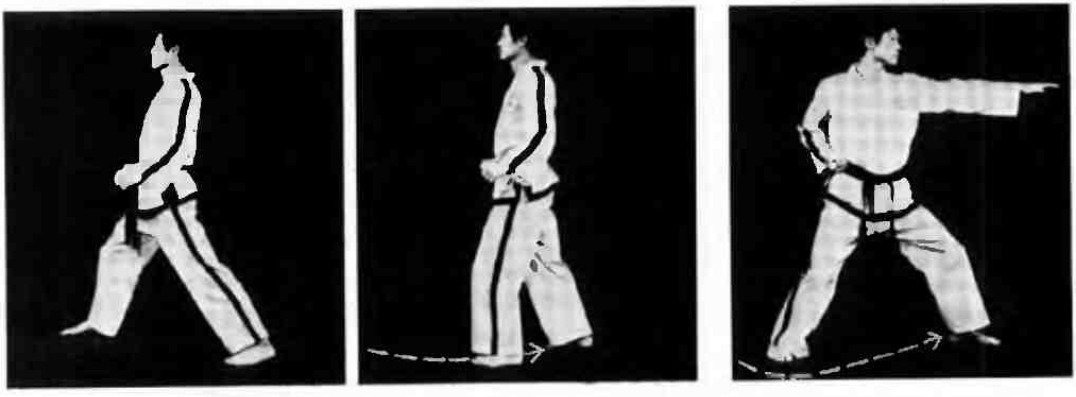


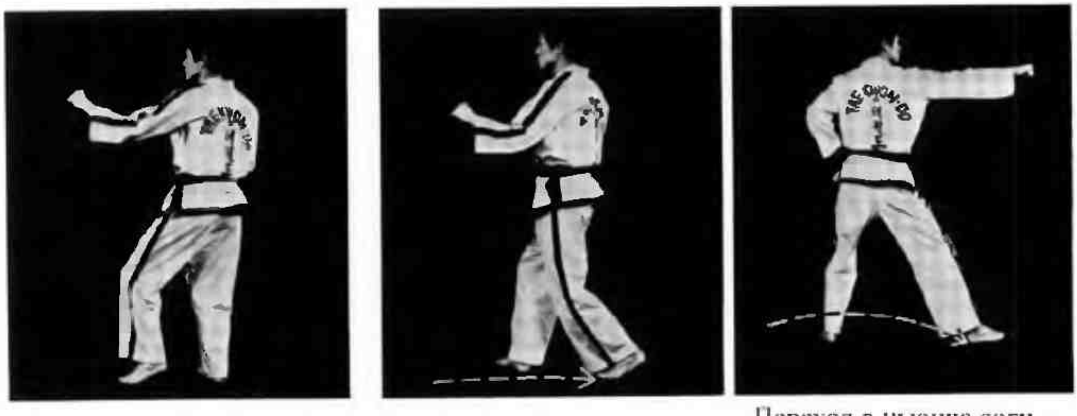
Поворот в сочетании с двойным шагом



Переход в девую твитпаль соги

Переход в гочжун соги





Переход в ньюнча соги



Поворот в сочетании с проскальзыванием после двойного шага и скольжения







Переход в ньюнча соги

















Поворот в сочетании с проскальзыванием после скольжения и тройного шага.

Переход в аннун соги





Поворот с тройным проскальзыванием после скольжения.

Переход в гочжун соги





Поворот с прыжком после двойного шага и скольжения.

Переход в кёча соги

Прыжки *(Twigi)*



Цели выполнения прыжков:

1. Переместиться на самое большое ние посредством одного движения.
2. Перепрыгнуть через палку или нож атаке соперником нижней секции тела.

После приземления необходимо незамедлительно принять правильную стойку. Наиболее удобными стойками для выполнения прыжков являются пьюнча, аннун и кеча соги.























