СОДЕРЖАНИЕ

Принципы таэквон-до.....9

Разъяснение принципов.....10

Спарринг (масоги).....17

Техника самообороны (хосин суль).....278

Техника бросков и падений
(дунчжиги ва торочжиги).....341

Защита от вооруженного противника
(дэ муги).....354

Предметный указатель.....386




跆拳道

태권도



choi hongshi

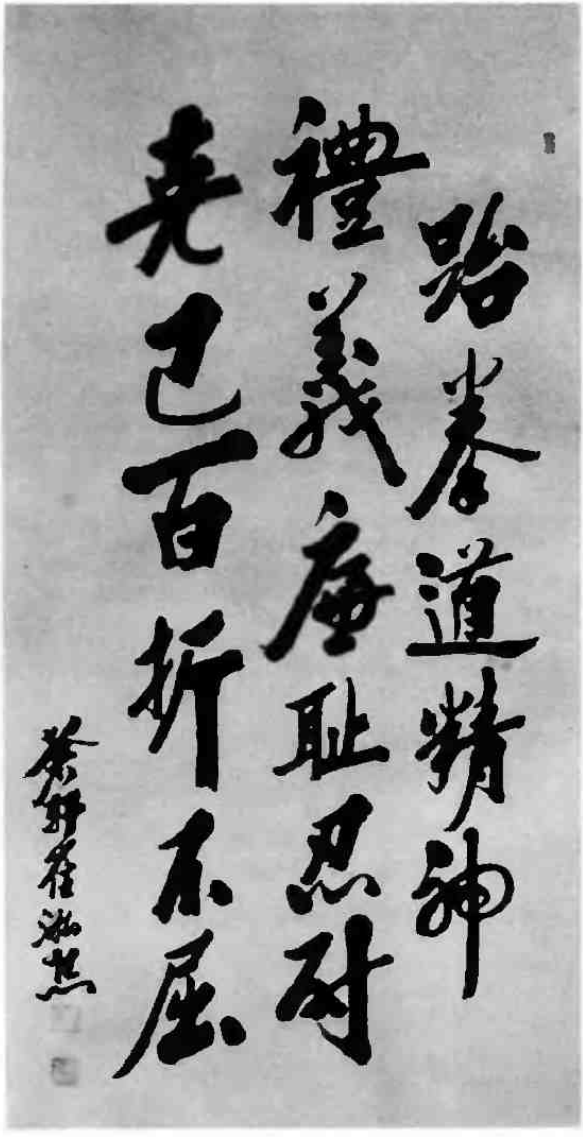
Генерал Чой Хонг Хи
Президент
меджународной федерации таэквон-до



ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО
(Taekwon-Do Jungshin)

Таэквон-до руководствуется следующими принципами

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



ОБЪЯСНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ТАЭКВОН-ДО

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

УЧТИВОСТЬ (*Ye Ui*)

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

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

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

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

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

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

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

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

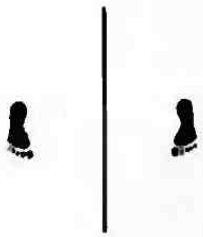
Конфуций говорил: "Не стать на защиту справедливости — проявить трусость". История неоднократно подтверждала, что те, кто настойчиво, в сочетании с непоколебимым духом воплощали свои цели, всегда добивались успеха.



"Добивайся поставленной цели"



При изучении техники таэквон-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









Масоги(Спарринг)

Спарринг в таэквон-до — это возможность применить на практике умение и навыки как для атаки, так и для защиты, приобретенные при изучении туль и базовой техники. И не случайно говорят, что спарринг имеет неразрывную связь с тулями и базовой техникой. Спарринг позволяет развить бойцовский дух и храбрость, научиться "читать" маневры и тактику соперника, отточить в экстремальных условиях атакующие и защитные действия. Спарринг — это возможность получить объективную оценку своей силы и мастерства. Некоторые технические элементы могут быть освоены только в процессе спарринга.

Многие, начинающие заниматься таэквон-до, с нетерпением ждут перехода к тренировке спарринга. Причиной этого является не только то, что тренировки становятся более интересны, но и то, что им впервые предоставляется возможность применить на практике приобретенные умения и навыки.

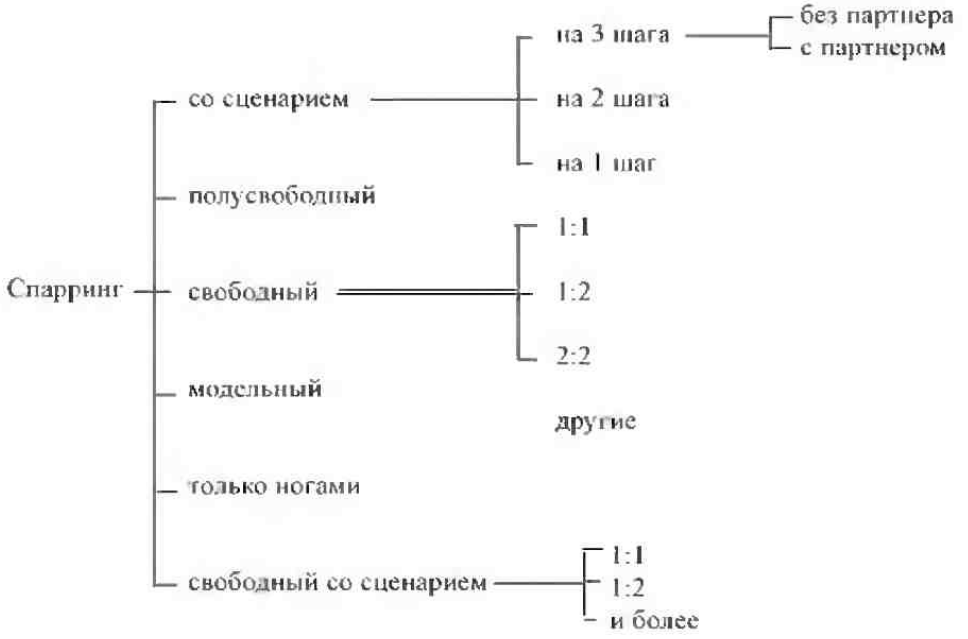
Ошибки в спарринге, причиной которых является преждевременное начало его без достаточной предварительной подготовки, не только трудно исправить, но и мешают повысить уровень мастерства. Инструктор не должен допускать к спаррингу, особенно к турнирам, занимающихся, не изучивших определенное количество тулей и не прошедших курс базовой техники.

Общепринятые правила:

1. Перед началом спарринга партнеры располагаются лицом к лицу на соответствующей дистанции на линии АВ.
2. Блокирующие движения обычно начинают с левой руки или ноги, а атакующие — с правой, за исключением особых. Необходимо повторить каждое движение руками или ногами как правой стороны, так и левой.
3. В дальнейшем изложении все апча пусиги, йопча пусиги, доллио чаги и питуро чаги следует выполнять с помощью апкумчи, а пандэ доллио чаги и гокэнг-и чаги — с помощью твитчук.

СИСТЕМА МАСОГИ (Спарринга)

Главным образом различают следующие разновидности спарринга: яксок, пан чжаю, чжаю, мобом, паль и яксок чжаю масоги.



Ниже приводятся рекомендации для включения в тренировочный процесс той или иной разновидности спарринга в зависимости от квалификации занимающихся. В зависимости от специфики индивидуальной программы тренировки, вышеизложенные рекомендации могут быть подвергнуты небольшому изменению.

10-й гып... на три шага без партнера
9-й гып... на три шага
8-й гып... на три шага
7-й гып... на три и два шага
6-й гып... на два и один шаг
5-й гып... на один шаг, полусвободный
4-й гып... полусвободный, свободный
3-й гып... полусвободный, свободный
2-й гып... свободный, техника самообороны
1-й гып... свободный, техника самообороны

Свободный спарринг против двух и более соперников, спарринг только ногами и модельный рекомендуются для тренировок только обладателям черных поясов. Материалы о модельном и свободном со сценарием спаррингов помещены в 1-м томе настоящей энциклопедии.

Яксок масоги

Уже из названия следует, что перед началом спарринга по крайней мере некоторые условия должны быть оговорены. Обычно оговариваются: сколько шагов будут делать партнеры, какой способ атаки и блокирования будет применяться, куда будет направлена атака и т. п. Большинство из приведенных в данной книге спаррингов предназначены для использования в тренировочном процессе. Конкретный выбор должен осуществляться с учетом тренировочных задач.

Основные правила:

1. Партнеры (X и Y) располагаются перед началом спарринга лицом к лицу на дистанции, равной длине стойки, из которой начнется первое атакующее действие. Передние стопы партнеров должны быть заступлены наполовину.

2.Перед началом и после окончания каждого спарринга партнеры обмениваются поклонами.

3. Всегда нужно видеть глаза соперника.

4. Выполнение атакующих и защитных действий чередуется между партнерами.

5. Блокирование должно осуществляться непосредственно подходящим блокирующим сегментом перед моментом достижения атакующим сегментом уязвимой точки.

6.Уходы должны выполняться таким образом, чтобы дистанция между соперниками после выполнения ухода позволяла провести контра-такующие действия без необходимости выполнения дополнительного сближения.

7. Контратакующие действия разрешаются лишь сразу после завершения последнего блокирования.

8. Во время спарринга нужно применять только те действия, которые уже освоены при выполнении тулей и базовых упражнений.

9. Следует отводить одинаковое время совершенствованию атакующих и защитных действий в правую и левую стороны.

10. Проведение контратакующих действий разрешается во время спарринга только один раз.





А. САМБО МАСОГИ

Эта разновидность спарринга обычно применяется в тренировке занимающихся квалификации с 9-го по 6-й гып. Главная цель — ознакомление занимающихся с выбором правильной техники атаки и блокирования (главным образом атаки руками), направленной в среднюю или верхнюю секцию, а также против ударов ногами, направленных в нижнюю секцию тела.

Существуют две разновидности спарринга на 3 шага: в одном и двух направлениях.

1. В одном направлении.

Атакующие действия сопровождаются шагами только вперед, а защитные — шагами только назад.

2. В двух направлениях.

Атакующие и защитные действия выполняются при передвижении как вперед, так и назад.

Обе разновидности спарринга на 3 шага могут практиковаться как индивидуально, так и с партнером.

Для проведения спарринга на 3 шага из правильной стойки правильными движениями:

1. Партнеры должны быть примерно одинакового роста. И в таком случае партнеры должны действовать из одинаковой стойки.

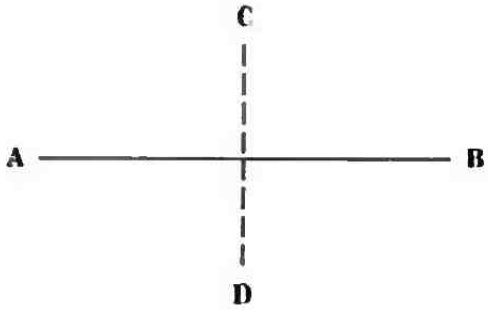
2. Если рост партнеров неодинаков — это должно компенсироваться используемой стойкой. Например, более высокий партнер принимает ньюнча соги, в то время как более низкий — куннун соги.

3. Если рост партнеров отличается сильно, то лучше выполнять упражнения самостоятельно.

При описании спарринга на 3 шага в данной книге приведены атакующие и защитные действия, направленные только в среднюю секцию тела.

В процессе тренировки должны отрабатываться атакующие и блокирующие действия, направленные в верхнюю и нижнюю секции тела.

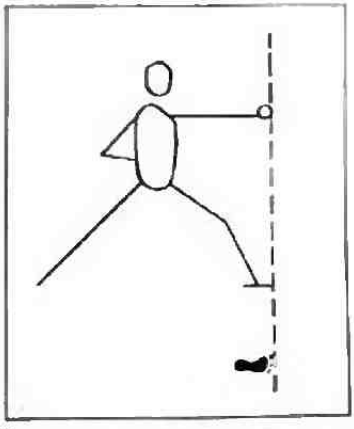
Диаграмма направления *(Bang Hyang Pyo)*



Упражнения начинают выполняться с условием, что партнеры (X и Y) располагаются на линии AB лицом друг к другу.
X и Y должны располагаться на правильной дистанции, т. к. от нее зависят точность стойки и действий.

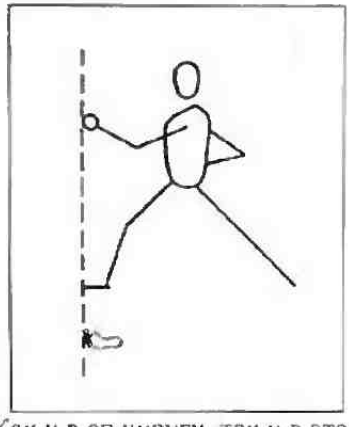
Куннун со каундэ чируги и макки
Передняя стопа атакующего должна располагаться между или снаружи стоп блокирующего во время спарринга. И в зависимости от ситуации, атакующий должен заступать, или меньше чем наполовину длины стопы блокирующего, или наполовину, или на всю стопу.

Ап чируги

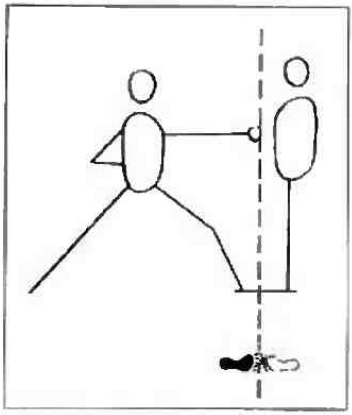


Кулак в момент удара должен располагаться на одной вертикальной линии с пальцами на передней ноге.

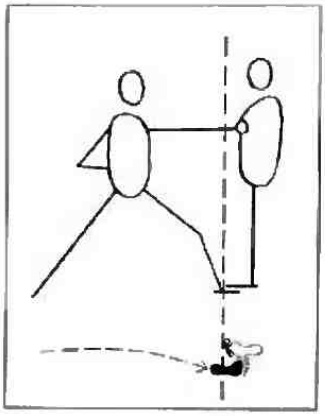
Пальмок йоп макки



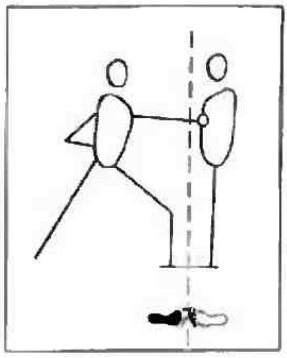
Как и в ап чируги, так и в этом движении в момент блокирования кулак должен располагаться на одной вертикальной линии с пальцами на передней ноге.



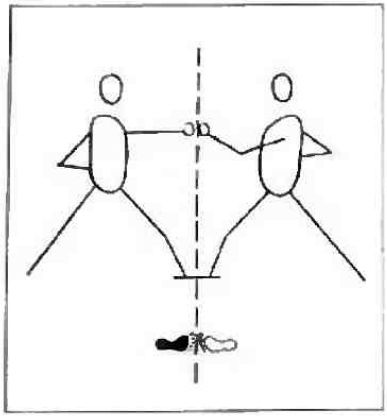
Удар не достиг цели, так как стопа атакующего не заступила за передний край стопы защищающегося.



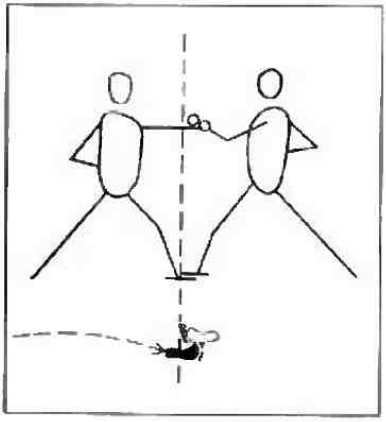
Стопа атакующего заступила за передний край стопы атакующего наполовину,и удар достиг цели.



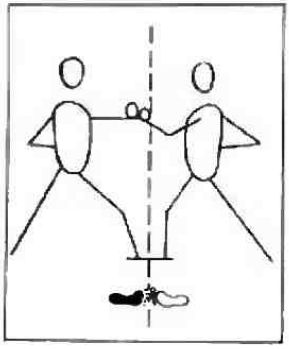
НЕПРАВИЛЬНО
Тело атакующего подано вперед.



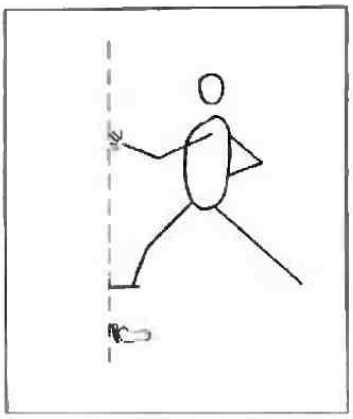
Блокирование удара не удалось по той же причине, что изложено выше.



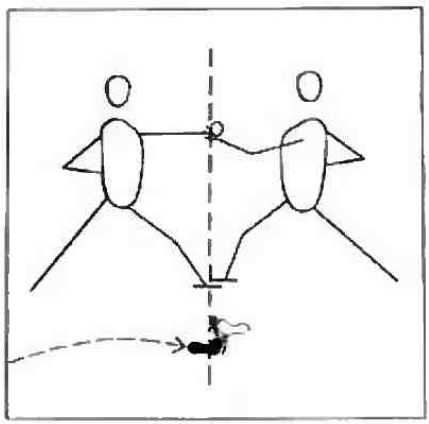
Правильно выполнен блок в результате того, что стопа защищающегося заступила за передний край стопы атакующего наполовину.



НЕПРАВИЛЬНО
Тело защищающегося подано вперед.



Сонкаль йоп макки

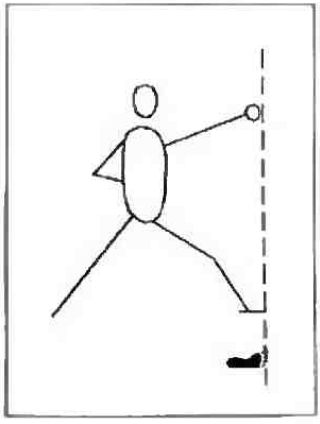


Блокирование выполнено правильно в результате того, что стопа блокирующего заступила за передний край стопы атакующего меньше чем наполовину.

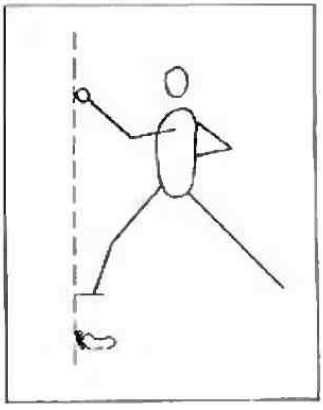
Куннун со нопундэ чируги и макки

За редким исключением стопа атакующего должна заступать за передний край стопы защищающегося, либо наполовину, либо на всю стопу.

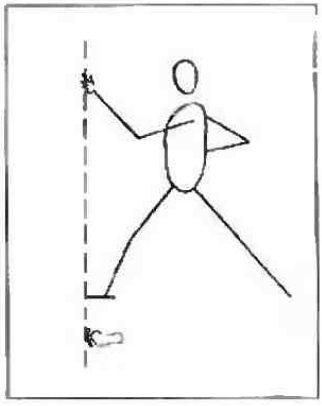
Ап чируги



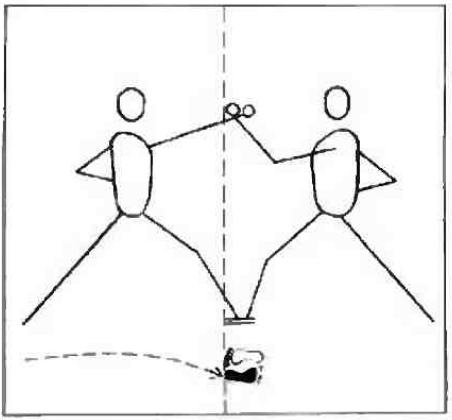
Пальмок йоп макки



Сонкаль йоп макки

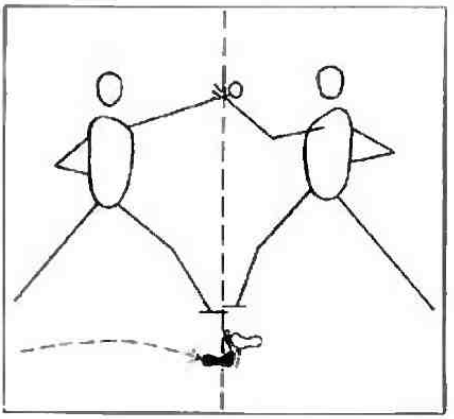


Пальмок



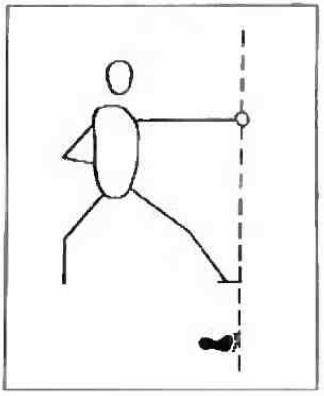
Правильно выполнено блокирование в результате того, что стопа атакующего заступила за передний край стопы защищающегося на всю стопу.