Неправильно
Ноги не согнуты



Подседы *(Mom Nachugi)*

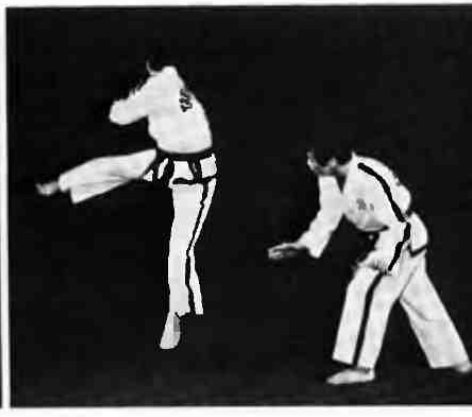
Используются не так уж часто, однако при соответствующем умении их применение может оказаться весьма эффективным. Главное назначение - избежать атаки, направленной в верхнюю секцию тела. Подсед должен выполняться быстро, в одно движение, без всякого колебания решения.

Не пытайтесь делать обманные движения головой после подседа, т. к. они мешают следить внимательно за действием соперника.





















Подъем ноги *(Bal Dulgi)*

Применяется для того, чтобы избежать нудло чаги и суро чаги, направленных ниже коленного сустава. Возможно конратаковать той же ногой, которой выполнил подъём.





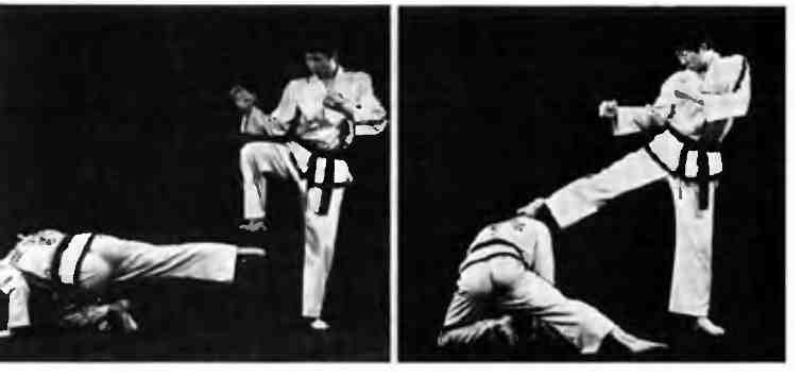














С. Техника действий ногами лежа *(Noowo Bal Gisool)*

Таэквондист должен уметь противостоять сопернику в любых положениях: стоя, в прыжке, сидя и даже лежа. Техникой борьбы лежа называется та часть техники таэквон-до, которая применяется в лежачем положении. Она подразделяется на технику атакующих и технику защитных действий.

Пуво апча пусиги







Удар в обуви



Удар двумя ногами

Нуво йопча чируги









Нуво йопча тульки

Техника выполнения удара аналогична технике выполнения нуво йопча чируги. Отличие состоит только в том, что удар наносится другим атакующим сегментом.





Удар в обуви

Нуво нэрио чаги

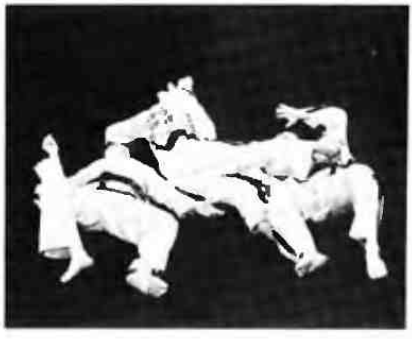
Обычно удар наносится с помощью твитчук, иногда - с помощью апкумчи. В момент удара бьющая нога должна быть слегка согнута.



Удар с помощью твитчук



Удар с помощью апкумчи



Удар с помощью твитчук



Удар с помощью апкумчи в обуви



Нуво доллио чаги





Удар с помощью пальдунг



Удар в обуви

Нуво сево чаги





Удар двумя ногами



Нуво питуро чаги

Удар наносится обычно с помощью апкумчи. Средний питуро чаги наносится и с помощью пальдунг. Также выполнять удар можно в обуви.

Удар с помощью апкумчи



Удар с помощью апкумчи



Удар с помощью пальдунг

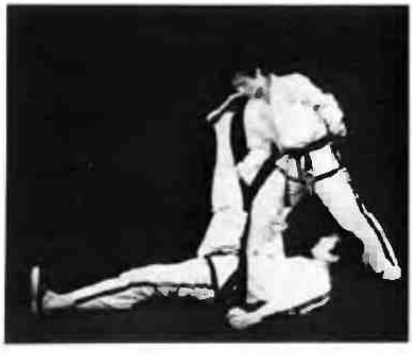


Удар с помощью апкумчи

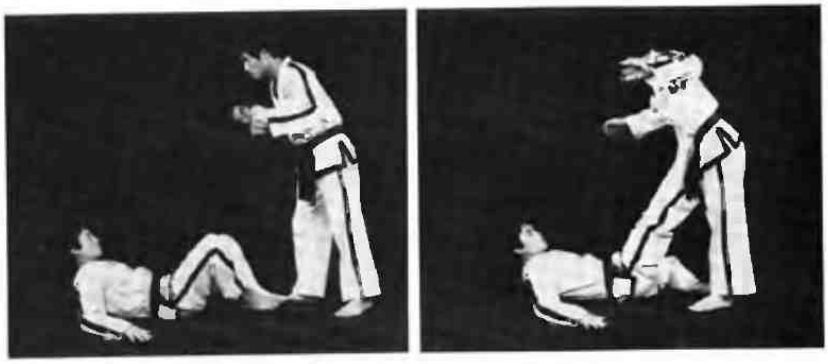


Удар с помощью апкумчи

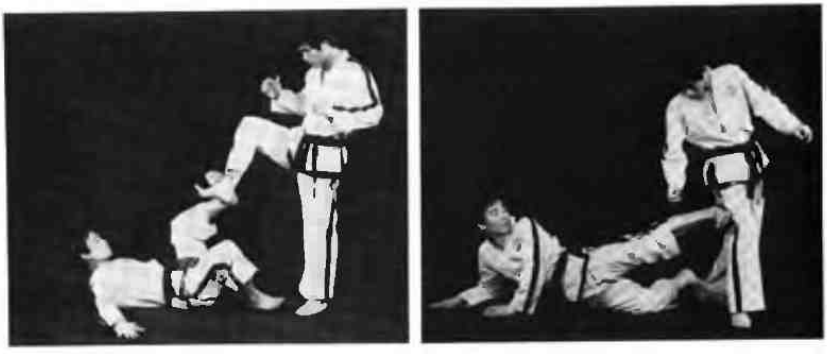




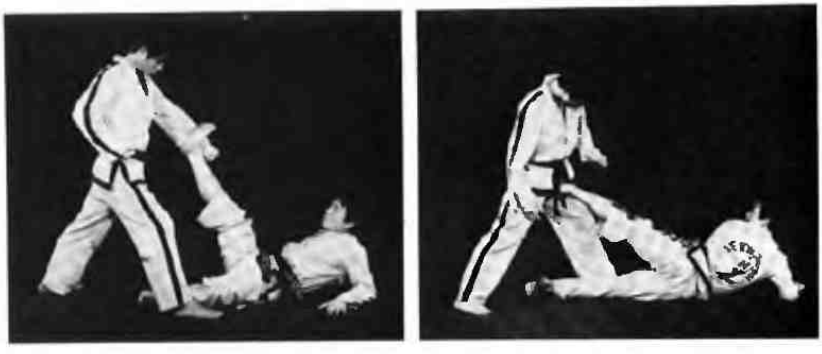
Нуво апча момчуги



Нуво пандаль чаги



Нуво кольчо чаги





Нуво тари коги

Широко применяется для защиты нижней части живота и области паха. Преимуществом этого способа защиты является то, что ноги после блокирования находится в удобном положении для контратаки.