Сонкаль

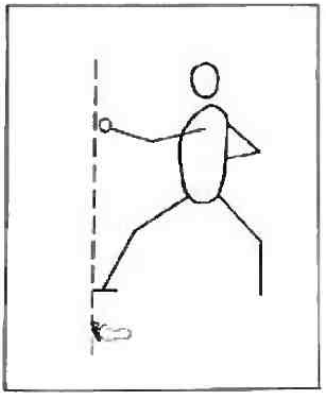


Правильно выполнено блокирование в результате того, что стопа атакующего заступила за передний край стопы защищающегося наполовину стопы.

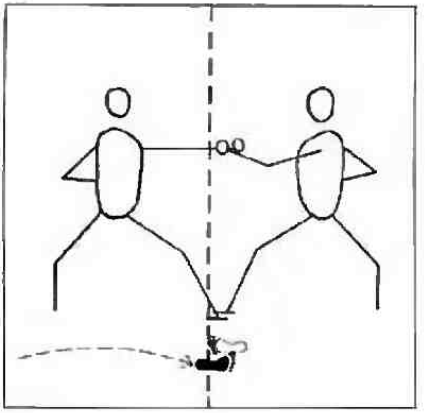
Пандэ чируги



Пальмок



Ньюнча со каундэ чируги и макки



Правильно выполнено блокирование в результате того, что стопа защищающегося заступила за передний край атакующего наполовину стопы.

Взаиморасположение стоп спаррингующих (X и Y)

В спарринге на три шага правильное взаиморасположение стоп чрезвычайно важно для принятия правильной стойки и эффективного выполнения как атакующих, так и защитных действий.
Как показано ниже, положение стоп атакующего в значительной степени зависит от используемой стойки.

А. Кушиги соги
Стопа атакующего должна располагаться между стоп защищающегося при выполнении второго шага, а при выполнении первого и третьего шагов - снаружи.

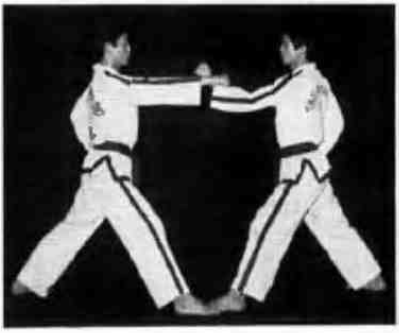
Исходное положение



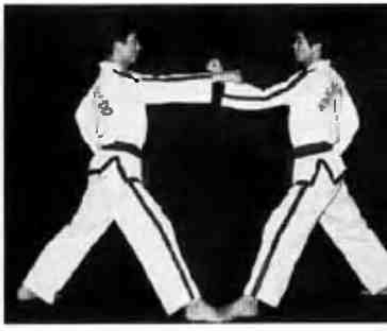


2-й шаг

3-й шаг







1-й шаг



НЕПРАВИЛЬНО

Стопы атакующего поставлены слишком широко из-за того, что при выполнении второго шага он поставил стопу снаружи по отношению к стопам защищающегося.

1-й шаг 2-шаг 3-й шаг





НЕПРАВИЛЬНО

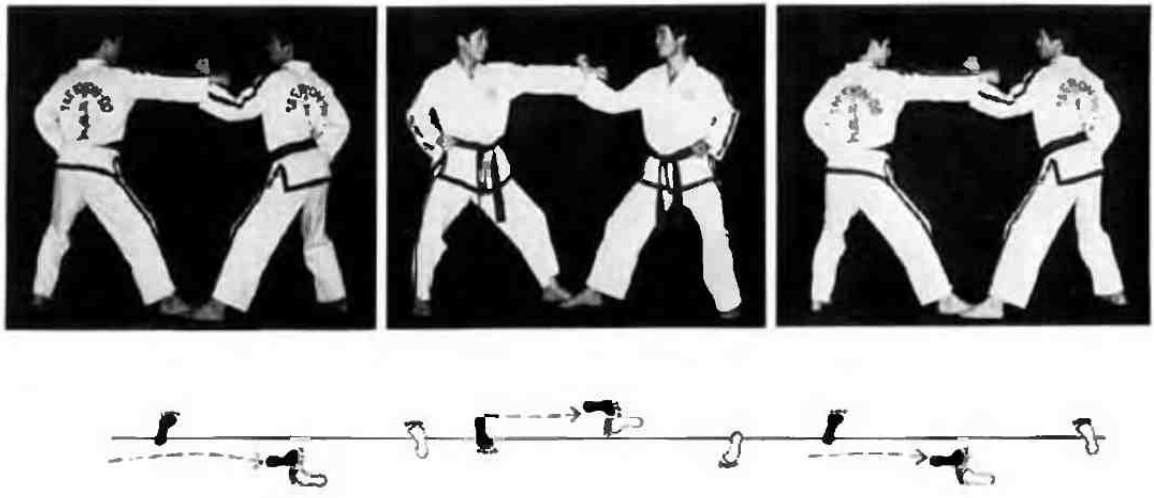
Неустойчивым оказались стойки из-за того, что атакующий поставил стопу между стоп защищающегося в первом и третьем шагах.





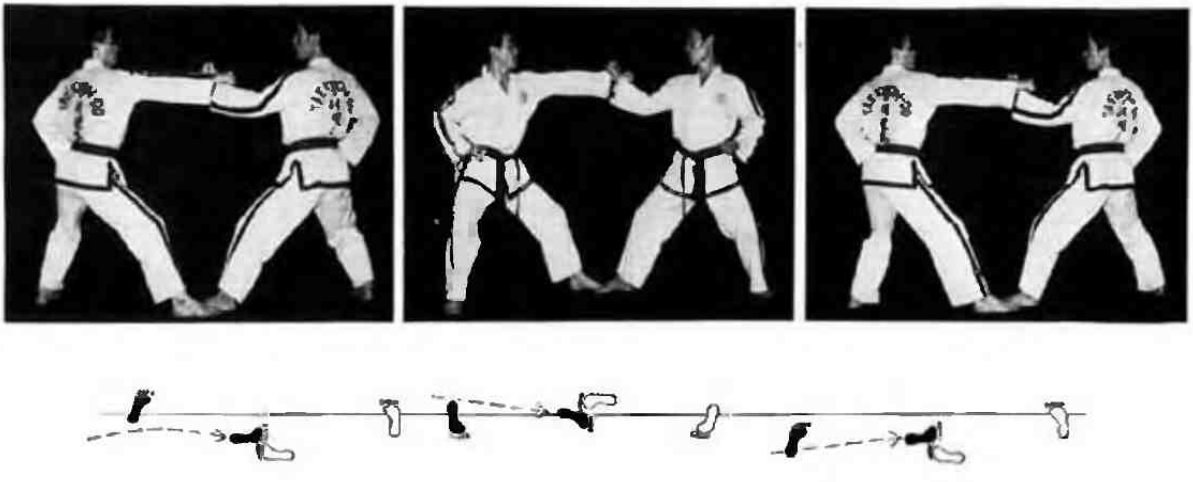
В. Ньюнча сои

Стопа атакующего должна располагается между стоп защищающегося при выполнении первого и третьего шагов, а во втором - снаружи.



НЕПРАВИЛЬНО

Стойки стали очень узкими из-за того, что атакующий все время ставил стопу между стоп защищающегося.



НЕПРАВИЛЬНО

Стойка атакующего слишком широка из-за того, что при выполнении всех шагов его стопы располагаются снаружи по отношению к стопам защищающегося.

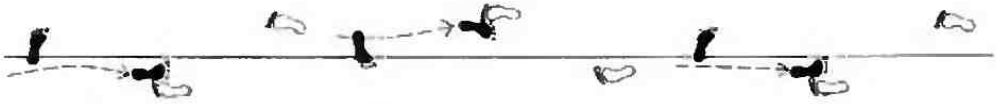




С. Ньюнча соги и куннун соги

При принятии ньюнча соги стопа атакующего должна всегда находиться между стоп защищающегося, а при куннун соги - снаружи по отношению к стопам защищающегося.



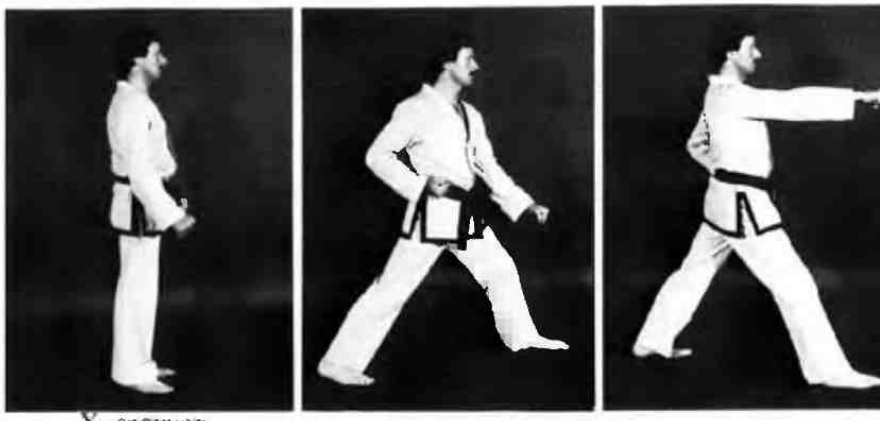


Типичная процедура спарринга на три шага
А. Без соперника

Передвижение в одном направлении X — атакует

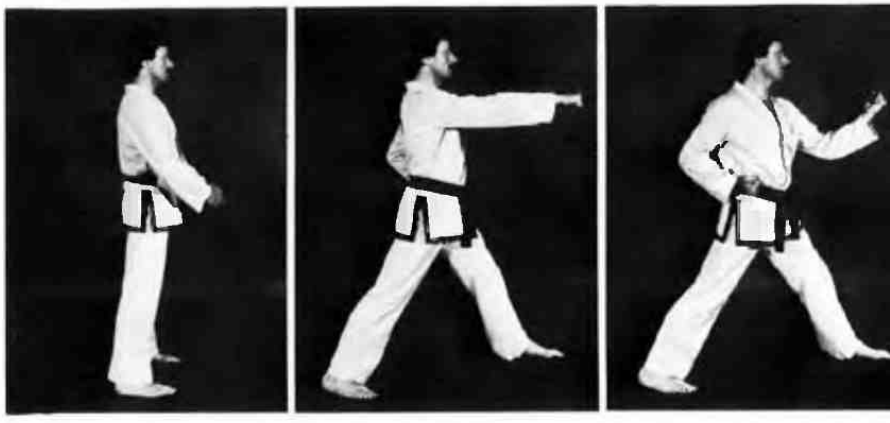
1. По команде "Сам бо масоги чунби! (Приготовиться к спаррингу на три шага!)": Из чарёт соги переходит в левую куннун соги в направлении В, выполняя низкий блок В с помощью левого пальмок, сделав шаг правой ногой в направлении А. С завершением этого движения нужно крикнуть "Яа!" в знак готовности.
2. По команде "Си чжак! (Начали!)":
   i. Выполняет чируги с помощью правого чумок в направлении В с переходом в правую куннун соги в направлении В, сделав шаг правой ногой в направлении В.
   ii. Выполняет чируги в направлении В с помощью левого чумок с переходом в левую куннун соги в направлении В, сделав шаг в направлении В левой ногой.
   iii. Повторить описанное в пункте i.
3. По команде "Куман! (Стоп!)":

Возвращается в нарани чунби соги в направлении В, сделав шаг правой ногой назад..



X- атакует

Y-блокирует



X — защищается

1. По команде "Сам бо масоги чунби!":

Отвечает криком "Яа!" в знак готовности атакующему, оставаясь в прежнем положении нарани чунби соги в направлении В.

2. По команде "Сичжак!":

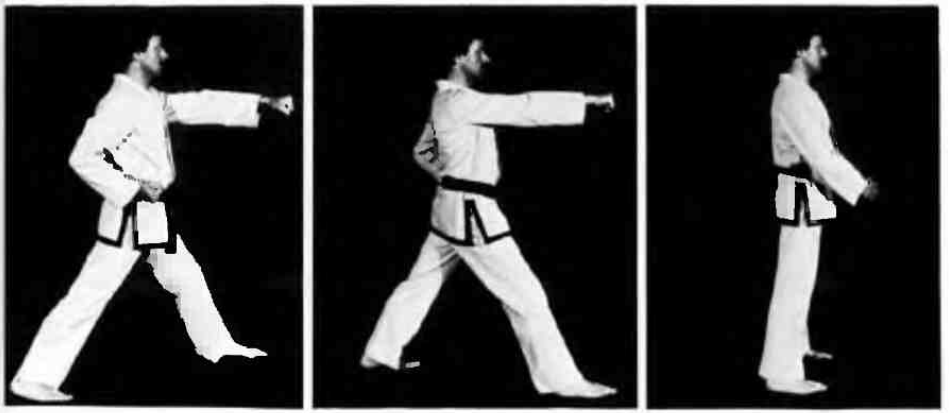
i. Выполняет йоп макки левым пальмок в направлении В с переходом в левую куннун соги в направлении В, сделав шаг правой ногой в направлении А.

ii. Выполняет йоп макки правым пальмок в направлении В с переходом в правую куннун соги в направлении В, сделав шаг левой ногой в направлении А.

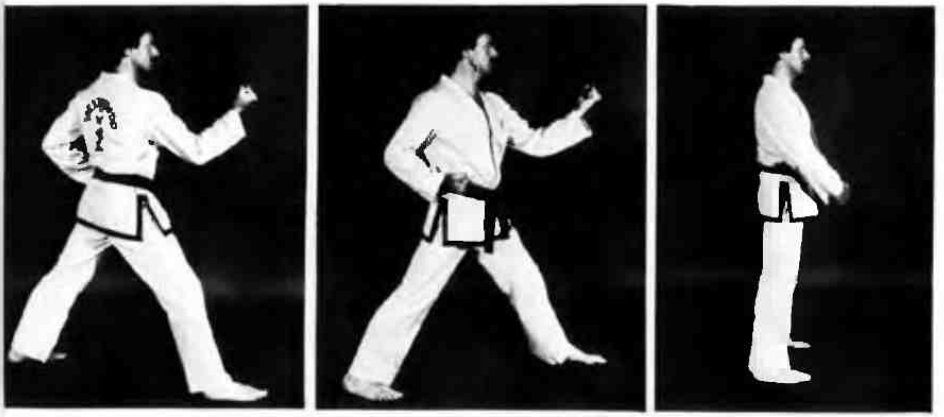
iii. Йоп макки левым пальмок в направлении В с переходом в левую куннун соги в направлении В, сделав шаг правой в направлении А. Сразу же после блока выполняет чируги правым чумок в направлении В, оставаясь в прежней стойке.

3. По команде "Туман!":

Возвращается в нарани чунби соги в направлении В, сделав шаг правой вперед.

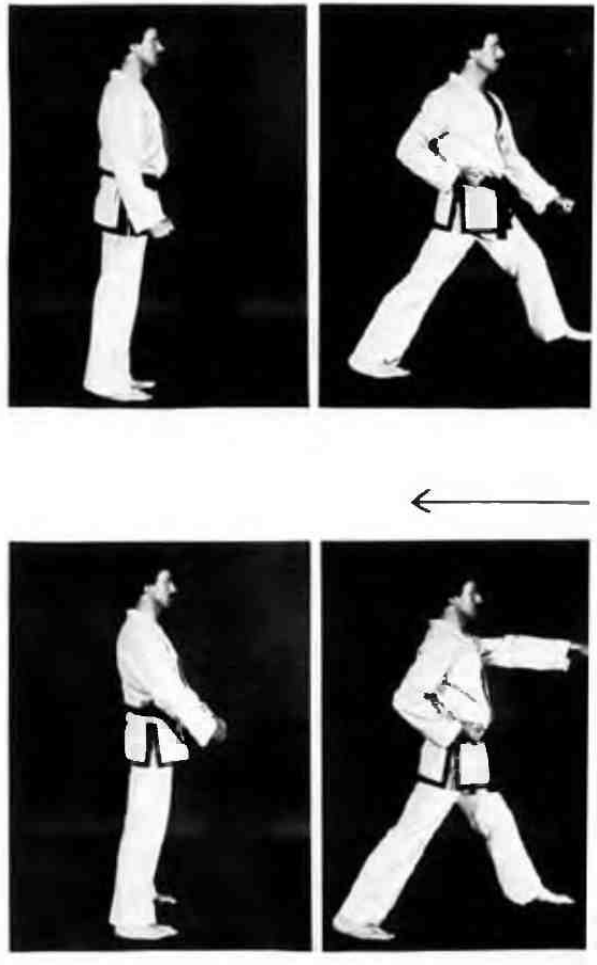


Возврат



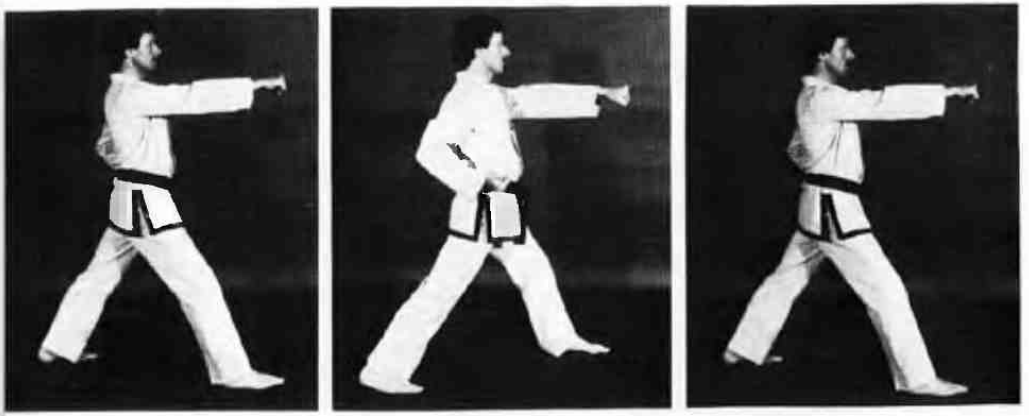
Передвижение в двух направлениях X — атакует

1. По команде "Самбо масоги чунби!":
Из черёд соги переходил в левую куннун соги в направлении B, выполняя низкий блок в направлении B с помощью левого пальмок, переставив правую ногу в направлении A. И одновременно следует крикнуть "Яа!" в знак готовности.
2. По команде "Сичжак!":
   i. Выполняет средний чируги правым кулаком в направлении B, переходя в правую куннун соги в направлении B, сделав шаг правой в направлении B.
   ii. Выполняет средний чируги левым кулаком в направлении B, переходя в левую куннун соги в направлении B, сделав шаг левой в направлении B.
   iii. Повторить описанное в пункте i.

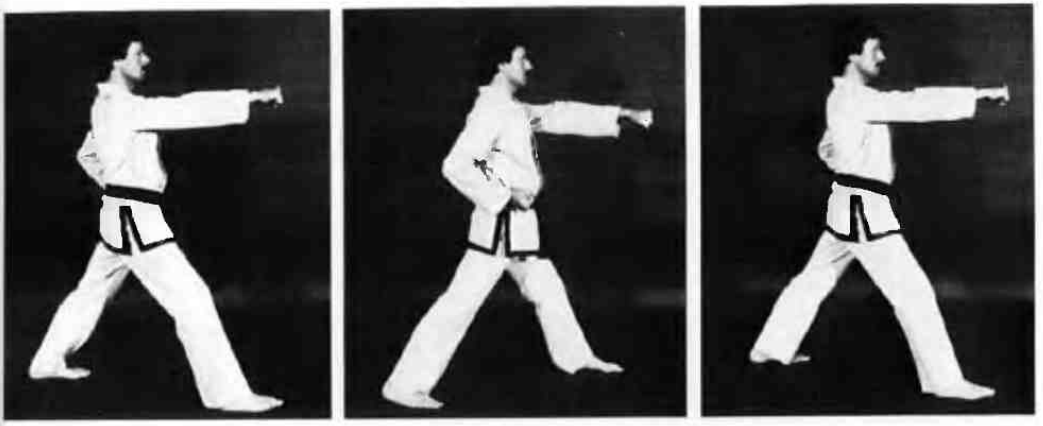


3. По команде "Кеёк! (Продолжать!)":
   i. Выполняет чируги левым кулаком в направлении B, переходя в левую куннун соги в направлении B, переставив правую ногу в направлении A.
   ii. Выполняет чируги правым кулаком в направлении B, переходя в правую куннун соги в направлении B, переставив левую ногу в направлении A.
   iii. Повторить описанное в пункте i.

4. По команде "Куман!": Переходит в нарани чунби соги в направлении B, сделав шаг правой вперед.