Различные контрудары









Питуро чаги



Сево чаги



Нэрио чаги



Пуво мурун губуриги

Назначение и техника аналогичны нуво тари коги.





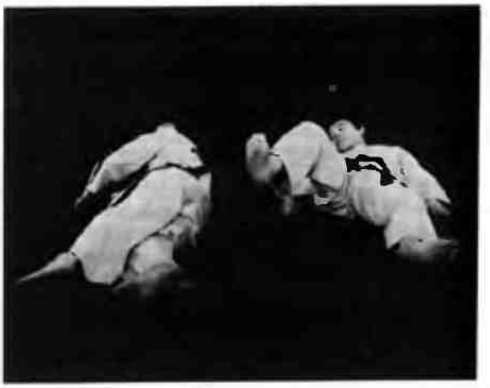








Нуво пихаги



Перекатывание от соперника



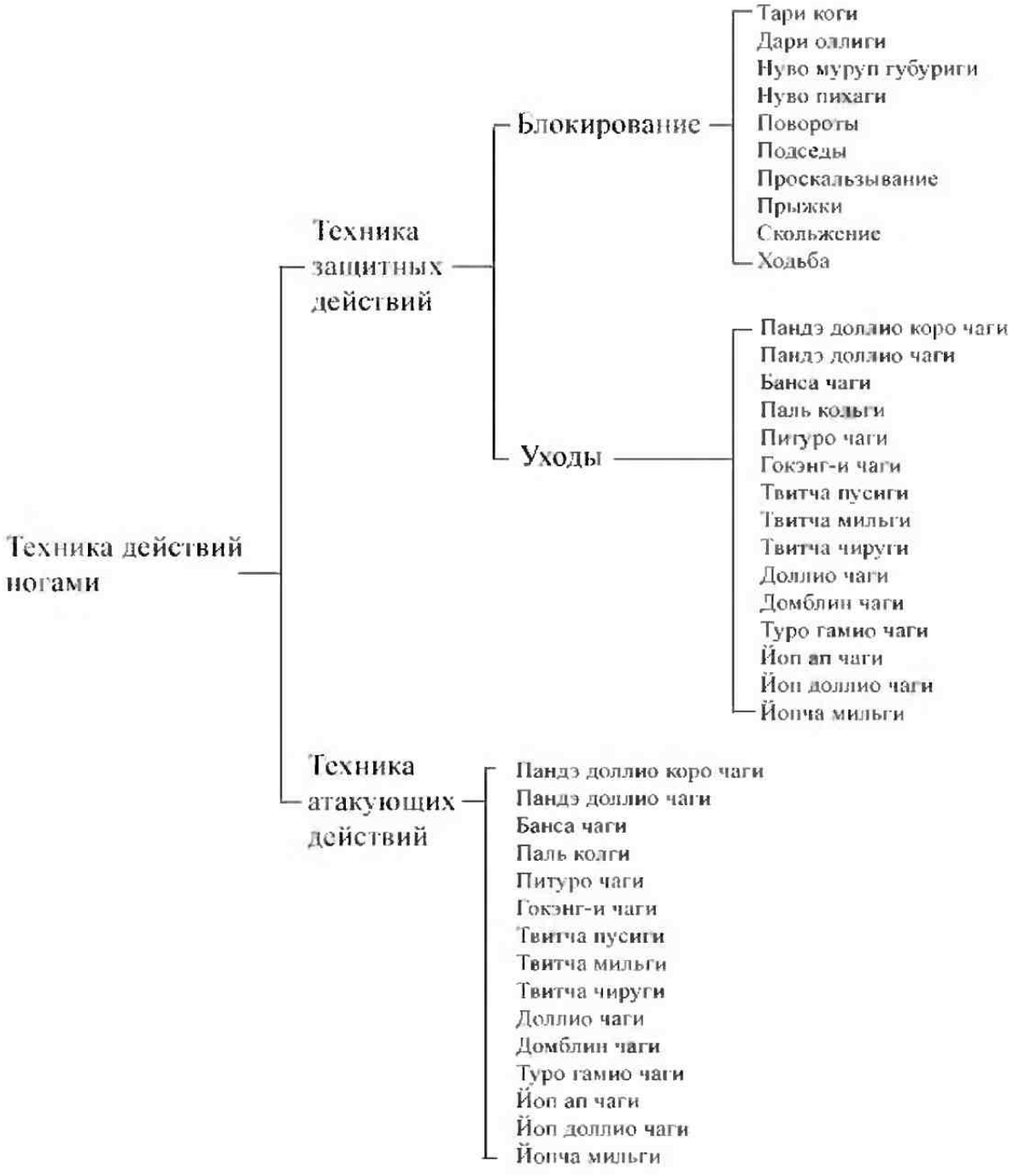




Перекатывание к сопернику



Приложение


Техника действий ногами
Техника защитных действий
Блокирование
Тари коги
Дари оллиги
Нуво муруп губуриги
Нуво пихаги
Повороты
Подседы
Проскальзывание
Прыжки
Скольжение
Ходьба
Уходы
Пандэ доллио коро чаги
Пандэ доллио чаги
Банса чаги
Паль кольги
Питуро чаги
Гокэнг-и чаги
Твитча пусиги
Твитча мильги
Твитча чируги
Доллио чаги
Домблин чаги
Туро гамио чаги
Йоп ап чаги
Йоп доллио чаги
Йопча мильги
Техника атакующих действий
Пандэ доллио коро чаги
Пандэ доллио чаги
Банса чаги
Паль колги
Питуро чаги
Гокэнг-и чаги
Твитча пусиги
Твитча мильги
Твитча чируги
Доллио чаги
Домблин чаги
Туро гамио чаги
Йоп ап чаги
Йоп доллио чаги
Йопча мильги

Йопча тульки
Йопча чируги
Нуво апча пусиги
Нуво доллио чаги
Нуво йопча тульки
Нуво йопча чируги
Нуво каундэ питуро чаги
Нуво сево чаги
Нуво нэрио чаги
Нулло чаги
Нэрио чаги
Оллио чаги
Санбанг чаги
Суро чаги
Сево чаги
Тимио ануро сево чаги
Тимио паккуро сево чаги
Тимио пандэ доллио чаги
Тимио твитча чируги
Тио дигутчжа чирумио чаги
Тимио доллио чаги
Тио дольмио чаги
Тимио дупаль йоп чаги
Тимио ичжунг чаги
Тимио ичжунг сучжик чаги
Тимио ичжунг сучжик чаги
Тимио йоп ап чаги
Тимио йопча мильги
Тимио йопча тульки
Тимио йопча чируги
Тимио кави чаги
Тимио каундэ питуро чаги
Тио помо чаги
Тио помо ичжунг чаги
Тимио нопи доллио чаги
Тимио нопи йоп чаги
Тимио нопундэ питуро чаги
Тимио попи чаги
Тимио нэрио чаги
Тимио расонеик чаги
Тимио ёнсок чаги
Тимио сабан чаги
Тимио самбанг чаги
Тимио самчжунг сучжик чаги
Тимио самчжунг супьёнг чаги
Тимио сангпаль ап чаги
Тимио сангпаль доллио чаги
Тимио сангпаль йопча чируги
Тимио сангпаль каундэ питуро чаги
Тимио сангпаль попи чаги
Тимио санбанг чаги
Тимио хонап чаги
Тимио хонап чаги и чируги
Тио чжегакки чирумио чаги
Тио сагак чирумио чаги
Тио супьёнг чирумио чаги
Нуво нопундэ питуро чаги
Цигиу чаги
Ча бапги
Чирумио чаги