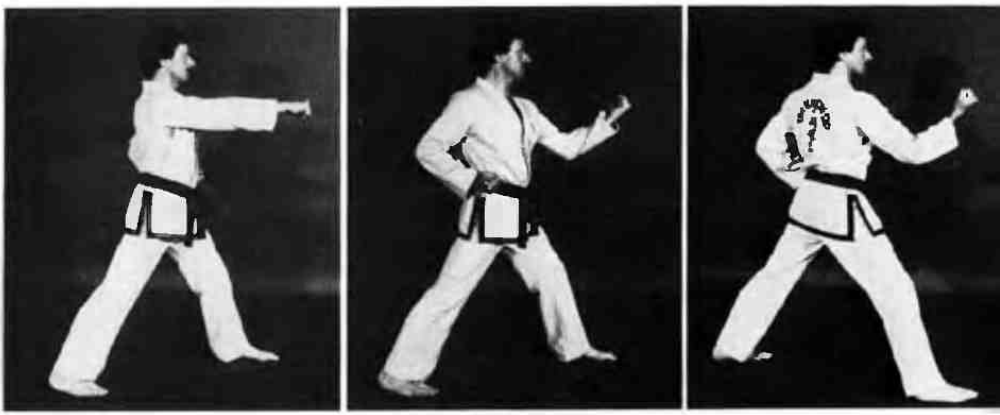


Предыдущее положение

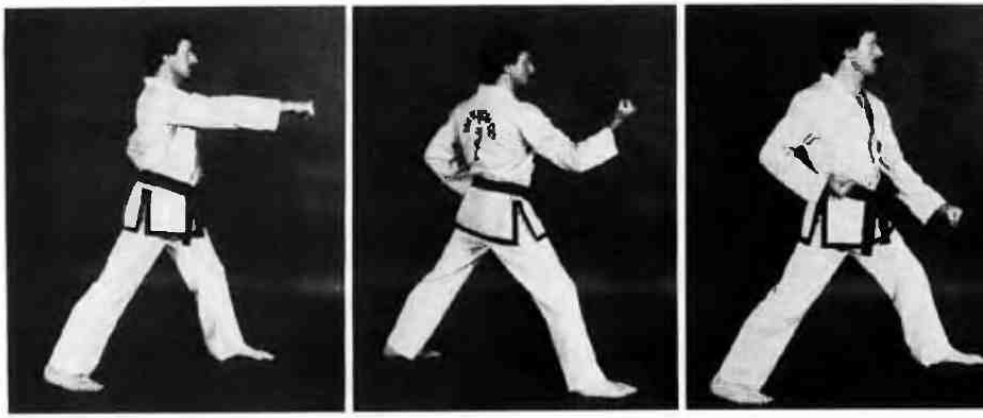


X — защищается

1. По команде "Самбо масоги чунби!":
   Из черёд соги переходит в нарани чунби соги в направлении B, сделав шаг левой в направлении C. Одновременно следует крикнуть "Яа!" в знак готовности.
2. По команде "Сичжак!":
   i. Выполняет йоп макки в направлении B с помощью левого пальмок, переходя в левую куннун соги в направлении B, переставив правую ногу в направлении A.
   ii. Выполняет йоп макки в направлении B с помощью правого пальмок, переходя в правую куннун соги в направлении B, сделав шаг левой в направлении A.
   iii. Выполняет йоп макки в направлении B с помощью левого пальмок, переходя в левую куннун соги в направлении B, сделав шаг правой в направлении A. Сразу же после блокирования выполняет чируги правым кулаком из прежней стойки в направлении B.

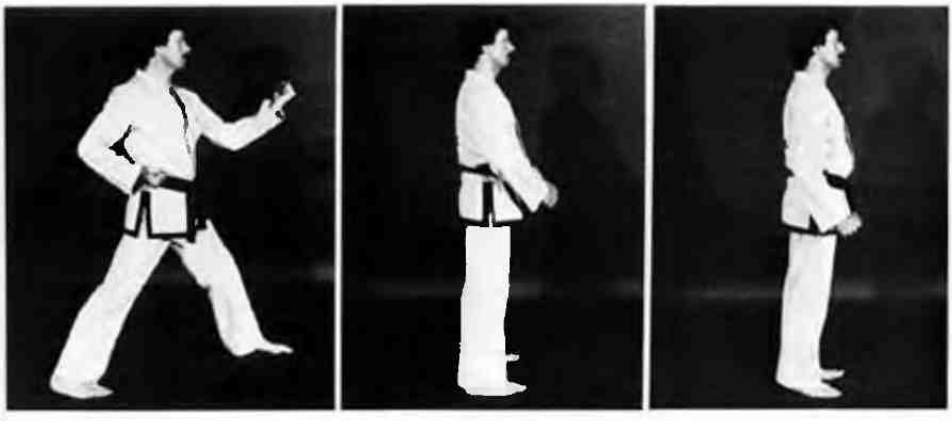


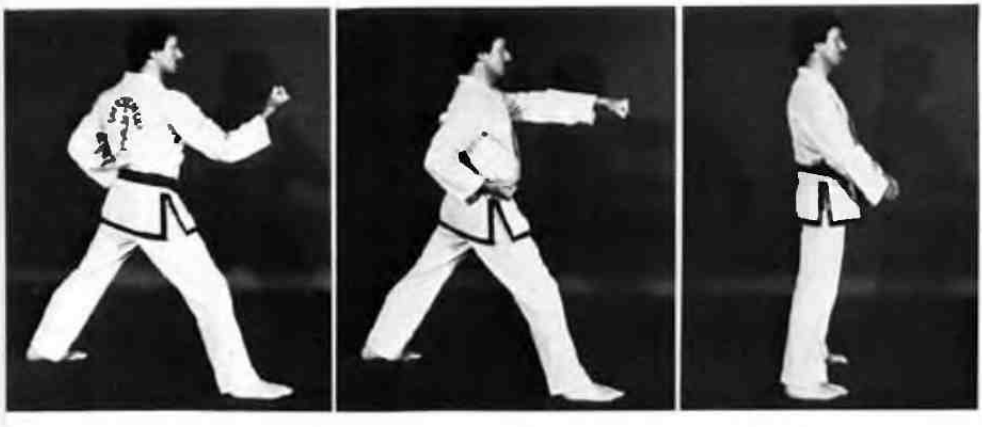
Предыдущее положение



3. По команде "Кесок!":
   i. Выполняет йоп макки в направлении В с помощью правого пальмок, переходя в правую куннун соги в направлении В, сделав шаг правой в направлении В.
   ii. Йоп макки в направлении В с помощью левого пальмок, переходя в левую куннун соги в направлении В, сделав шаг левой в направлении В.
   iii. Выполняет йоп макки в направлении В с помощью правого пальмок, переходя в правую куннун соги в направлении В, сделав шаг правой в направлении В. Затем выполняет чируги левым кулаком в направлении В из прежней стойки в направлении В.
4. По команде "Куман!":

Переходит в нарани чунби соги в направлении В, сделав шаг правой назад.





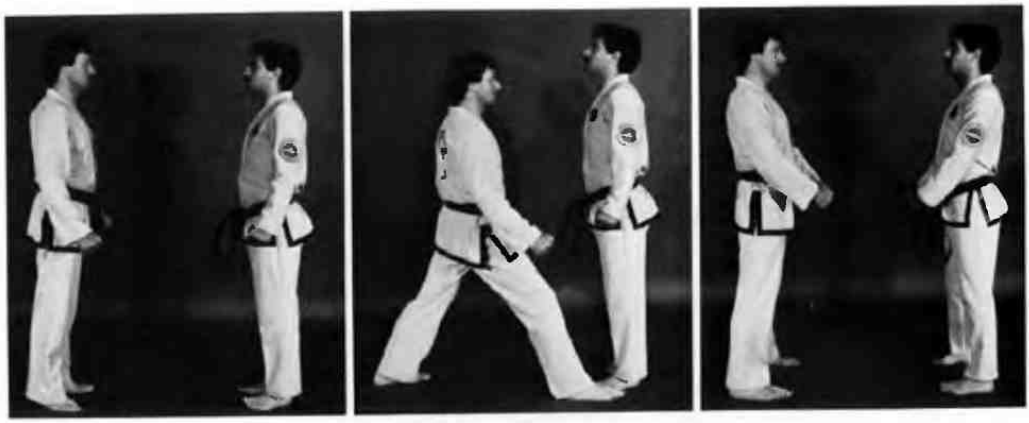
B. Атакующий и защищающийся одинакового роста

i. X и Y принимают черёд соги лицом друг к другу и обмениваются поклонами.

ii. Расстояние между X и Y должно быть равным одной длине предстоящей стойки. Атакующий выбирает правильную дистанцию. При этом его стопа должна заступать за передний край стоп защищающегося наполовину длины.

iii. Выбрав правильную дистанцию, атакующий делает шаг назад и переходит в чарёт соги.

X: Выбираст правильну дистанцию



Передвижение в одном направлении



1. По команде "Самбо масоги чунби!":
X: Шаг правой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении B, низкий блок с помощью левого пальмок в направлении B. Y: Шаг левой в направлении D и переход в нарани чунби соги в направлении A. X и Y
обмениваются криком "Яа!" в знак готовности.

2. По команде "Сичжак!":
   i.X: Шаг правой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении B, чируги в направлении B правым кулаком. Y: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, йоп макки в направлении A левым ан пальмок.
   ii.X: Шаг левой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении B, чируги в направлении B левым кулаком. Y: Шаг левой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении A, йоп макки правым ан пальмок в направлении A.
   iii.X: Шаг правой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении B, чируги правым кулаком в направлении B.
Y: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, йоп макки левым ан пальмок в направлении A и средний чируги правым кулаком в направлении A из той же стойки в направлении A.

3. По команде "Куман!":

X и Y переходят в нарани чунби соги шагом правой.





X и Y меняются ролями

1. По команде "Самбо масоги чунби!":
Y: Из нарани соги шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, низкий блок левым пальмок в направлении A, крик "Яа!".
X: Нарани чунби соги в направлении B, крик "Яа!" в знак готовности.

2. По команде "Сичжак!":
   i. Y: Шаг правой в направлении A, переход в правую куннун соги в направлении A, чируги правым кулаком в направлении A. X: Шаг правой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении B, йоп макки левым ан пальмок в направлении B.
   ii. Y: Шаг левой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении A, чируги левым кулаком в направлении A. X: Шаг левой в направлении A, переход в правую куннун соги в направлении B, йоп макки правым ан пальмок в направлении B.
   iii Y: Шаг правой в направлении A, переход в правую куннун соги в направлении A, чируги правым кулаком в направлении A.
   X: Шаг правой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении B, йоп макки левым ан пальмок в направлении B и средний чируги правым кулаком в направлении B.





3. По команде "Куман!":
X и Y переходят в нарани чунби соги шагом правой.

Возврат









Передвижение в двух направлениях

1. По команде "Самбо масоги чунби!":
   X: Шаг правой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении B, низкий блок левым пальмок в направлении B с криком "Яа!" в знак готовности.
   Y: Шаг левой в направлении D, переход в нарани чунби соги в направлении A с криком "Яа!" в знак готовности.





2. По команде "Сичжак!":

i.X: Шаг правой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении B и чируги правым кулаком в направлении B.

Y: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, йоп макки левым ан пальмок в направлении A.

ii.X: Шаг левой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении B и чируги левым кулаком в направлении B.

Y: Шаг левой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении A, йоп макки правым ан пальмок в направлении A.

iii .Y: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, йоп макки левым ан пальмок в направлении A, чируги правым кулаком в направлении A.



3. По команде "Кесок!":

i.X: Шаг правой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении B, чируги левым кулаком в направлении B.

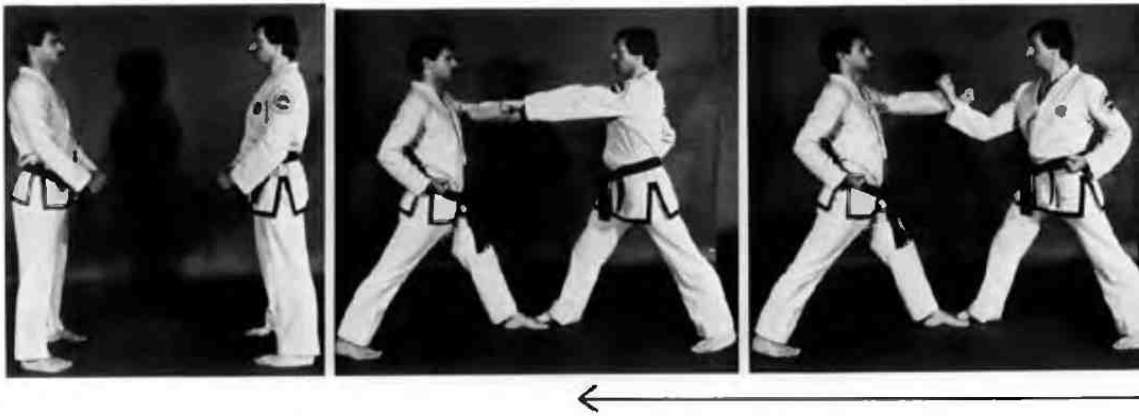
Y: Шаг правой в направлении A, переход в правую куннун соги в направлении A, йоп макки правым ан пальмок в направлении A.

ii. X: Шаг левой в направлении A, переход в правую куннун соги в направлении B, чируги правым кулаком в направлении B.

Y: Шаг левой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении A, йоп макки левым ан пальмок в направлении A.

iii.X: Шаг правой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении B, чируги левым кулаком в направлении B.

Y: Шаг правой в направлении A, переход в правую куннун соги в направлении A, йоп макки правым ан пальмок в направлении A, чируги левым кулаком в направлении A.



4. По команде 'Туман!":

X и Y возвращаются в нарани чунби соги шагом правой.

Предыдущее положение



X и Y меняются ролями

1. По команде "Самбо масоги чунби!":

   Y: Из нарани чунби соги шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, низкий блок левым пальмок с криком "Яа!" в знак готовности.

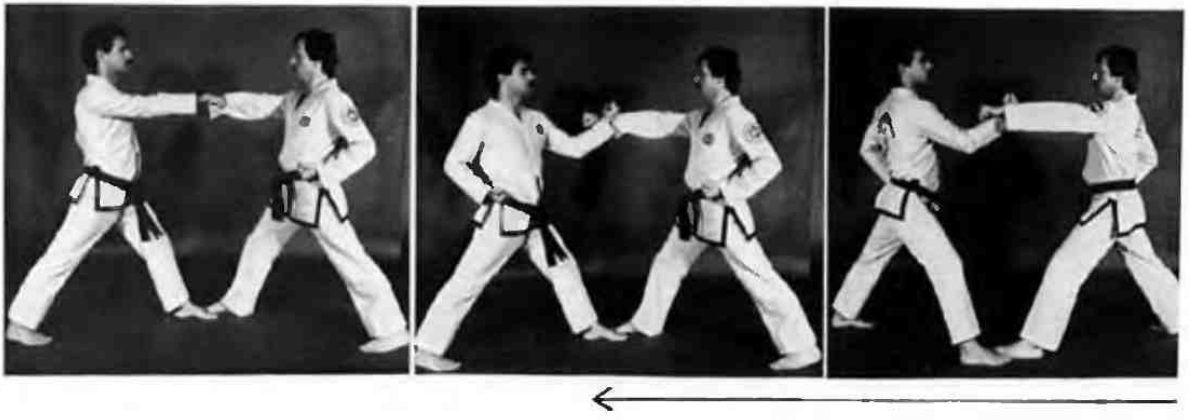
   X: Нарани чунби соги в направлении B, крик "Яа!" в знак готовности.

2. По команде "Сичжак!":

   i.Y: Шаг правой в направлении A, переход в правую куннун соги в направлении A, чируги правым кулаком в направлении A. X: Шаг правой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении B, йоп макки левым ан пальмок в направлении B.

   ii.Y: Шаг левой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении A, чируги левым кулаком в направлении A.

   X: Шаг левой в направлении A, переход в правую куннун соги в направлении B, йоп макки правым ан пальмок в направлении B.



iii.Y: Шаг правой в направлении A, переход в правую куннун соги в направлении A, чируги правым кулаком в направлении A.

X: Шаг правой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении B, йоп макки левым ан пальмок в направлении B, средний чируги правым кулаком в направлении B.

Предыдущее положение



3. По команде "Кесок!":

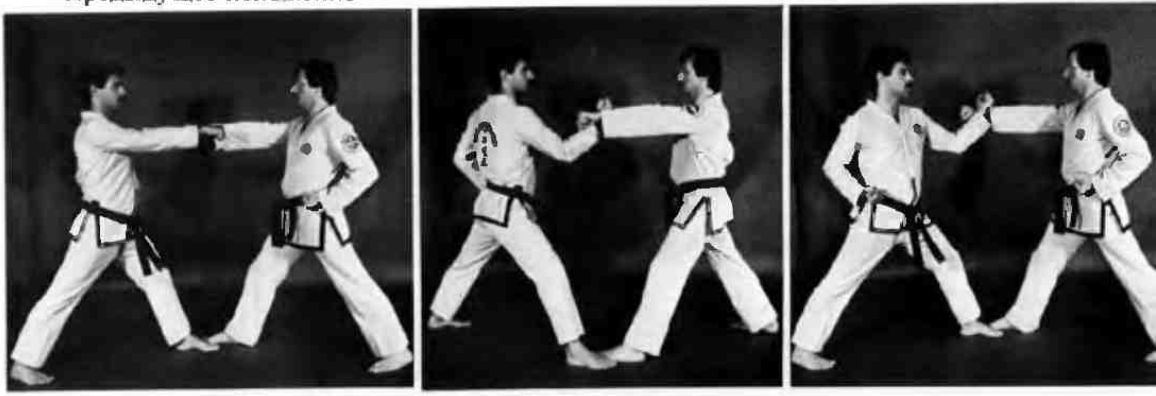
i. Y: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, чируги левым кулаком в направлении A. X: Шаг правой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении B, йоп макки правым ан пальмок в направлении B.

ii. Y: Шаг левой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении A, чируги правым кулаком в направлении A. X: Шаг левой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении B, йоп макки левым ан пальмок в направлении B.

iii. Y: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, чируги левым кулаком в направлении A.
X: Шаг правой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении B, йоп макки правым ан пальмок в направлении B, средний чируги левым кулаком в направлении B.

4. По команде 'Куман!":
X и Y переходят в нарани чунби соги шагом правой.

Предыдущее положение



Вид сверху



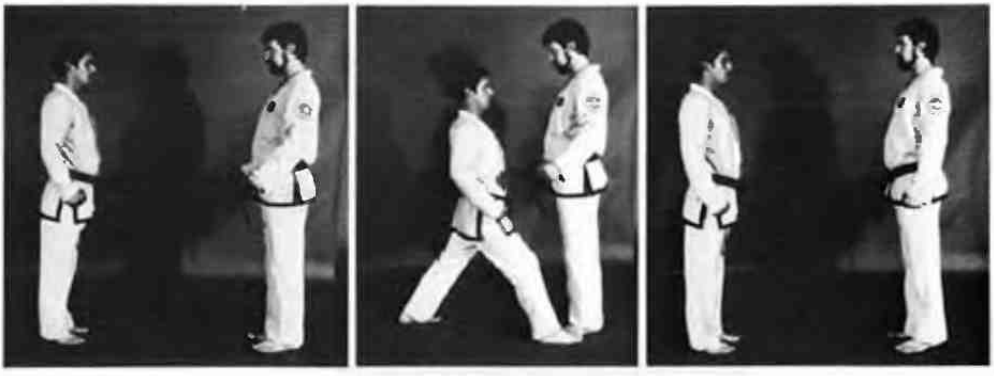






C. Атакующий и защищающийся разного роста

X: Выбирается правильная дистанция



Передвижение в одном направлении

1. По команде " Сам бо масоги чунби!":
   X: Шаг правой в направлении A, переход в левую кунинун соги в направлении B, низкий блок левым пальмок в напралении B, крик "Яа!" в знак готовности.
   Y: Шаг левой в направлении D, нарани чунби соги в направлении A, крик "Яа!" в знак готовности.



2. По команде "Сичжак!":
   i.X: Шаг правой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении B, чируги правым кулаком в направлении B. Y: Шаг правой в направлении B, переход в правую ньюнча соги в направлении A, блок левым ан пальмок в направлении A.
   ii. X: Шаг левой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении B, чируги левым кулаком в направлении B.
   Y: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении B, чируги левым кулаком в направлении B. iii.X: Шаг правой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении B, чируги правым кулаком в направлении B.
   Y: Шаг правой в направлении B, переход в правую ньюнча соги в направлении A, блок левым ан пальмок в направлении A, средний чируги правым кулаком в направлении A.

3. По команде "Куман!":
   X и Y переходят в нарани чунби соги шагом правой.



Вид сверху







X и Y меняются ролями

i. Стопа атакующего должна заступать за передний край стопы защищающегося на 1/4. и. Выбрав правильную дистанцию, атакующий возвращается в нарани чунби соги.

1. По команде "Самбо масоги чунби!":
   Y: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, низкий блок левым пальмок в направлении A, крик "Яа!" в знак готовности.
   X: Нарани чунби соги в направлении B, крик "Яа!" в знак готовности.

2. По команде "Сичжак!":
   i.Y: Шаг правой в направлении A, переход в левую ньюнча соги в направлении A, чируги правым кулаком в направлении A.
   X: Шаг правой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении B, йоп макки левым ан пальмок в направлении B.
   ii.Y: Шаг левой в направлении A, переход в правую ньюнча соги в направлении A, чируги левым кулаком в направлении A.
   X: Шаг левой в направлении A, переход в правую куннун соги в направлении B, йоп макки правым ан пальмок в направлении B.



iii. Y: Шаг правой в направлении A, переход в левую ньюнча соги в направлении A, чируги правым кулаком в направлении A.
X: Шаг правой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении B, йоп макки левым ан пальмок в направлении B, средний чируги правым кулаком в направлении B.

3. По команде "Куман!":
X и Y переходят в нарани чунби соги шагом правой.

Предыдущее положение



Y: Выбирает правильную дистанцию.





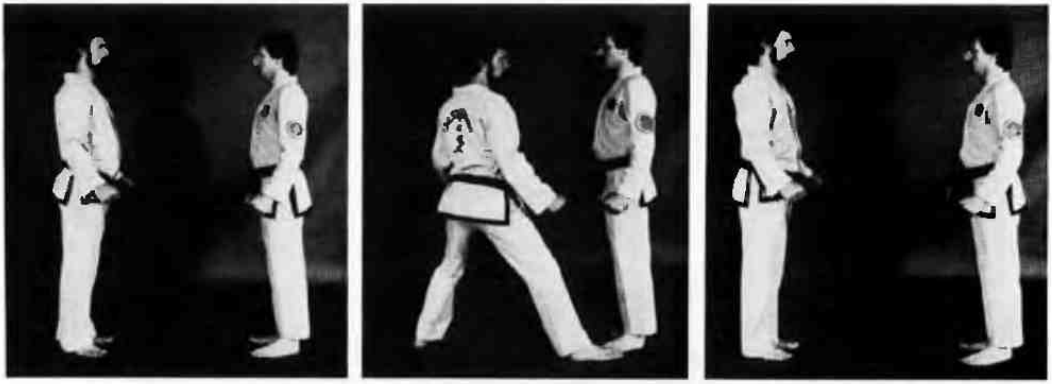






Передвижение в обоих направлениях

Y: Выбирает правильную дистанцию.



1. По команде "Самбо масоги чунби!"
   Y: Шаг левой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении B, низкий блок левым пальмок в направлении B, крик "Яа!" в знак готовности.
   X: Шаг левой в направлении D, нарани чунби соги в направлении A, крик "Яа!" в знак готовности.



2. По команде "Сичжак!":

i.Y: Шаг правой в направлении B, переход в левую ньюнча соги в направлении B, чируги правым кулаком в направлении B.

X: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, йоп макки левым ан пальмок в направлении A.

ii.Y: Шаг левой в направлении B, переход в правую ньюнча соги в направлении B, чируги левым кулаком в направлении B.

X: Шаг левой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении A, йоп макки правым ан пальмок в направлении A.

iii.Y: Шаг правой в направлении B, переход в левую ньюнча соги в направлении B, чируги правым кулаком в направлении B.

X: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, йоп макки левым ан пальмок в направлении A, чируги правым кулаком в

Вид сверху

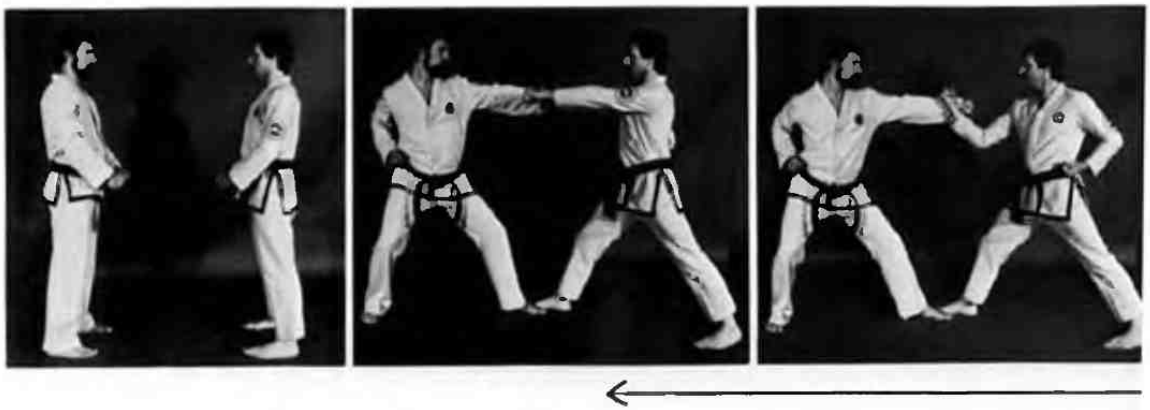








3. По команде "Кесок!":
   i. Y: Шаг правой в направлении A, переход в правую ньюнча соги в направлении B, чиругн левым кулаком в направлении B. X: Шаг правой в направлении A, переход в правую куннун соги в направлении A, йоп макки правым ан пальмок в направлении A.
   ii. Y: Шаг левой в направлении A, переход в левую ньюнча соги в направлении B, чиругн правым кулаком в направлении B. X: Шаг левой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении A, йоп макки левым ан пальмок в направлении A.
   iii. Y: Шаг правой в направлении A, переход в правую ньюнча соги в направлении B, чиругн левым кулаком в направлении B.
   X: Шаг правой в направлении A, переход в правую куннун соги в направлении A, йоп макки правым ан пальмок в направлении A, чиругн левым кулаком в направлении A.



4. По команде "Куман!"
X и Y переходят в нарани чунби соги шагом правой.

Предыдущее положение



Y и X меняются ролями

i. Стопа атакующего должна заступать за передний край стопы защищающегося наполовину длины стопы.
ii. Выбрав правильную дистанцию, атакующий возвращается в нарани чунби соги.

I. По команде "Самбо масоги чунби!":

X: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, низкий блок левым ан пальмок в направлении A, крик "Яа!" в знак готовности.

Y: Нарани чунби соги в направлении B, крик "Яа!" в знак готовности.





X: Выбирает правильную дистанцию. Предыдущее положение







2. По команде "Сичжак!":

i.X: Шаг правой в направлении А, переход в правую куннун соги в направлении А, чируги правым кулаком в направлении А.

Y: Шаг правой в направлении А, переход в правую ньюнча соги в направлении В, левый ан пальмок макки в направлении В.

ii.X: Шаг левой в направлении А, переход в левую куннун соги в направлении А, чируги левым кулаком в направлении А.

Y: Шаг левой в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении В, правый ан пальмок макки в направлении В.

iii.X:Шаг правой в направлении А, переход в правую куннун соги в направлении А, чируги правым кулаком в направлении А.

Y: Шаг правой в направлении А, переход в правую ньюнча соги в направлении В, левый ан пальмок макки в направлении В, средний чируги правым кулаком в направлении В.

3. По команде "Кесок!":

i.X: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, чируги левым кулаком в направлении A.

Y: Шаг правой в направлении B, переход в левую ньюнча соги в направлении B, ан пальмок макки правой рукой в направлении B.

ii.X: Шаг левой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении A, чируги правым кулаком в направлении A.

Y: Шаг левой в направлении B, переход в правую ньюнча соги в направлении B, ан пальмок макки левой рукой в направлении B.

iii.X: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, чируги левым кулаком в направлении A.

Y: Шаг правой в направлении B, переход в левую ньюнча соги в направлении B, ан пальмок макки правой рукой в направлении B, средний чируги левым кулаком в направлении B.

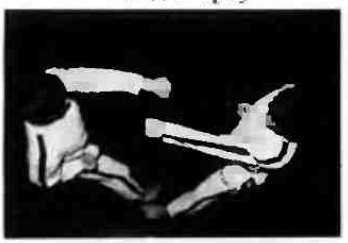
Предыдущее положение





4. По команде "Куман!"
   X и Y переходят в нарани чунби соги шагом правой.

Вид сверху



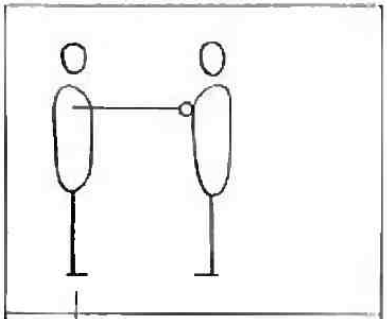




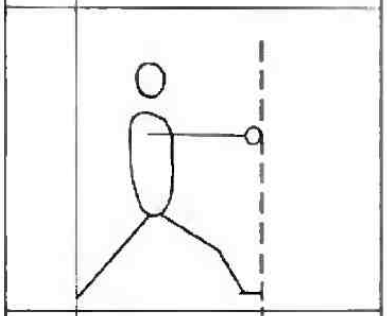


Путешествуя по всему миру, я видел сотни инструкторов, не осознающих важности правильной дистанции между партнерами для спарринга на 3 шага. Они обучают своих учеников этому спарингу на расстоянии между партне - рами, равном длине или двойной длине руки. Неправильное измерение дистанции не только препятствует прогрессу в освоении правильного движения и техники, но и формирует неправильные навыки, исправление которых требует огромных усилий.

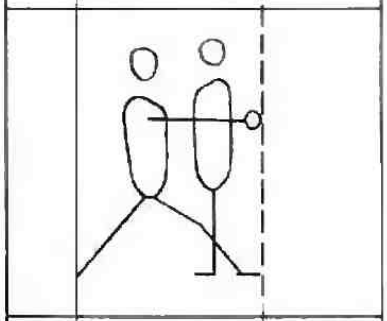
Расстояние между партнерами равно длине руки.



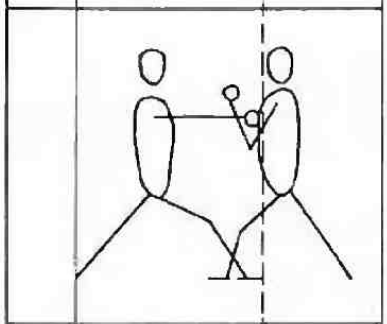
Правильное нанесение удара из кумиун соги.



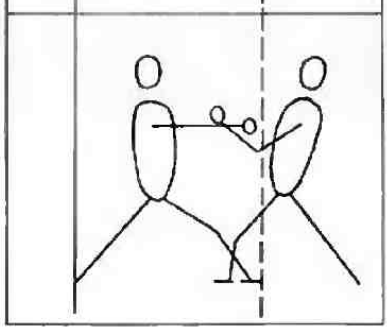
Точка, в которой может проявляться максимальная сила удара, располагается далеко за телом соперника.

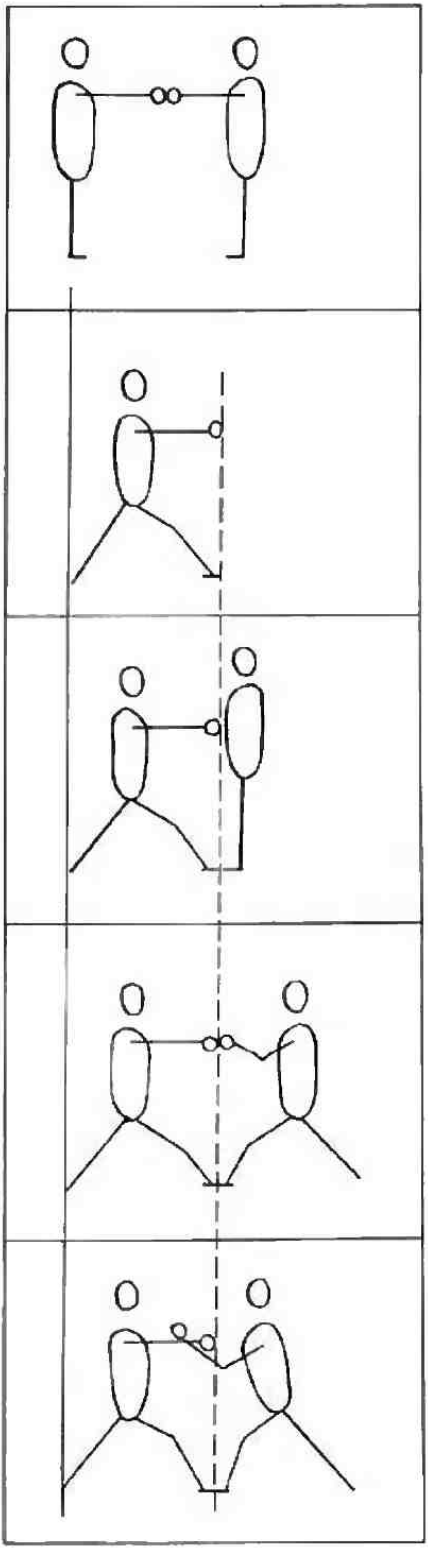


Для постановки блока приходится слишком сильно согнуть руку в локтевом суставе.



Для блокирования удара защищающемуся приходится отклонять тело назад.





Расстояние между партнерами равно двойной длине руки.

Правильное нанесение удара из куннун соги.

Кулак не достигает тела соперника.

Даже полностью выпрямленной рукой защищающийся не может блокировать бьющую руку соперника.

Для блокирования ударов защищающемуся приходится сильно подать тело вперед.

X: Куннун со каундэ баро чируги.
Y: Куннун со паккат пальмок баро макки
и каундэ чируги правым кулаком.









X: Куннун со каундэ баро чируги.
Y: Куннун со сонкаль пандэ йоп макки
и нопундэ чируги правым кулаком.







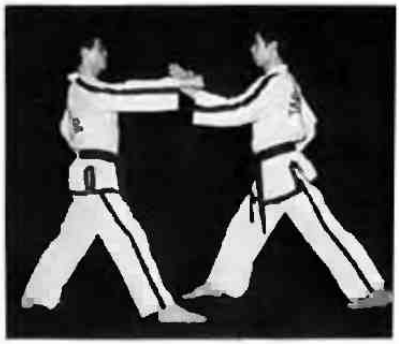


X: Куннун со каундэ баро чируги.
Y: Куннун со сондунг баро йоп макки и
нопундэ чируги правым кулаком





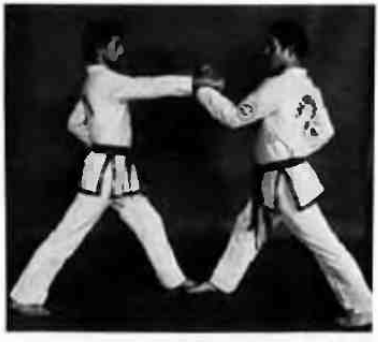
X: Куннун со каундэ баро чируги.
Y: Куннун со сондунг пандэ йоп макки и нопундэ чируги правым кулаком

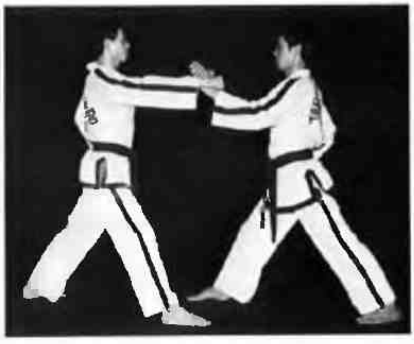
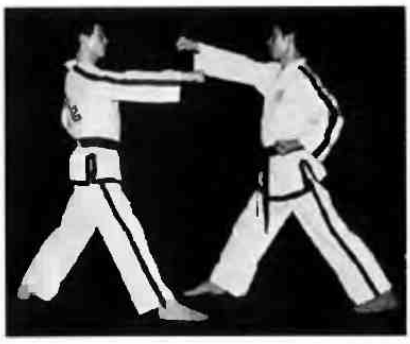


X: Куннун со каундэ баро чируги.
Y: Куннун со сонкаль дунг баро йоп макки и каундэ чируги правым кулаком.



X: Куннун со каундэ пардэ чируги.
Y: Куннун со ан пальмок пандэ йоп макки и наджундэ апча пусиги правой гогой.









X: Куннун со каундэ пандэ чируги.
Y: Куннун со сонкаль пандэ йоп макки и каундэ апча пусиги правой ногой.



X: Куннун со каундэ баро чируги.
Y: Ньюнча со ан пальмок пакуро макки и наджундэ йоп апча пусиги левой ногой.


















X: Куннун со каундэ пандэ чируги.
Y: Куннун со паккат пальмок пандэ йоп макки и каундэ чируги правым кулаком.

X: Ньюнча со каундэ пандэ чируги.
Y: Ньюнча со паккат пальмок пакуро макки и нопундэ чируги правым кулаком из левой куннун соги, переставив левую ногу.



X: Ньюнча со каундэ сонкаль пакуро териги.
Y: Ньюнча со пальмок теби макки и каундэ чируги правым кулаком из правой гочжун соги, переставив правую ногу.

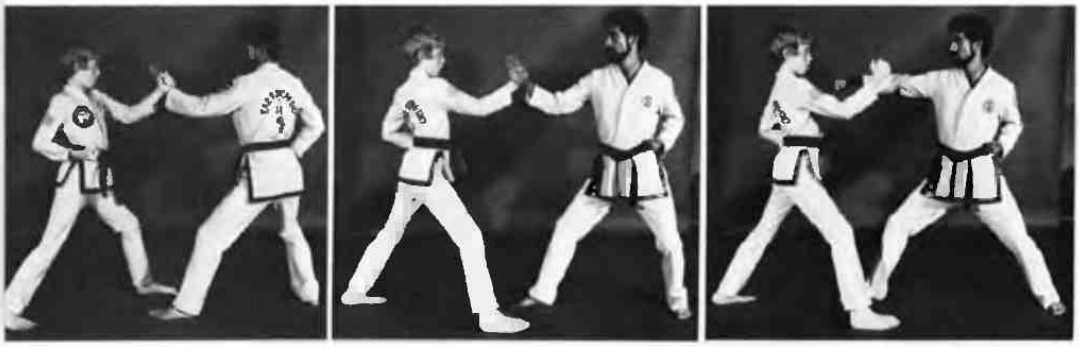


X: Куннун со нопундэ дунг чумок йоп териги.
Y: Ньюнча со сонкаль паккуро макки и каундэ чируги правым кулаком из правой гочжун соги, переставив правую ногу.









X: Ньюнча со каундэ пандэ чируги.
Y: Ньюнча со сонкаль дунг паккуро макки и наджундэ йопча чируги левой ногой.









X: Ньюнча со каундэ пандэ чируги.
Y: Ньюнча со сонпадак ануро макки и наджундэ йопча чируги левой ногой.







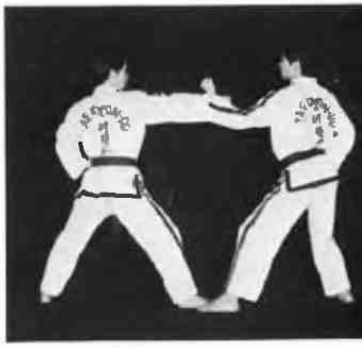
X: Гочжун со каундэ чируги.
Y: Куиуи со сондуиг пандэ йоп макки и паджундэ йопча чируги правой ногой.

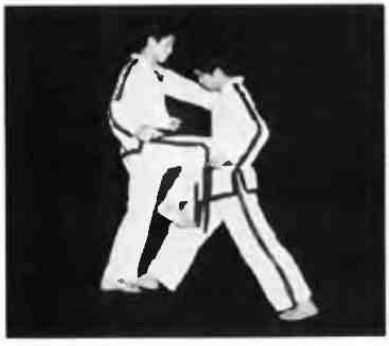






X:Гочжуи со каундэ чируги.
Y: Ньюнча со пакат пальмок ануро макки и нопундэ йоп чаги левой ногой.





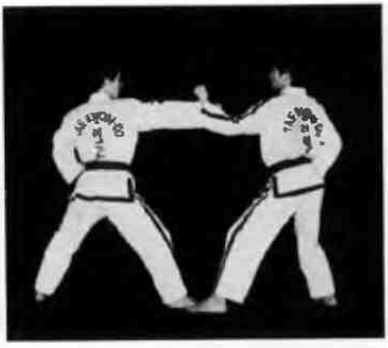


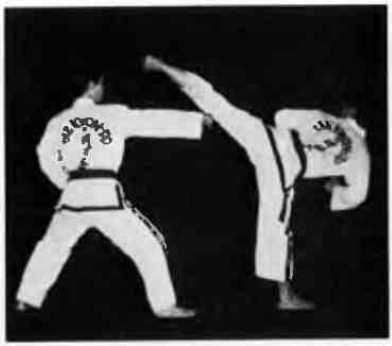


X: Аннун со каундэ сонкаль йоп териги.
Y: Ньюнча со сонкаль теби макки и гин чумок нопундэ чируги левой рукой из правой куннун соги, переставив правую ногу.

Первое движение





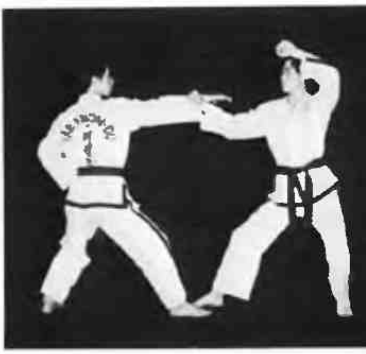


Первое движение



X: Куннун со каундэ баро чируги.
Y: Гочжун со сонкаль паккуро макки и начжундэ апча пусиги правым коленом.