INDEX

A

appendix 332,333
attack techniques (gong gyok gi) 19-161

B

back piercing kick (dwitcha jirugi) 34, 35
back pushing kick (dwitcha milgi) 34, 35
back snap kick (dwitcha busigi) 54
blocking (makgi) 163-181
body dropping (mom nachugi) 316, 317

C

checking kick (cha momchugi) 176-179
  front checking kick 176, 177
  side checking kick 178, 179
consecutive kick (yonsok chagi) 102-105
counter kick (bada chagi) 93-96
courtesy (ye ui) 10-12
crescent kick (bandal chagi) 168-173
  inside block 172, 173
  outside block 169, 171

D

defence techniques (bang eau gi) 163-320
direction of kick (chan bang hyang) 106, 107
dodging (pihagi) 183-201
dodging kick (pihamyo chagi) 159-161
  dodging front kick 160
  dodging reverse turning kick 160
  dodging side piercing kick 159
  dodging turning kick 159
  dodging twisting kick 161
  dodging vertical kick 161
double stepping 232-239
downward kick (naeryo chagi) 66, 67

E

F

flying back kick (twimyo dwitchagi) 122
flying combination kick (twimyo honap chagi) 155-157
flying combination kick and punch (twimyo honap chagi wa jirugi) 157
flying consecutive kick (twimyo yonsok chagi) 152-154
flying crescent kick (twimyo bandal chagi) 143
flying crescent and side kick (twimyo bandal chago yop chagi) 152
flying double front kick (twimyo i-jung apchagi) 147
flying double kick (twimyo i-jung chagi) 146, 148
flying double foot side pushing kick (twimyo doobal yopcha milgi) 135
flying double side kick (twimyo i-jung yop chagi) 146
flying double turning kick (twimyo i-jung dollyo chagi) 146
flying double twisting kick (twimyo i-jung bituro chagi) 147
flying downward kick (twimyo naeryo chagi) 132
flying four direction kick (twimyo sabang chagi) 156, 157
flying front and twisting kick (twimyo apchago bituro chagi) 152

flying front kick (twimyo apchagi) 110, 111
flying high kick (twimyo nopi chagi) 126, 127
flying high reverse turning kick (twimyo nopi bandae dollyo chagi) 140
flying high side kick (twimyo nopi yop chagi) 139
flying high turning kick (twimyo nopi dollyo chagi) 140
flying reverse hooking and turning kick (twimyo bandae dollyo goro chago dollyo chagi) 153
flying hooking kick (twimyo golcho chagi) 144
flying horizontal striking-kick (twimyo soopyong taerimyo chagi) 142
flying kick (twimyo chagi) 109-161
flying reverse hooking and double side kick (twimyo bandae dollyo goro chago i-jung yop chagi) 154
flying reverse hooking and side kick (twimyo bandae dollyo goro chago yop chagi) 153
flying reverse hooking and double turning kick (twimyo bandae goro chago i-jung dollyo chagi) 151
flying reverse hooking and turning kick (twimyo bandae dollyo goro chago dollyo chagi) 116, 117
flying side front kick (twimyo yobap chagi) 112, 113
flying side piercing kick (twimyo yopcha jirugi) 118, 119
flying side pushing kick (twimyo yopcha milgi) 120, 121
flying side thrusting kick (twimyo yop cha Tulgi) 119
flying side-twisting kick (twimyo yop bituro chagi) 145
flying scissors-shape kick (twimyo kawi chagi) 138
flying spiral kick (twimyo sunhwesik chagi) 154
flying three direction kick (twimyo sambang chagi) 154, 155
flying trapezoid punching-kick (twio jegak jirumyo chagi) 141
flying triple kick (twimyo samjung chagi) 149-151
flying triple front kick (twimyo samjung ap chagi) 150
flying triple kick (twimyo samjung chagi) 149
flying triple turning kick (twimyo samjung dollyo chagi) 151
flying triple twisting kick (twimyo samjung bituro chagi) 151
flying turning kick (twimyo dollyo chagi) 114, 115
flying twin foot front checking kick (twimyo sangbal apcha momchugi) 133
flying twin foot front kick (twimyo sangbal ap chagi) 132
flying twin foot high kick (twimyo sangbal nopi chagi) 137
flying twin foot side piercing kick (twimyo doobal yopcha jirugi) 134
flying twin foot turning kick (twimyo sangbal dollyo chagi) 135
flying twin foot middle twisting kick (twimyo sangbal kaunde bituro chagi) 136, 137
flying twisting kick (twimyo bituro chagi) 123
flying two direction kick (twimyo sangbang chagi) 145
flying U-shape punching side kick (twio digutja jirumyo yop chagi) 141
flying vertical kick (twimyo sewo chagi) 124, 125
foot lifting (bal dulgi) 318, 319
foot shifting (jajunbal) 184-201
  single foot 184-189
  both feet 190-201
foot tackling (bal golgi) 97-99
front checking kick (apcha momchugi) 176, 177
front punching kick (ap jirumyo chagi) 89
front rising kick (apcha olligi) 164, 165
front snap kick (apcha busigi) 41-53