X: Ньюнча со каундэ сонкаль пакуро териги.
Y: Ньюнча со сан пальмок макки и каундэ чируги левым кулаком из правой куннун соги, переставив правую ногу.

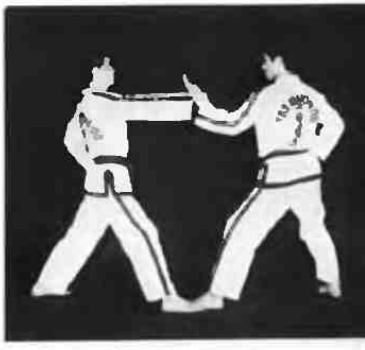






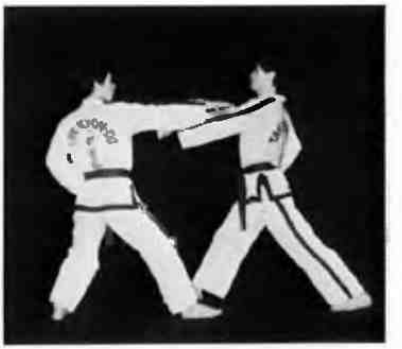


X: Куннун со каундэ баро чируги.
Y: Ньюнча со сонкаль ануро макки и каундэ чируги правым кулаком из левой куннун соги, переставив левую ногу.







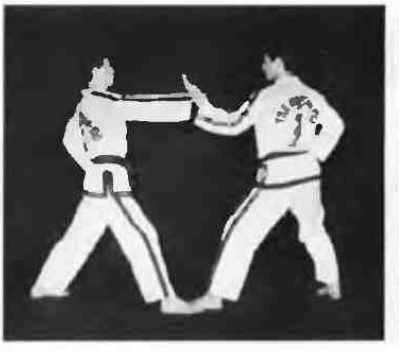


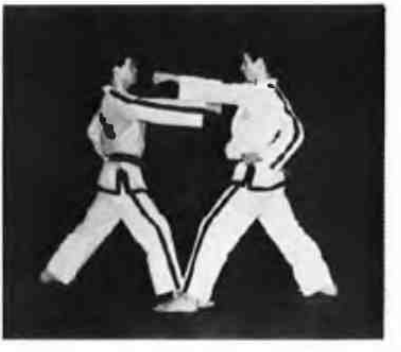


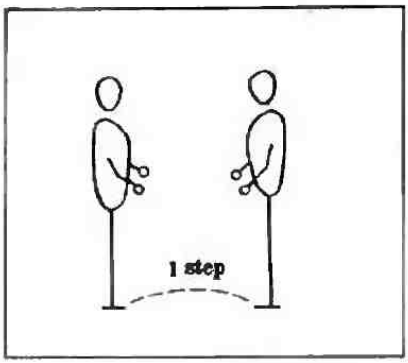
Первое движение

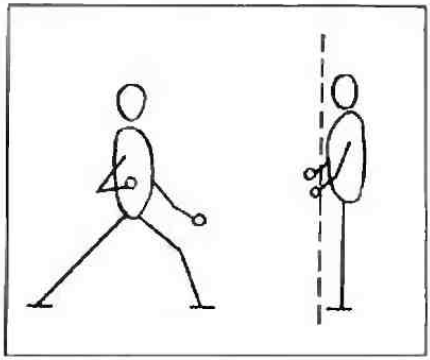
X: Аннун со каундэ сонкаль йоп териги.
Y: Ньюнча со санг сонкаль макки и каундэ чиругн правым кулаком из правой гочжун соги, переставив правую ногу.

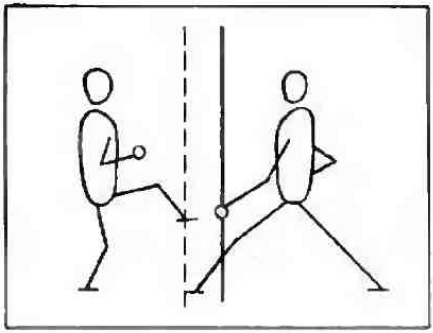


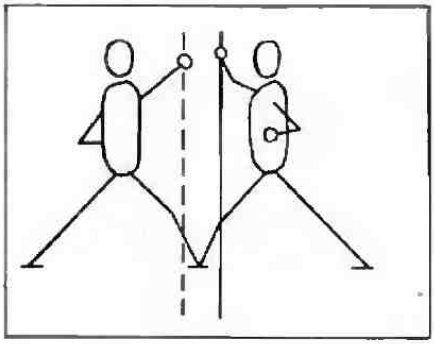


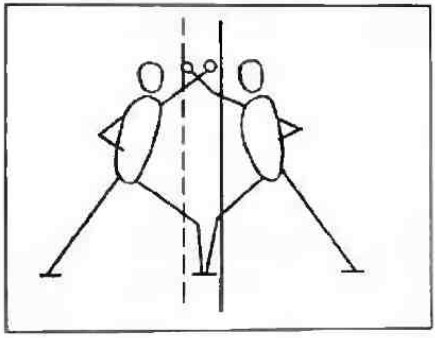










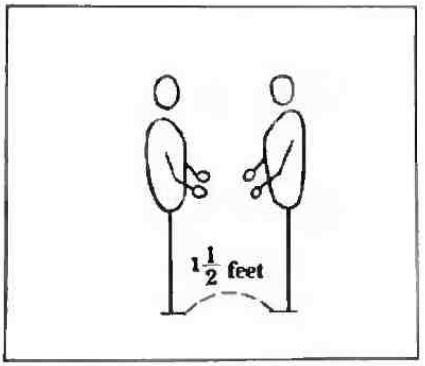


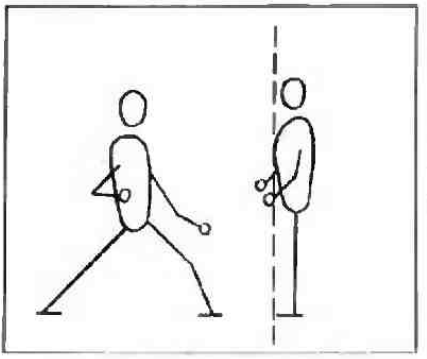
Приведение выше примеры спарринга на три шага весьма специфичны. Однако, на той же дистанции ни начжундэ макки, ни чукё макки не могут быть применены правильно. Блокирующий сегмент при этом находится над областью коленного сустава, а не над пальцами на ноге, что является причиной появления не блокируемого пространства. Сказанное подчеркивает необходимость правильной оценки дистанции до соперника и ее соответствия применяющимся техническим действиям.

НЕПРАВИЛЬНО:

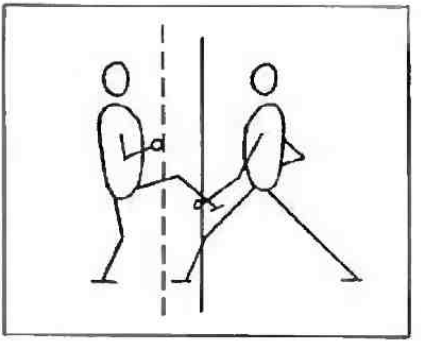
1. Тело подано вперед слишком сильно.
2. Коленный сустав передней ноги слишком сильно согнут.

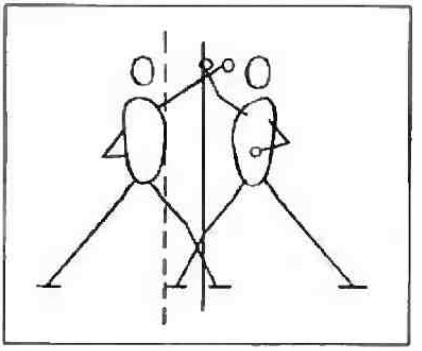
X и Y располагаются лицом друг к другу на расстоянии, равном 1,5 длины стопы, ане равном длине предстоящей стойки.





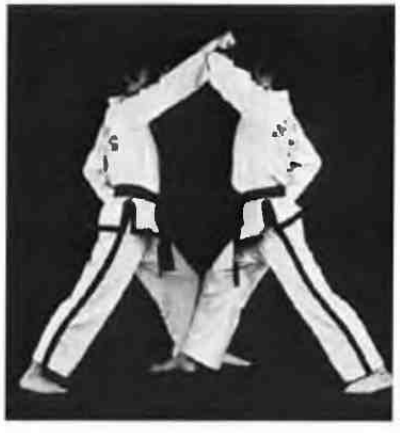
Правильная техника атаки и блокирования.







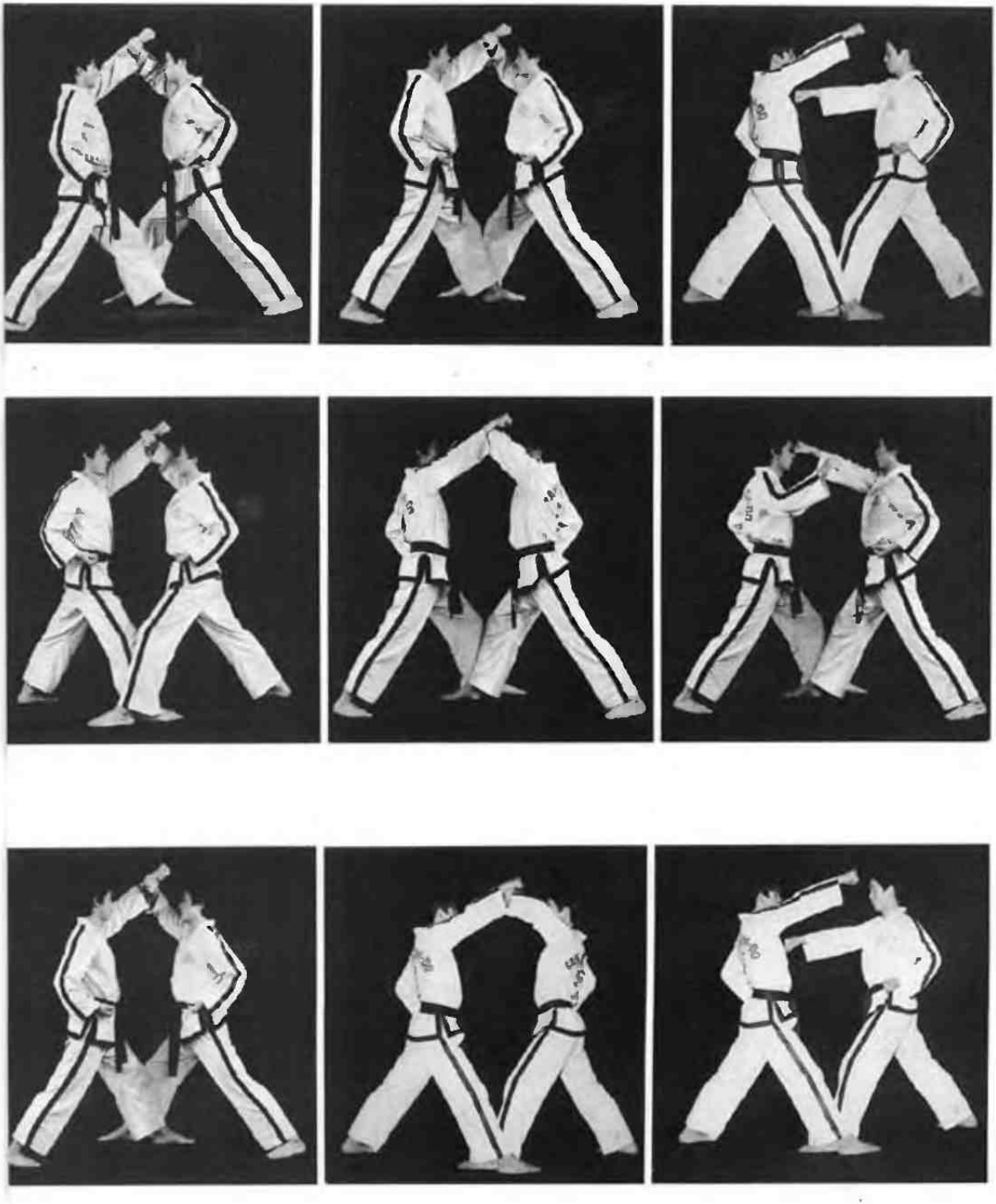
X: Куннун со нопундэ баро чируги.
Y: Куннун со баро пальмок чукё макки и каундэ пандэ чируги правым кулаком.



X: Куннун со нопундэ пандэ чируги.
Y: Куннун со пальмок пандэ чукё макки и нопундэ баро чируги правым кулаком.



X: Куннун со нопундэ баро чируги.
Y: Куннун со сонкаль баро чукё макки и каундэ пандэ чируги правым кулаком.



X: Куннун со нопундэ баро чируги.
Y: Куннун со сонкаль пандэ чукё макки и нопундэ баро чируги правым кулаком.



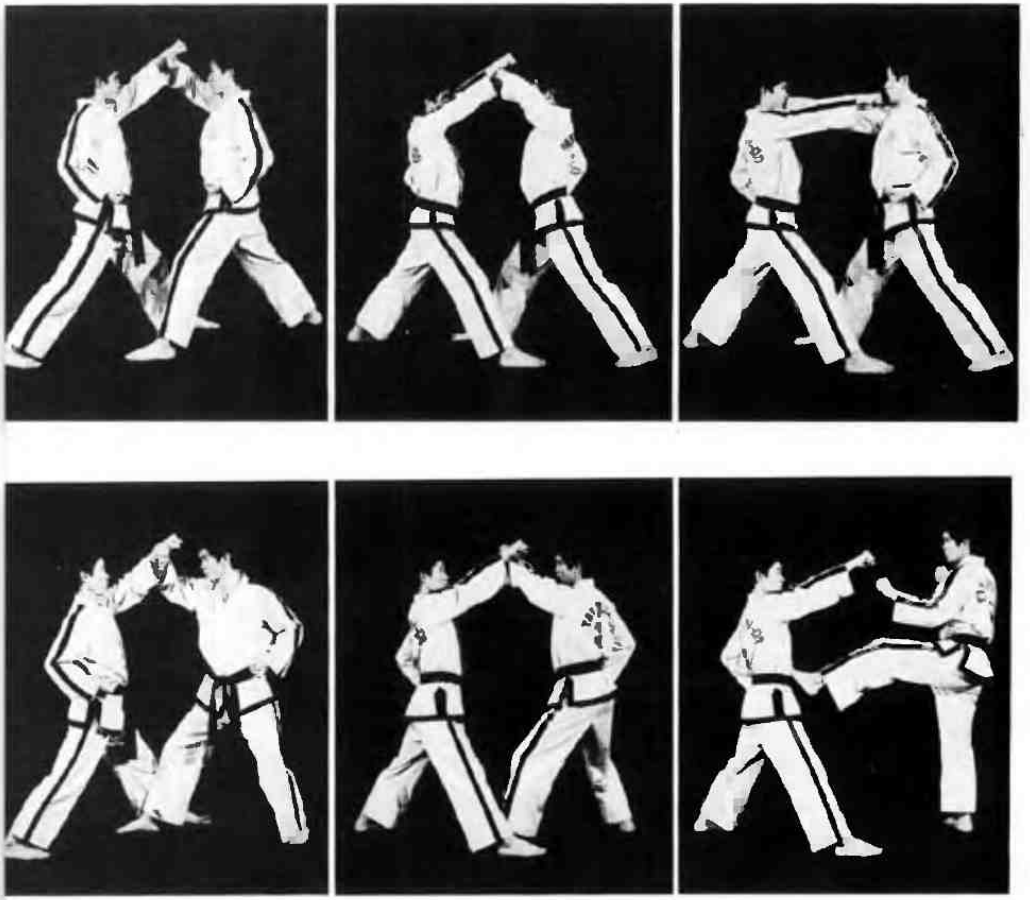
X: Куннун со нопундэ баро чируги.
Y: Ньюнча со пальмок пандэ чукё макки и надэундэ йоп апча пусиги левой ногой.













X: Куннун со нопундэ пандэ чируги.
Y: Ньюнча со сонкаль пандэ чукё макки и каундэ чируги правым кулаком из левой куннун соги, переставив левую ногу.



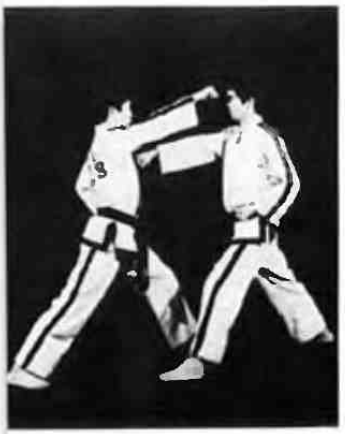


X: Куннун со нопундэ пандэ чируги.
Y: Твитпаль со сонкаль пандэ чукё макки и ап палькуп териги правой рукой из левой куннун соги, переставив левую ногу.

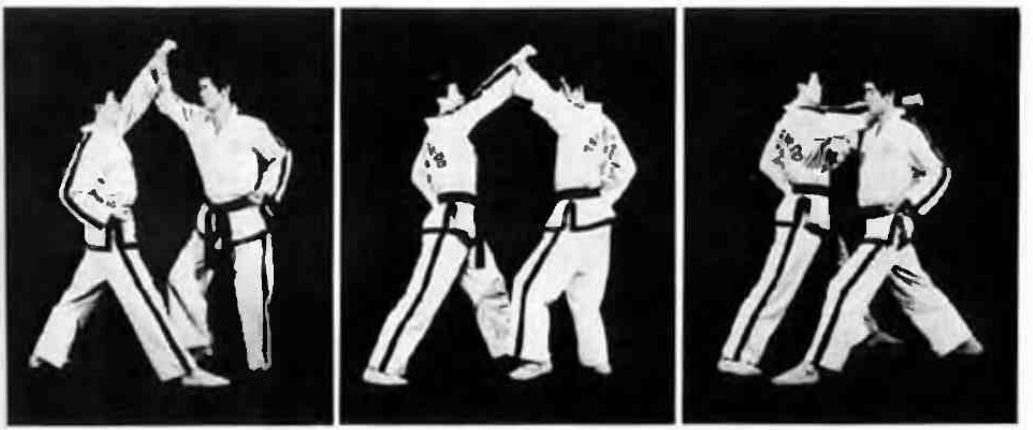








X: Куннун со нопундэ пандэчируги.
Y: Куннун со пальмок чукё макки и каундэ пандэ чируги правым кулаком из левой куннун соги, переставив правую ногу.





X: Куннун со нопундэ баро чируги.
Y: Твитпаль со пандэ пальмок чукё макки и каундэ чируги левым кулаком из правой ньюнча соги, переставив правую ногу.

X: Низкий апча пусиги.в нижнюю область живота.
Y: Куннун со пальмок наджундэ баро макки и каундэ чируги правым кулаком.

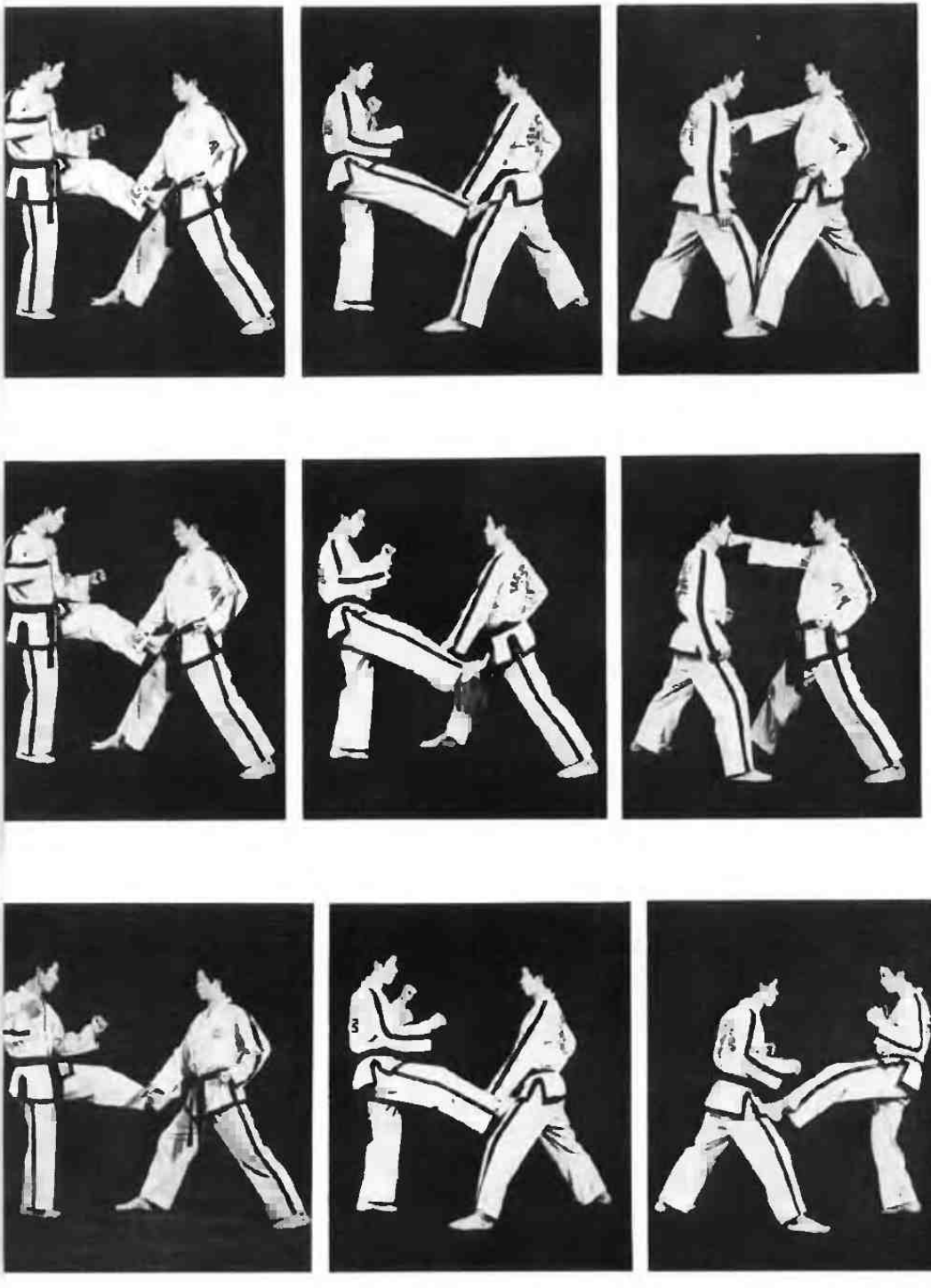


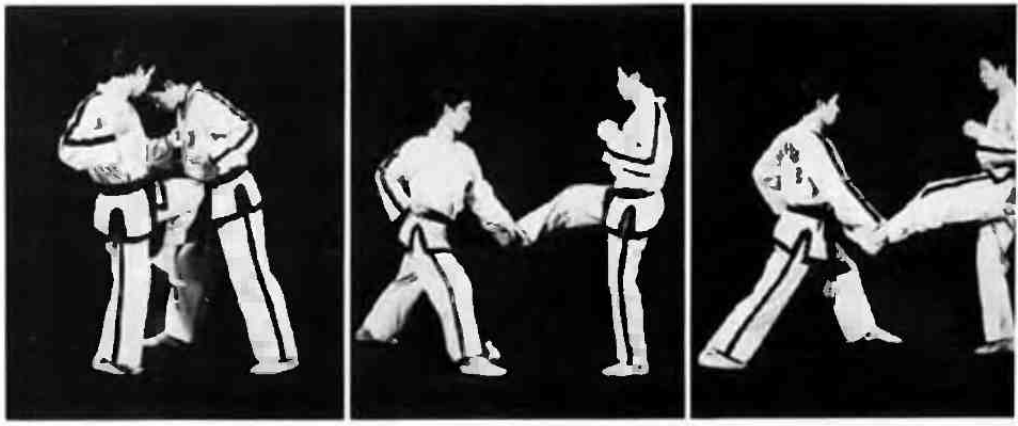
X: Низкий апча пусиги.в нижнюю область живота
Y: Куннун со пальмок наджундэ пандэ макки и нопундэ чируги правым кулаком.



X: Низкий апча пусиги.в пах
Y: Куннун со сонкаль наджундэ баро пакуро макки и низкий апча пусиги левой ногой.









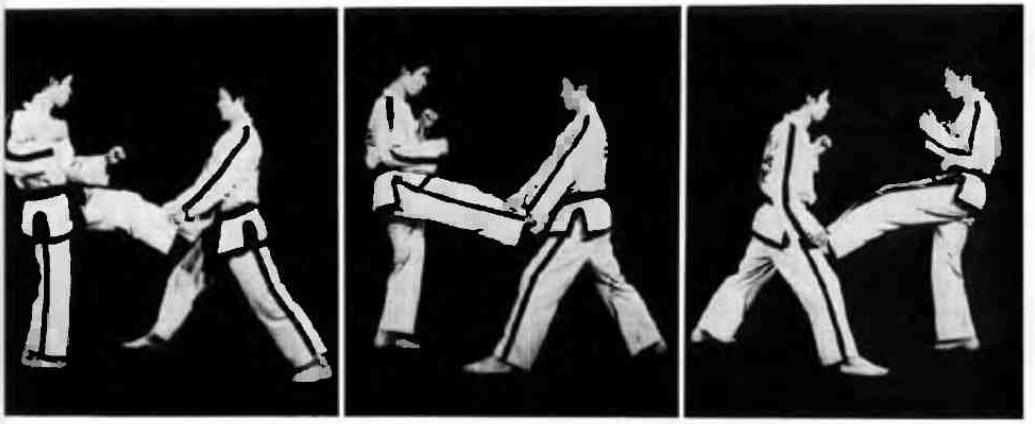
X: Низкий апча пусиги в область живота.
Y: Куннун со кёча чумок нулло макки и наджундэ апча пусиги левым пальцем.

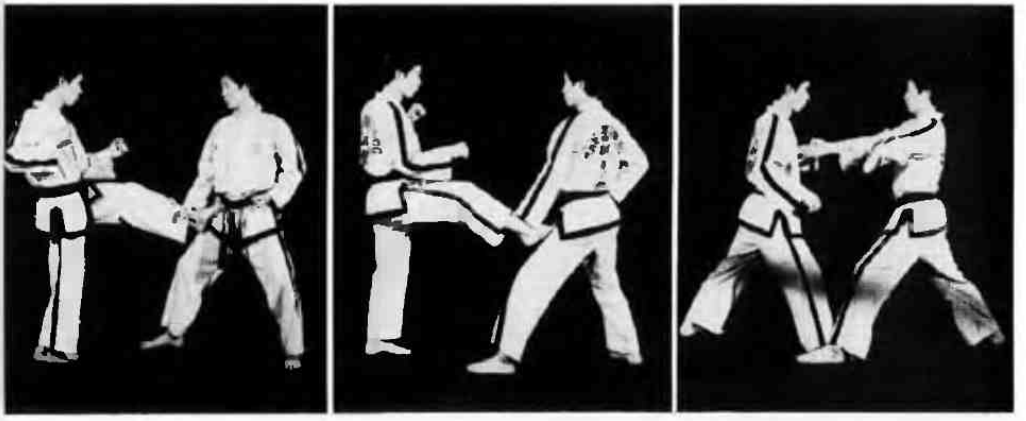


X: Низкий апча пусиги в нижнюю область живота.
Y:Ньюнча со наджундэ пандэ пальмок макки и каундэ тульки правым сун сонкут из левой куннун соги, переставив левую ногу.



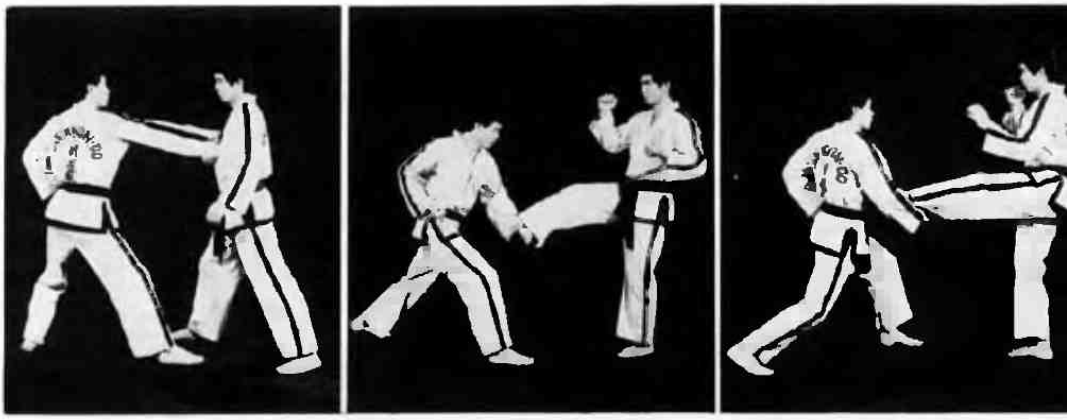
X: Низкий апча пусиги в пах.
Y: Кушуи со соикаль наджундэ паидэ паккуро макки и надэундэ апча пусиги левым коленом.





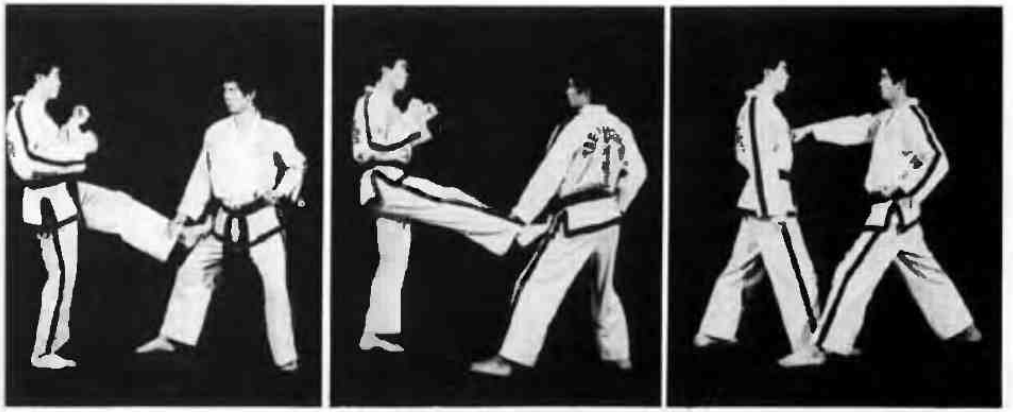
X: Низкий апча пусиги в пах.
Y: Ньюнча со сонкаль наджундэ пандэ пакуро макки и каундэ чируги из левой кунпун соги, переставив левую ногу.





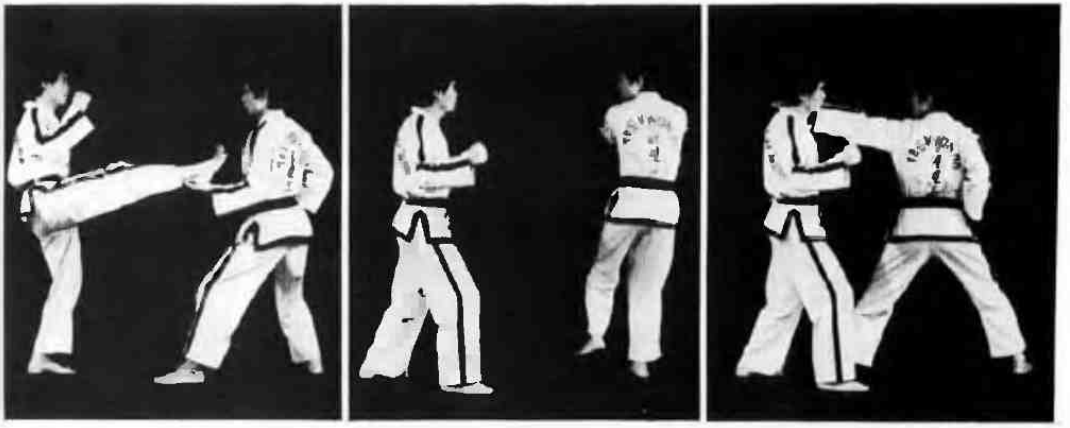
X: Низкий апча пусиги в пах.
Y: Кунпун со пальмок додлимио макки и каундэ чируги правым кулаком из левой ньюнча соги, переставив правую ногу.







X: Низкий апча пусиги в пах.
Y: Куннун со пальмок долимио макки и каундэ чиругн правым кулаком из левой ньюнча соги, переставив правую ногу.

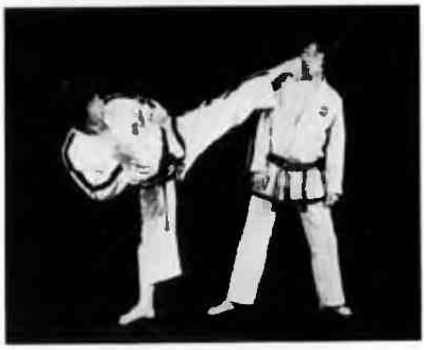




X: Низкий йопча чиригн в низ живота.
Y: Кушиун со кёча чумок нулло макки и нопундэ йопча чируги левой ногой.







B. Спарринг на два шага

Основная цель этого спарринга — совершенствование техники атакующих действий, связанных с чередованием ударов руками и ногами. Как начинается атака (с удара рукой или ногой) — принципиального значения не имеет.

Существуют две модели спарринга:

(1) Атакующие действия выполняются только с передвижением вперед, а защитные — только с передвижением назад.

(2) Атакующие и защитные действия выполняются при передвижении в любом направлении.

a. Расстояние между партнерами обычно такое же, как и в спарринге на три шага. Однако разрешено менять дистанцию.

b. X и Y принимают черёд соги лицом друг к другу, стоя на линии AB.

C

A ——————————— B Диаграмма направления

D

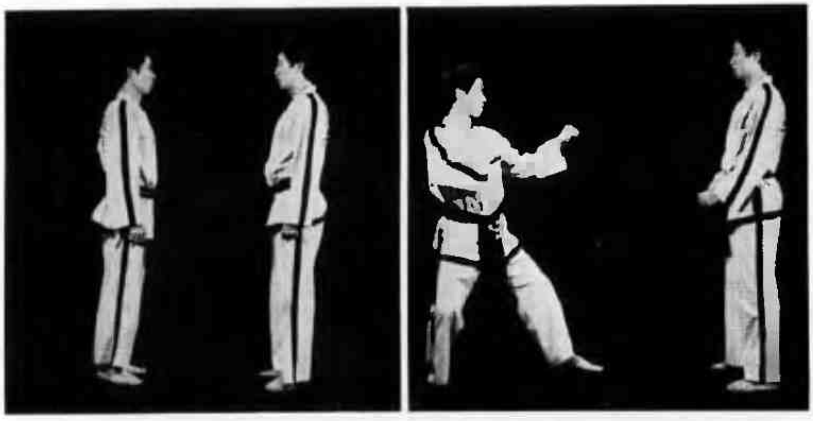
Типичная процедура спарринга на два шага.

1. По команде "Ибо масоги чунби":

X: Шаг правой в направлении A, переход в правую ньюнча соги в направлении B, пальмок дэби макки.

Y: Переход в нарани чируги соги в направлении A шагом левой в сторону.

X и Y кричат "Яа!" в знак готовности.



2. По команде "Сичжак!":

i.X: Шаг правой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении B, чируги правым кулаком.

Y: Шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, йоп макки левым ан пальмок.

ii.X: Низкий апча пусиги в нижнюю область живота левой ногой.

Y: Шаг левой в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении A, кеча чумок

Спарринг по первой модели



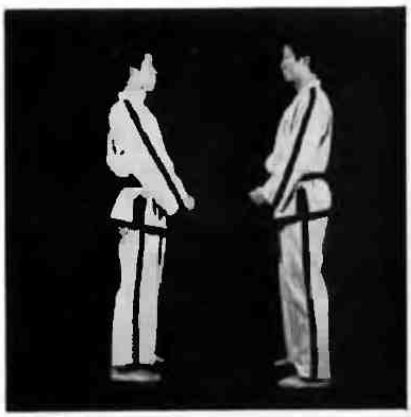


2. По команде "Сичжак!":

i.X: Шаг левой в направлении A, переход в направлении B в правую куннун соги, чируги правым кулаком.

Y: Шаг левой в направлении A, переход в левую куннун соги в направлении A, йоп макки левым ан пальмок.

Спарринг по второй модели

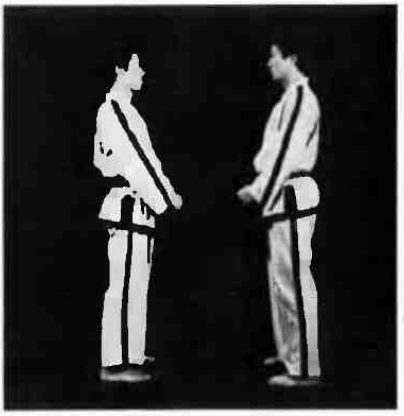




3. По команде " Куман!":
X и Y переходит в нарани чунби соги с шагом правой.

Y: Нопундэ чируги правым кулаком.





ii. X: Низкий апча пусиги в нижнюю область живота левой ногой.
Y: Кёча чумок нулло макки и высокий чируги правым кулаком.

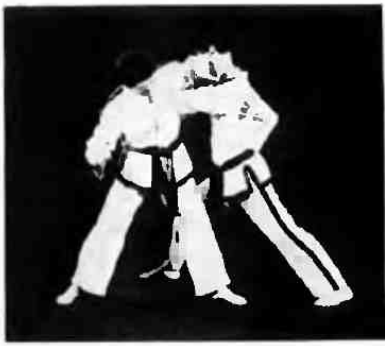




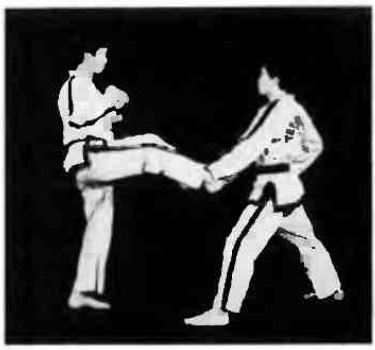
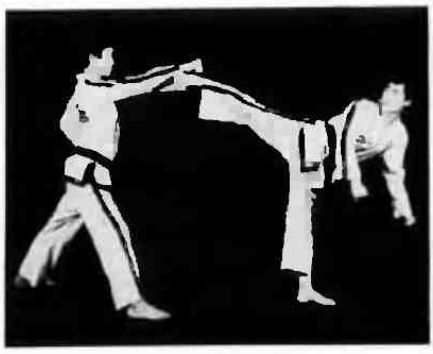
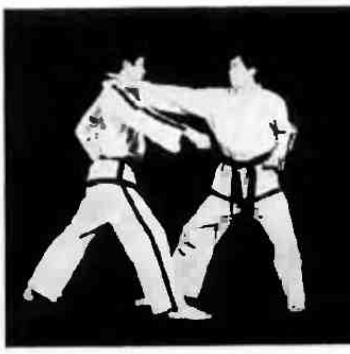
3. По команде "Куман!":
X и Y переходят в нарани чунби соги шагом правой.

X: Средний баро чируги из правой куннун соги и средний йопча чируги левой ногой.
Y: Пакат пальмок баро йоп макки из левой куннун соги, бакаx пальмок ануро макки правой рукой из левой ыюнча соги и ап палькуп тэриги левой рукой из правой куннун соги, переставив правую ногу.



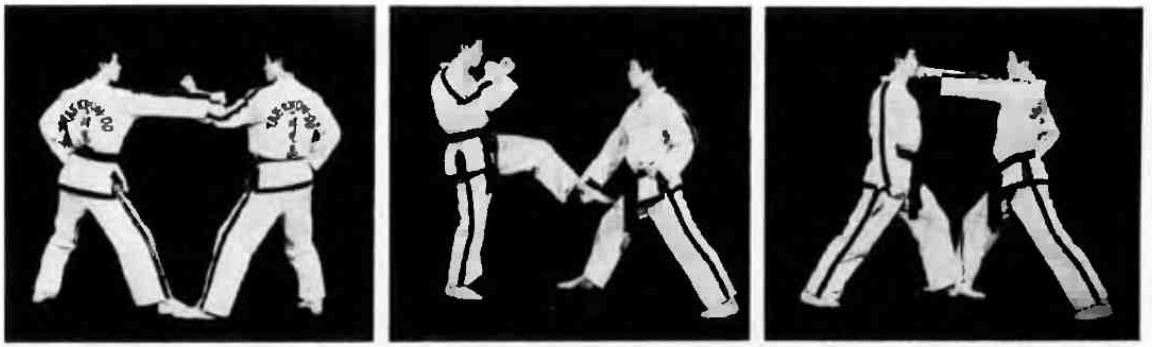


X: Наджундэ апча пусиги правой ногой и каундэ баро чируги из правой куннун соги.
Y: Пальмок наджундэ баро макки из левой куннун соги, йопча оллиги правой ногой, переставив левую ногу в направлении B, и сонкаль паккуро тэриги из левой ыюнча соги.

X: Каундэ пандэ чируги из левой ньюнча соги и наджундэ апча пусиги левым пальдунг.

Y: Ан пальмок паккуро макки из правой ньюнча соги, сонкаль наджундэ баро паккуро макки из правой куннун соги и нопундэ пандэ чируги левым кулаком.



X: Каундэ йопча чируги правой ногой и сонкаль паккуро тэриги левой рукой из правой ньюнча соги.

Y: Сонкаль тэби макки из левой ньюнча соги, сонкаль пандэ паккуро макки из правой ньюнча соги и каундэ чируги правым кулаком из левой куннун соги, переставив левую ногу.