G

grasping kick (butjabgo chagi) 85-87
ground crescent kick (noowo bandal chagi) 326
ground dodging (noowo pihagi) 329
ground downward kick (noowo naeryo chagi) 323
ground front checking kick (noowo apcha momchugi) 326
ground front snap kick (noowo ap chagi) 319
ground foot technique (noowo bal gisool) 319-327
ground hooking kick (noowo golcho chagi) 326
ground knee bending (noowo moorup guburigi) 328
ground leg crossing (noowo bal kogi) 327
ground side piercing kick (nowo yopcha jirugi) 322
ground side thrusting kick (noowo yopcha tulgi) 322
ground turning kick (noowo dollyo chagi) 324
ground twisting kick (noowo bituro chagi) 325
ground vertical kick (noowo sewo chagi) 324

H

high kick (nopunde chagi) 20, 21
high twisting kick (nopunde bituro chagi) 77
hooking kick (golcho chagi) 180, 181
horizontal striking-kick (soopyong taerimyo chagi) 90, 91
horizontal wave (soopyong son) 203

I

incurved line 231
indomitable spirit (baekjul bool-gool) 10, 11, 14
integrity (yom chi) 10-12

J

jumping (twigi) 314, 315

K

L

low kick (najunde chagi) 22, 23
low twisting kick (najunde bituro chagi) 74

M

mid-air double kick (twio dollmyo i-jung chagi) 148
mid-air kick (twio dollmyo chagi) 128, 129
middle kick (kaunde chagi) 22, 23
middle twisting kick (kaunde bituro chagi) 75, 76
  ball of the foot 75
  instep 75
  toes 75

N

O

outcurved line 210-213
overhead double kick (twio nomo i-jung chagi) 131
overhead kick (twio nomo chagi) 130, 131

P

perseverance (in nae) 10, 11, 13
pick-shape kick (gok-kaeng-i chagi) 67, 68
  back heel 67
  ball of the foot 68
piercing kick (cha jirugi) 25-35
pressing kick (noollo chagi) 80-82
  inward kick 82
  outward kick 80, 81

punching-kick (jirumyo chagi) 88, 89

Q

R

reflex kick (bansa chagi) 158
reverse hooking kick (bandae dollyo goro chagi) 72, 73
reverse turning kick (bandae dollyo chagi) 70, 71
  back heel 70
  ball of the foot 71
rising kick (cha olligi) 164-167
  front rising kick 164, 165
  side rising kick 166, 167