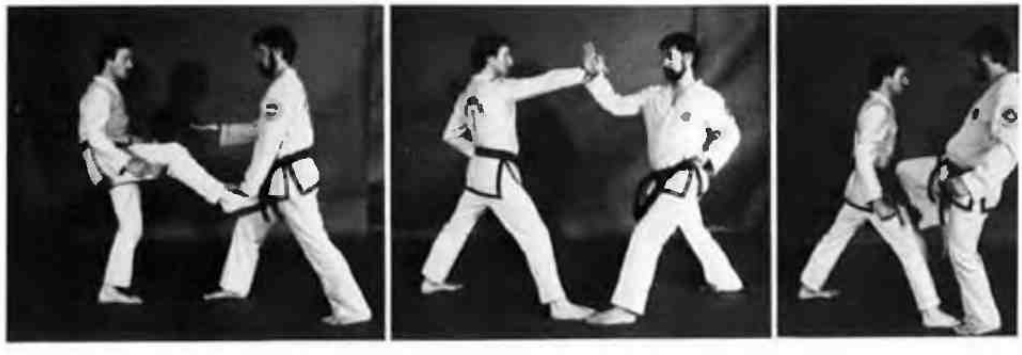
X: Нопундэ пандэ чируги правым кулаком из левой куннун соги и наджундэ апча пусиги правой ногой.

Y: Пакат пальмок баро йоп макки из левой куннун соги, кеча чумок нулло макки и движибо чируги левой рукой.

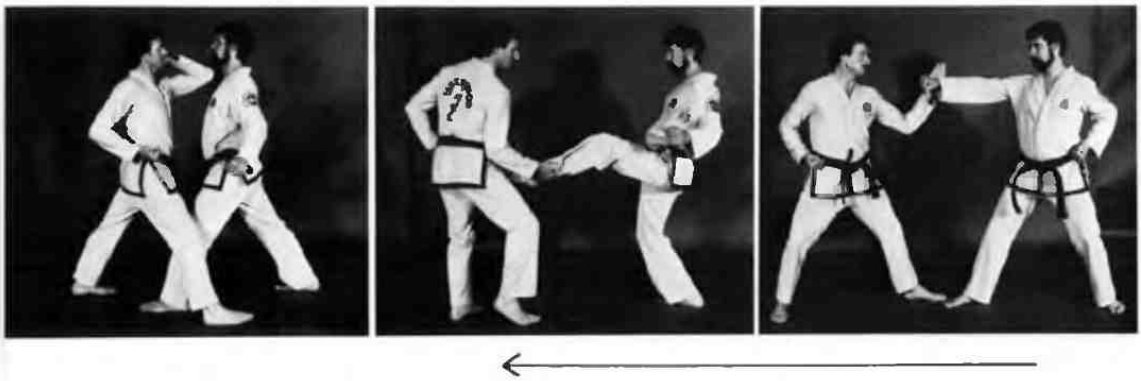


X: Наджундэ апча пусиги правым пальдунг и нопундэ баро чируги из правой куннун соги.

Y: Сонпадак пандэ нулло макки из правой куннун соги, сонкаль пандэ йоп макки из левой куннун соги и наджундэ апча пусиги правым муруп.



X: Каундэ пандэ чируги из левой ньюнча соги и наджундэ питуро чаги левой ногой.
Y: Сонпадак ануро макки из правой ньюнча соги, сонпадак оллио макки правой рукой из левой твитпаль соги и ви палькуп тэриги левой рукой из правой куннун соги, переставив правую ногу.



X: Сонкаль пандэ ап нэрио тэриги из левой куннун соги и каундэ йопча чируги правой ногой.
Y: Пальмок пандэ чуке макки из правой ньюнча соги, пальмок дэби макки из левой ньюнча соги и каундэ йопча чируги правой ногой.



X: Наджундэ апча пусиги правой ногой и сонкаль йоп тэриги левой рукой из аннун соги.
Y: Сонкаль наджундэ пандэ паккуро макки левой рукой из правой куннун соги, сонкаль дэби макки из правой твитпаль соги и каундэ йопча пусиги левой ногой.

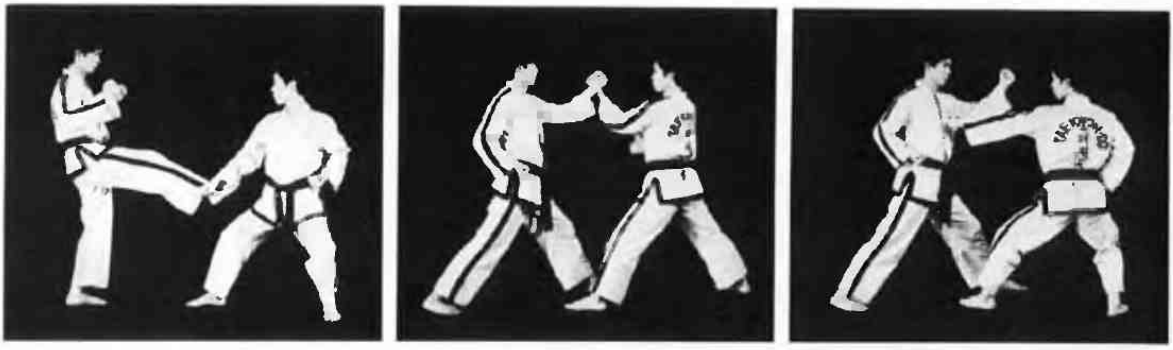


X: Каундэ пандэ чируги из левой ньюнча соги и каундэ йопча пусиги левой ногой.
Y: Ду пальмок баро макки из левой куннун соги, сонпадак одлио макки правой рукой из левой ньюнча соги и твитпаль чируги левым кулаком из правой куннун соги, переставив правую ногу.



X: Наджундэ апча пусиги правой ногой и нопундэ баро йоп тэриги левой рукой из левой куннун соги.

Y: Пальмок наджундэ пандэ макки из левой ньюнча соги, ду пальмок баро макки из левой куннун соги и каундэ чируги левой рукой из правой ньюнча соги, переставив правую ногу.



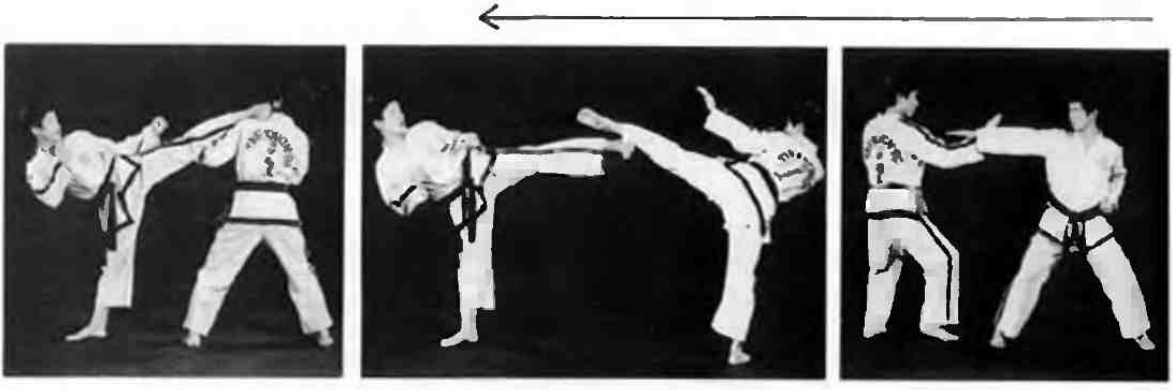


X: Нопундэ йоп тэриги правым дунг чумок из правой кеча соги и нопундэ йоп чаги левой ногой.

Y: Сонкаль пандэ паккуро макки из левой ньюнча соги, пальмок дэби макки из правой твитпаль соги и нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой.



X: Каундэ йопча чируги правой ногой и сон сонкут баро тульки из левой куннун соги.
Y: Сонпадак ануро макки левой рукой из правой ньюнча соги, сонпадак пандэ оллио макки из левой твитпаль соги и нопундэ йоп тэриги правым дунг чумок из правой кеча соги, приблизившись в прыжке.



X: Сонкаль нопундэ йоп тэриги правой рукой из аннун соги и каундэ йоп доллио чаги левым пальдун.
Y: Сонкаль дэби макки из левой твитпаль соги с уходом, йопча оллиги левой ногой и нопундэ йопча чируги той же левой ногой.

X: Каундэ йопча пусиги правой ногой и санг чумок нопундэ сево чируги из правой куннун соги.

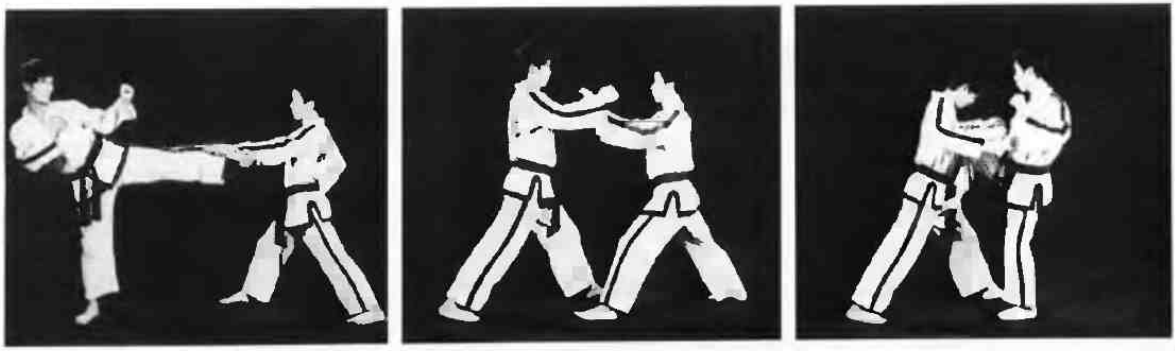
Y: Сонкаль паккуро макки из правой ньюнча соги, сонкаль хечо макки из правой куннун соги и наджундэ апча пусиги левым мурун.



X: Каундэ йопча чируги правой ногой и сонкаль паккуро тэриги левой рукой из правой ньюнча соги.

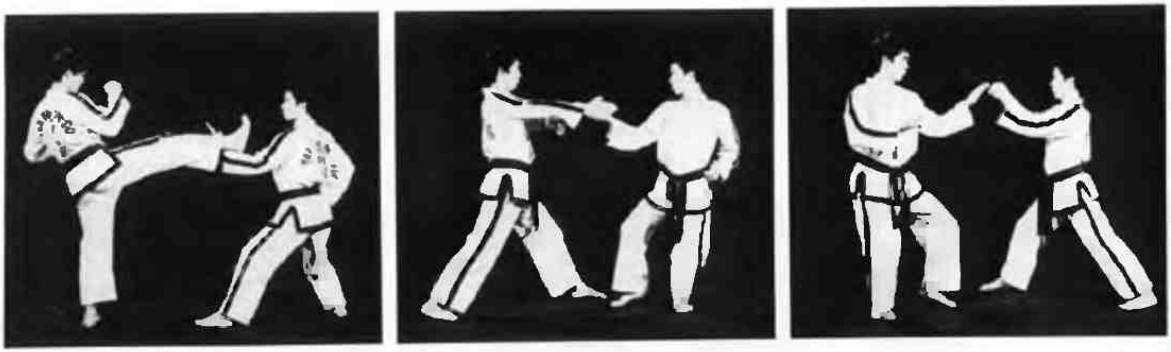
Y: Соппадак баро кольчо макки из правой куннун соги, пальмок дэби макки из правой твитпаль соги и каундэ йопча чируги левой ногой.





X: Наджундэ йопча чируги левой ногой и санг чумок нопундэ сево чируги из левой куннун соги.

Y: Сонпадак пандэ кольчо макки из правой куннун соги, пакат пальмок хечо макки из левой куннун соги и наджундэ апча пусиги правым пальдунг.



X: Каундэ апча пусиги правой ногой и сун сонкут пандэ тульки из левой куннун соги.

Y: Сонкаль дунг паккуро макки левой рукой из правой ньюнча соги, сонпадак пандэ оллио макки из левой твитпаль соги и санг чумок нопундэ сево чируги из правой куннун соги.

X: Сун сонкут баро тульки из правой куннун соги и каундэ доллио чаги левым пальдунг.
Y: Сондунг паккуро макки левой рукой из правой ньюнча соги, сонкаль дэби макки из левой твитпаль соги и сонкаль паккуро тэриги правой рукой из правой кеча соги, приблизившись в прыжке.



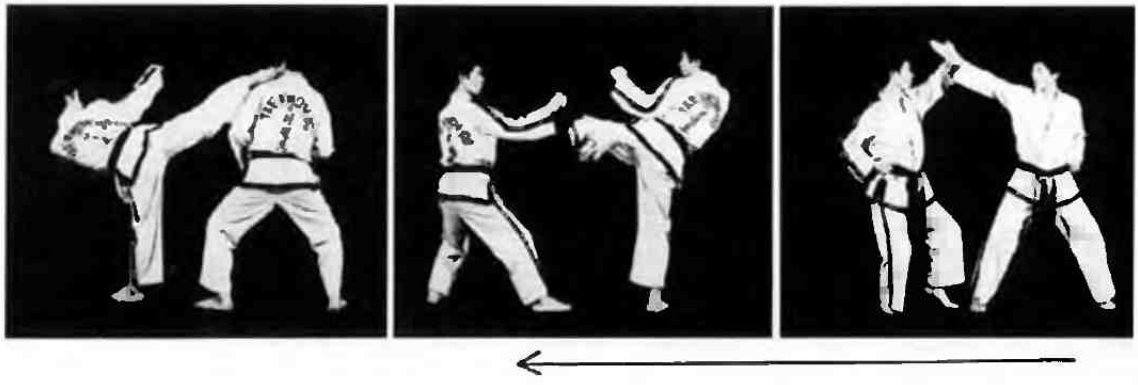
X: Каундэ йопча чируги правой ногой и сонкаль пандэ ап нэрио тэриги из левой куннун соги.
Y: Санг пальмок макки из левой ньюнча соги, пальмок баро чуке макки из левой куннун соги и нопундэ пандэ тульки правым опун сонкут.



X: Сонкаль баро ап нэрио тэриги из правой куннун соги и наджундэ апча пусиги левой ногой.

Y: Пальмок баро чуке макки из правой куннун соги, сонкаль наджундэ макки из правой твитпаль соги с проскальзыванием и нопундэ ануро тэриги правой сонкаль из правой ньюнча соги, переставив левую ногу.





X: Сонкаль йоп нэрио тэриги правой рукой из аннун соги и доллио чаги левым муруп.

Y: Пальмок пандэ чуке макки из правой твитпаль соги, пальмок дэби макки из левой ньюнча соги с проскальзыванием и нопундэ йопча чируги правой ногой.

X: Каундэ йопча чируги правой ногой и сонкаль баро ап нэрио тэриги из левой куннун соги.

Y: Санг пальмок макки из левой твитпаль соги, пальмок пандэ чуке макки из левой куннун соги и каундэ баро чируги.



X: Наджундэ апча пусиги правым муруп и сун сонкут каундэ баро тульки из левой куннун соги.

Y: Пальмок дэби макки из левой ньюнча соги с проскальзыванием, ап пальмок пандэ макки из правой твитпаль соги и нопундэ тульки левым опун сонкут.



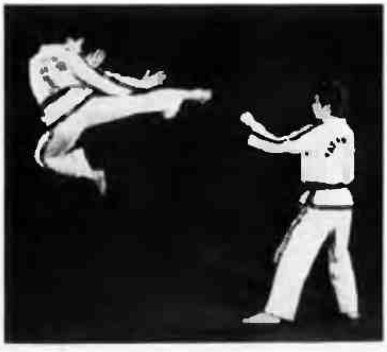
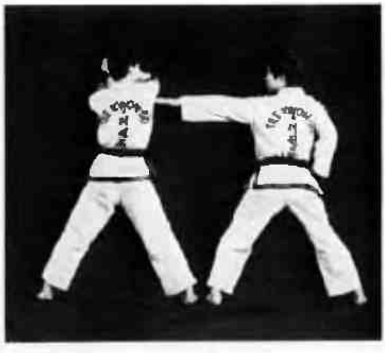
Следующие примеры спарринга на 2 шага рекомендуются более квалифицированным занимающимся.

X: Каундэ баро чируги из правой кунпун соги и наджундэ пандэ доллио чаги левой ногой.
Y: Санг сонкаль макки из левой ньюнча соги, сонкаль тэби макки из правой твитпаль соги и нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой.





X: Нопундэ пандэ чируги из левой ньюнча соги и тимио йопча чируги правой ногой.
Y: Санг сонкаль макки из левой твитпаль соги, пальмок дэби макки из правой ньюнча соги с проскальзыванием и опун сонкут йоп тульки из аннун соги, переставив левую ногу.



C. Типичная процедура спарринга на один шаг

Эта разновидность спарринга считается самой важной, так как конечная цель занятий в таэквон-до — овладение умением побеждать в реальном поединке посредством нанесения всего одного удара. Этот спарринг рекомендуется занимающимся разного уровня подготовленности. Технические элементы должны выполняться во время тренировок во всевозможных сочетаниях с прыжками, уходами и обманными движениями.
Следует помнить, что главное при совершенствовании спарринга на один шаг — научиться наносить предельно точные, быстрые и сильные удары по уязвимым точкам тела соперника в точно выбранный момент времени с выбором правильного средства атаки и при этом быть в постоянной готовности эффективно противостоять любой атаке соперника.

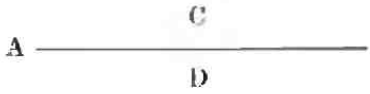


Диаграмма направления

Типичная процедура спарринга на один шаг



X и Y располагаются лицом друг к другу на линии AB, принимая чарёт соги.
Расстояние между X и Y зависит от принимаемой техники (обычно равно длине одной предстоящей стойки).



1. По команде "Ильбо масоги чунби!":
   X: Переход в нарани чунби соги шагом правой в сторону.
   Y: Переход в нарани чунби соги шагом левой в сторону.
   X и Y кричат "Яа!" в знак готовности.



2. По команде "Сичжак!":
   X и Y выполняют соответствующие атакующие и защитные действия.



Y: Контратака



3. По команде "Куман!":
   X и Y возвращаются в чунби соги.

X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Пакат пальмок баро йоп макки из куннун соги и муруп доллио чаги правой ногой.





X: Каундэ чируги из куннун соги
Y: Сонкаль паккуро макки из ньюнча соги и каундэ йопча чируги левой ногой.



X: Каундэ чируги из куннун соги
Y: Сонкаль ануро макки из ньюнча соги и каундэ йоп апча пусиги левой ногой.





X: Каунде чируги из куннун соги
Y: Ан пальмок баро йоп макки из куннун соги и наджундэ апча пусиги левым пальдунг.







X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Паккат пальмок баро йоп макки из кунун соги и каундэ йоп чируги из аннун соги, переставив правую ногу.





X: Каундэ баро чируги из куннун соги
Y: Сондунг паккуро макки из ньюнча соги и каундэ йопча чируги правой ногой.



X:Каундэ баро чируги из куннун соги
Y:Паккат пальмок ануро макки из ньюнча соги и каундэ чируги из левой гочжун соги, переставив левую ногу.





X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сондунг баро ан макки из куннун соги и муруп наджундэ апча пусиги.







X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонкаль пандэ апуро макки из ньюнча со и пуджундэ йоп апча пусиги правой ногой.









X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Ан пальмок пандэ пакуро макки из ньюнча соги и опун сонкут нопундэ тульки из той же стойки со скольжением в направлении А.

X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонкаль пандэ йоп макки из куннун соги и пальдунг нопундэ доллио чаги правой ногой.







X: Каундэ баро чируги из куннун соги
Y: Сонкаль дунг пандэ йоп макки из куннун соги и дичжибун сонкут наджундэ тульки правой рукой из левой куннун соги, переставив левую ногу.





X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги
Y: Сонкаль дунг пандэ оллио макки из ньюнча соги и дунг чумок йоп териги правой рукой из левой твитпаль соги, переставив правую ногу на А.







X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги
Y: Апча оллиги и дунг чумок йоп териги из левой кёча соги, приблизившись к сопернику в прыжке.





X: Каундэ баро чируги из куннун соги
Y: Сонкаль дунг теби макки из ньюнча соги и дунг чумок йобап териги из левой куннун соги, переставив левую ногу.

X: Каундэ пандэ чируги из кунпун соги.
Y: Йопча оллиги и дунг чумок пандэ ап териги из левой куннун соги.







X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Сонкаль теби макки из ньюнча соги и опун сонкут нопундэ пандэ тульки из левой начуо соги, переставив левую ногу.

X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Пакат пальмок ануро макки из твитпаль соги и дичжибо чируги из правой кунпун соги, переставив правую ногу.





X: Каундэ баро чируги из куннун соги
Y: Сонпадак пандэ оллио макки из твитпаль соги и нуджундэ апча пусиги левой ногой.









X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонпадак пандэ нэрио макки из твитпаль соги и ви палькуп териги из левой куннун соги, переставив левую ногу.



X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Пальмок теби макки из твитпаль соги с проскальзыванием в направлении B и йоп палькуп тульки из ньюнча соги со скольжением в направлении A.





X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонкаль баро йоп макки из куннун соги
и нопундэ ануро сево чаги правой ногой.





X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Кёча сонкаль момчо макки из ньюнча соги и муруп начжундэ апча пусиги правой ногой с притягиванием соперника за руку.







X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонмок дунг пандэ оллио макки из твитпаль соги и каундэ сево чируги правым кулаком из левой куннун соги, переставив левую ногу.