S

saw tooth wave (topnalson) 203-209
self-control (guk gi) 10, 11, 13
shift stepping 255-269
side checking kick (yopcha momchugi) 178, 179
side front snap kick (yobap cha busigi) 54, 55
  ball of the foot 54
  instep 55
  toes 55
side piercing kick (yopcha jirugi) 25-33
side punching-kick (yop jirumyo chagi) 88, 89
side pushing kick (yopcha milgi) 38, 39
side rising kick (yopcha olligi) 166, 167
side turning kick (yop dollyo chagi) 65
side thrusting kick (yopcha tulgi) 36, 37
sine wave (yulson) 203-209
skip kick (durokamyo chagi) 99, 100
sliding (mikulgi) 274-279
smashing kick (cha busigi) 40-66
stamping kick (cha bapgi) 57
stepping (omgyo didigi) 202-277
  double stepping 232-239
  horizontal wave 203, 207, 208
  incurved line 231
  outcurved line 210-213
  saw tooth wave 203-209
  shift stepping 255-269
  sine wave 203-269
  sliding 274-279
  step shifting 270-273
  straight line 222-226
  treble stepping 242-245
  variation of stance while stepping 246-254
step shifting 270-273
straight line 222-226
straight kick (jigeau chagi) 87
sweeping kick (suroh chagi) 83, 84
  back heel 84
  side sole 83

T

tenets of Taekwon-Do (Taekwon-Do jungshin) 10-14
thrusting kick (tuloomyo chagi) 92
treble stepping 242 245
turning (dolgi) 281-313
  double step turning 300-307
  spot turning 281-293
  step turning 294-299
  variation of stance while turning 308-313
turning kick (dollyo chagi) 58-64
  ball of the foot 59-61
  instep 63, 64
  knee 62
  toes 62
twisting kick (bituro chagi) 74-77
  ball of the foot 75-77
  instep 76
  knee 75
  toes 75
two direction kick (sangbang chagi) 101

U

u-shape punching-kick (digutja jirumyo chagi) 88
upward kick (ollyo chagi) 69

V

vertical kick (sewo chagi) 78, 79
  footsword 76
  reverse footsword 79

W

waving kick (doro chagi) 174, 175

X

Y

Z

zigzag line 228-230

ПРИМЕЧАНИЯ

· Настоящая энциклопедия (в 15 томах) имеет следующий перечень содержания:

Том 1 1) Происхождение и развитие боевых искусств.
2) История таэквон-до
3) Духовная культура
4) Философия таэквон-до
5) План тренировки
6) Составные части таэквон-до и рисунок его цикла.
7) Показательные выступления:
· Модельный спарринг
· Запланированный свободный спарринг
· Образцы техники самообороны.
8) Об авторе
9) Фотоматериалы таэквон-до в разных странах мира.

Том 2 1) Теория мощности
2) Атакующие и защитные сегменты.
3) Уязвимые точки.
4) Тренировка:
· Тренировочный зал,
· Этикет в тренировочном зале
· Оборудование и инвентарь для тренировки,
· Добок
5) Стойка.
6) Тренировочный инвентарь для закалки

Том 3 Техника действий руками.

Том 4 Техника действий ногами

Том 5 Спарринг

Том 6 Базовые упражнения (А)

Том 7 Базовые упражнения (В)

Том 8
1) Сачжу чируги
2) Сачжу макки
3) Туль Чун-Чжи
4) Туль Тан-Гун
5) Туль То-Сан

Том 9
1) Туль Вон-Хё
2) Туль Юль-Гок
3) Туль Чжун-Гун

Том 10
1) Туль Тэ-Ге
2) Туль Сачжу тульки
3) Туль Хва-Ранг
4) Туль Чуи-Му

Том 11
1) Туль Кван-Гс
2) Туль По-Ун
3) Туль Ге-Бек

Том 12
1) Туль Уи-Ам
2) Туль Чун-Чжанг
3) Туль Чу-чхе

Том 13
1) Туль Сам-Ил
2) Туль Ю-Син
3) Туль Чой-Ёнг

Том 14
1) Туль Йон-Ге
2) Туль Уль-Чжи
3) Туль Мун-Му

Том 15
1) Туль Со-Сан
2) Туль Се-Чжонг
3) Туль Тонг-Ил