X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Пальмок теби макки из ньюнча соги и сонкаль каундэ йоп териги из аннун соги, переставив правую ногу.

X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонпадак баро паккат кольчо макки из куннун соги и каундэ йопча чируги правой ногой.







X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонпадак пандэ кольчо макки из ньюнча соги и каундэ йоп апча пусиги правой ногой.

X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Кёча сонкаль момчо макки из твитпаль соги и мурун йобан чаги левой ногой с притягиванием соперника за руку.





X: Опун сонкут баро тульки из куннун соги.
Y: Сонкаль пандэ нерио макки из ньюнча соги и опун сонкут нопундэ ануро кутки правой рукой из левой начуо соги, переставив левую ногу.











X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонкаль теби макки из твитпаль соги и ап палькун териги из правой куннун соги, переставив правую ногу.

X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонкаль пандэ ануро макки из твитпаль соги и нопун палькуп териги из левой куннун соги, переставив левую ногу.



X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Сонкаль дунг теби макки из твитпаль соги и пакуро сево чаги левой ногой.





X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Ан пальмок пандэ ан макки из твитпаль соги и тви палькуп тульки из аннун соги, переставив правую ногу на AD.







X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y:Сонкаль дунг пандэ йоп макки из куннун соги и дунг чумок ап териги из нарани соги, переставив левую ногу.









X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Паккат пальмок нэрио макки из гочжун соги и чжунгчжи чумок нопундэ сево чируги из правой твитпадь соги, переставив правую ногу.

X: Каундэ баро чируги из кунпун соги.
Y: Сонпадак баро оллио макки из ньюнча соги и сонкаль нерио териги из правой сучжик соги, переставив правую ногу.







X: Каундэ баро чируги из кунпун соги.
Y: Ду пальмок пандэ макки из твитпаль соги и сонкаль нэрио териги из аннун соги, переставив левую ногу штампующим движением.





X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонкаль пандэ паккуро макки из твитпаль соги и чжунчжи чумок дичжибо чируги из правой ньюнча соги с проскальзыванием.







X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонкаль дунг пандэ оллио макки из твитпаль соги и опун сонкут паккуро кутки правой рукой из левой ньюнча соги, переставив правую ногу.





X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Ду пальмок пандэ макки из куннун соги и дунг чумок нопундэ йоп териги из моа соги, переставив правую ногу.

X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Паккат пальмок баро нэрио макки и оллио чируги из левой кёча соги, приблизившись в прыжке.





X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Паккат кольчо чаги и каундэ йопча чируги правой ногой.



X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Паккат пандаль чаги и йопча чируги левой ногой.





X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Ан кольчо чаги левой ногой и ануро кутки из правой ньюнча соги, опустив левую ногу с топаньем.











X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Кёча чумок нэрио макки из куннун соги и пандэ долльо коро чаги правой ногой.

X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Кёча сонкаль нерио макки из куннун соги и нопундэ чируги с помощью правого гин чумок из прежней стойки со скольжением на А.



X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Пакат пальмок пандэ пакуро макки из ньюнча соги и наджундэ йобан чаги правой ногой.





X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Сонпадак пандэ нерио макки из ньюнча соги и наджундэ питуро чаги правой ногой.







X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Паккат пальмок баро нерио макки из ньюнча соги и дунг чумок йоп териги из правой кёча соги. переставив правую ногу.









X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сан сонпадак ап макки из кёча соги и йопча чируги правой ногой, уходя в направлении В в прыжке.



X: Каундэ баро чируги из кунпун соги.
Y: Ду пальмок макки из твитпаль соги и твитча чируги правой ногой.





X: Каундэ пандэ чируги из кунпун соги.
Y: Сонкаль дунг баро оллио макки из пьюнча соги и надджундэ питуро чаги с проскальзыванием на левой ноге.





X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Пальмок нерио макки из твитпаль соги и сонпадак каундэ миро макки с перестановкой левой ноги в направлении AD.







X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонпадак кольчо макки из твитпаль соги и нопун палькуп териги из левой начуо соги, переставив левую ногу.





X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Пальмок пандэ нерио макки из твитпаль соги и нопундэ додлио чаги с помощью левого пальдунг.

X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонкаль пандэ нерио макки из твитпаль соги и дунг чумок йобап териги из левой пачуо соги, переставив левую ногу.





X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Охкалин сонпадак пандэ нерио макки из твитпаль соги и пандэ доллио коро чаги левой ногой.



X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Охкалин сонпадак нерио макки из ньюнча соги и хан сонкарак тульки из левой куннун соги, переставив левую ногу.





X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Ануро сево чаги правой ногой и дунг чумок нопундэ йоп териги из правой кёча соги, приблизившись в прыжке.









X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Кёча сонкаль каундэ ап макки из куннун соги и каундэ йопча чируги левой ногой.



X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонкаль баро ап макки из куннун соги и дичжибо чируги из аннун соги, переставив правую ногу.





X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Паккат пальмок баро ап макки из куннун соги пальдунг наджундэ йобап чаги правой ногой.

X: Каундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Пальмок баро чукё макки из куннун соги и муруп каундэ апча пусиги правой ногой.



X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Сонкаль баро чукё макки из куннун соги и дичжибо чируги правой рукой со скольжением в направлении А.











X: Каундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Пальмок пандэ чукё макки из куннун соги и опун сонкут нопундэ тульки из левой твитпаль соги, переставив правую ногу.

X: Нопундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Пандальсон пандэ чукё макки из куннун соги и санг чумок нопундэ сево чируги со скольжением.



X: Нопундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Пальмок пандэ макки из ньюнча соги и каундэ апча пусиги левой ногой.





X: Нопундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Губурё чунби соги А с уходом в направлении С и нопундэ йопча чируги левой ногой.







X: Нопундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Кёча чумок чукё макки из куннун соги и пулло чаги правой ногой.









X: Нопундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Сонкаль теби макки из куннун соги и баро чируги из правой пьончa соги с проскальзыванием в направлении А.

X: Нопундэ баро чируги из кунпун соги.
Y: Сонкаль пандэ ап макки из кунпун соги и дунг чумок пандэ йобан териги из правой твитпаль соги, переставив левую ногу.







X: Нопундэ пандэ чируги из кунпун соги.
Y: Нопундэ йопча чируги правой ногой и сонкаль пакуро териги из аннун соги в направлении D.





X: Нопундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Кольчо чаги и йопча чируги правой ногой.







X: Нопундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Пальмок теби макки из твитпаль соги с проскальзыванием в направлении B и пандэ доллио чаги правой ногой с уходом в прыжке.





X: Нопундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Каундэ йопча чируги и дунг чумок йоп териги из левой кёча соги, приблизившись в прыжке.

X: Нопундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Опун сонкут нопундэ тульки из начуо соги и дунг чумок пандэ ап териги из левой куннун соги, переставив правую ногу.







X: Нопундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Наджундэ йобап чаги левой ногой и нопундэ чируги из левой куннун соги.

X: Нопундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Ичжунг йопча чируги правой ногой.





X: Нопундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Пальмок чукё макки из твитпаль соги и чжунчжи чумок дичжибо чируги из правой ньюнча соги, переставив левую ногу.









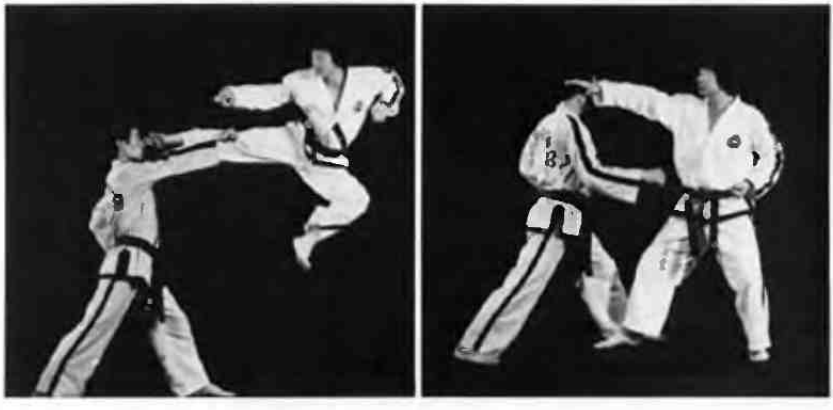
X: Нопундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Наджундэ питуро чаги левой ногой и дунг чумок нопундэ йоп териги из левой кёча соги, приблизившись прыжком.



X: Нопундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Каундэ апча пусиги и чжунчжи чумок дичжибо чируги правой рукой из левой кёча соги, приблизившись в прыжке.



X: Нопундэ пандэ чируги из куннун соги.
Y: Йопча чируги с уходом в прыжке в направлении В и сонкаль пакуро териги правой рукой из левой ньюнча соги.



X: Нопундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Апча момчуги и нопундэ сево чируги из правой ньюнча соги.





X: Нопундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Кольчо чаги и ду сонкарак нопундэ пандэ тульки из левой куннун соги.









X: Нопундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Пандаль чаги и хоми сонкут нопундэ тульки из левой куннун соги.

X: Нопундэ баро чируги из куннун соги
Y: Сонкаль дунг пандэ маккп из твитпаль соги и чжипге сон нопундэ териги правой рукой из левой куннун соги, переставив левую ногу.







X: Нопундэ баро чируги из куннун соги.
Y: Кёча чумок чукё макки из нарани соги и сонкадь нопундэ йоп териги правой рукой из моа соги, переставив левую ногу.





X: Опун сонкут нопундэ баро тульки из куннун соги.
Y: Кёча чумок чукё макки из кёча соги и опун сонкут пакуро кутки с уходом в прыжке в направлении В.







X: Санг чумок нопундэ сево чируги из куннун соги.
Y: Ан пальмок хечо макки из куннун соги и нопундэ сево чируги из правой ньюнча соги, переставив правую ногу.





X: Нопундэ баро чируги из куннун соги
Y: Чируги правой рукой с сонкаль пандэ пакуро макки из ньюнча соги и йобап чаги с уходом в прыжке в направлении А.

X: Санг чумок нопундэ сево чируги из куннун соги
Y: Сонкаль хчо макки из куннун соги и муруп оллио чаги левой ногой, потянув соперника за голову вниз.





X: Санг чумок нопундэ сево чируги из куннун соги.
Y: Пакат пальмок хечо макки из куннун соги и оллио чируги из правой твитпаль соги, переставив левую ногу в направлении В.



X: Сонкаль баро ап териги из куннун соги.
Y: Пакат пальмок сан макки из аннун соги и каундэ йопча чируги левой ногой с приближением к сопернику на правой ноге.





X: Сонкаль пандэ ап териги из куннун соги
Y: Нопундэ йопча чируги правой ногой, опираясь на пол обеими руками и левым коленом.







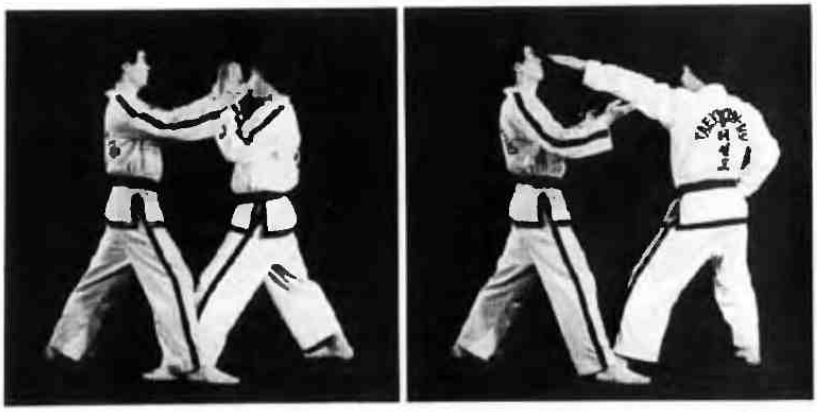


X: Сонкаль дунг баро ап териги из куннун соги.
Y: Сонкаль баро йоп макки из куннун соги и дунг чумок йоптвит териги из левой ньюнча соги.



X: Санг сонкаль ануро териги из куннун соги

Y: Сондунг нарани макки из куннун соги и опун сонкут нопундэ тульки из правой ньюнча соги, переставив левую ногу.



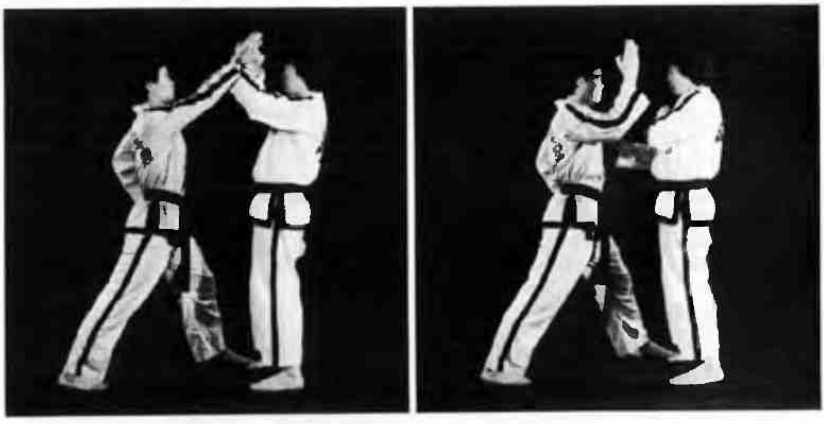


X: Санг сонкаль дунг ануро териги из куннун соги.

Y: Сонкаль дунг хечо макки из куннун соги и санг чумок нопундэ сево чируги со скольжением в направлении А.

X: Сонкаль пандэ ап нерио териги из куннун соги.

Y: Кёча чумок чукё макки из нарани соги и дичжибо чируги из той же стойки.



X: Йоп чумок баро ап нерио териги из куннун соги.
Y: Кёча сонкаль чукё макки из кунпун соги и муруп доллио чаги левой ногой, потянув руки соперника вправо.









X: Дунг чумок пандэ ап нерио териги из куннун соги.
Y: Санг сонпадак чукё макки из кунпун соги и дичжибо чируги из нарани соги, переставив левую ногу.



X: Дунг чумок баро нопундэ йоп териги из куннун соги.
Y: Пальмок теби макки из твитпаль соги с уходом в направлении B и гокэнг-и чаги правой ногой.







X: Дунг чумок нопундэ пандэ йоп териги из куннун соги
Y: Ан пальмок нарани макки из нарани соги и тимио дунг чумок йобап териги правой рукой.





X: Дичжибо чируги из куннун соги.
Y: Кёча чумок нудло макки из нарани соги и чируги правой рукой в прыжке в направлении B.







X: Дунг чумок баро ап териги из куннун соги.
Y: Кёча чумок ап макки из нарани соги и сонкаль пакуро териги правой рукой в прыжке в направлении BD.





X: Пандальсон пандэ пандаль териги из куннун соги.
Y: Ан пальмок нарани макки из кёча соги и йоп чируги левой рукой с уходом в прыжке.





X: Сонкаль ап нерио териги из кёча соги после прыжка
Y: Кёча чумок чукё макки из куннун соги и пандэ доллио коро чаги левой ногой.



X: Дунг чумок нопундэ йоп тэриги из кёча соги после прыжка
Y: Санг сонкаль макки из ньюнча соги и сонкаль пакуро териги в прыжке.



X: Дунг чумок супьёнг териги из кёча соги после прыжка.
Y: Пакат пальмок санг макки из аннун соги и нопундэ пандэ доллио чаги с помощью ап кумчи левой ноги.





X: Сонкаль нопундэ пакуро териги из кёча соги после прыжка

Y: Пальмок теби макки из нынча соги и пакуро сево чаги правой ногой в прыжке.









X: Чжунгчжи чумок сево чируги в прыжке.

Y: Кёча чумок апкумчи макки из кунпун соги и нопундэ йоп доллио чаги правой ногой.

X: Каундэ пандэ чируги из ньюнча соги.
Y: Ан пальмок пакат макки из ньюнча соги и опун сонкут каундэ тульки из правой гочжун соги, переставив правую ногу.





X: Каундэ пандэ чируги из ньюнча соги.
Y: Сонкаль пандэ пакуро макки из твитпаль соги и йоп пальпадак сурох чаги левой ногой.

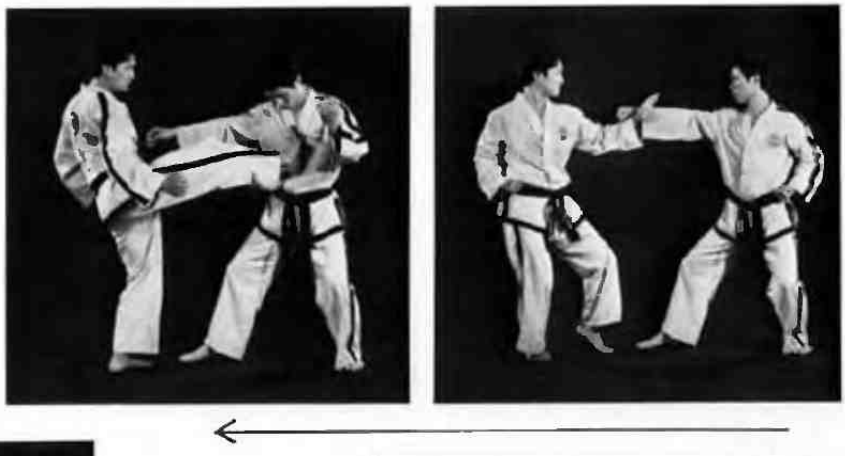


X: Каундэ пандэ чируги из ньюнча соги.
Y: Переход в твитпаль соги с уходом в направлении AD и нерио чаги правой ногой.





X: Каундэ пандэ чируги из ньюнча соги.
Y: Сонкаль пакуро макки из правой твитпаль соги и палькаль дунг сево чаги правой ногой.





X: Каундэ пандэ чируги из ньюнча соги.
Y: Сондунг пакат макки левой рукой из твитпаль соги и каундэ апча пусиги левой ногой.



X: Каундэ пандэ чируги из ньюнча соги.
Y: Наджундэ питуро чаги левой ногой и дунг чумок нерио тернги из левой кёча соги в направлении BD



X: Каундэ пандэ чируги из ньюнча соги.
Y: Сонкаль нерио макки из твитпаль соги и сонкаль ануро тернги из моа соги, переставив левую ногу.





X: Каундэ баро чируги из ньюнча соги.
Y: Кёча сонкаль момчо макки из ньюнча соги и сун палькуп тульки, потянув соперника за руку.







X: Каундэ баро чируги из ньюнча соги.
Y: Сонпадак оллио макки из твитпаль соги и сонкаль дуиг ап териги из левой кушиун соги, переставив левую ногу.









X: Каундэ баро чируги из ньюнча соги.
Y: Сонкаль пандэ нерио макки из твитпаль соги и нопундэ пандэ доллио коро чаги правой ногой.

X: Каундэ баро чируги из ньюнча соги.
Y: Сонкаль ануро макки из твитпаль соги и нопундэ доллио чаги правым пальдунг





X: Каундэ баро чируги из ньюнча соги.
Y: Переход в губурё чунби соги В и твитча чируги левой ногой.



X: Каундэ баро чируги из ньюнча соги.
Y: Сонпадак пандэ ануро макки из ньюнча соги и каундэ сево чируги из левой куннун соги, переставив левую ногу.





X: Каундэ баро чируги из ньюнча соги.
Y: Каундэ кольчо чаги и дунг чумок супьёнг териги из левой ньюнча соги.











X: Опун сонкут нопундэ баро тульки из ньюнча соги.
Y: Пальмок теби макки из твитпаль соги и сонкаль пакуро териги из аннун соги, переставив правую ногу.

X: Сонкаль пандэ нерио териги из ньюнча соги.
Y: Санг сонпалак чукё макки из куннун соги и муруп доллио чаги правой ногой.



X: Дунг чумок пандэ нерио териги из ньюнча соги.
Y: Пальдунг нопундэ доллио чаги, опираясь на пол обеими руками и коленом, и нопундэ чируги, опираясь левой рукой.





X: Сондунг пандэ нерио териги из ньюнча соги.
Y: Пальмок чукё макки из ньюнча соги и опун сонкут тульки из аннун соги, переставив правую ногу.







X: Сонкаль нопундэ пандэ пакуро териги.
Y: Ан пальмок йобап макки из моа соги и йоп апча пусиги правой ногой с уходом в прыжке в направлении B.









X. Сонкаль нопундэ пандэ пакуро териги из ньюнча соги.
Y: Пальмок теби макки из аннун соги и йопча мильги правой ногой.

X: Сонкаль каундэ пандэ пакуро териги из ньюнча соги.
Y: Сурок чаги с помощью правой твитчук, опираясь на пол обеими руками и левым коленом.







X: Каундэ чируги из гочжун соги с проскальзыванием.
Y: Сонкаль теби макки из твитпаль соги и йопча чируги правой ноги с уходом в прыжке в направлении B





X: Чжунчжи чумок нопундэ сево чируги из твитпаль соги.
Y: Кёча чумок ап макки из нарани соги и хан сонкарак тульки из левой куннун соги, переставив левую ногу в направлении В.







X: Каундэ пандэ чируги из твитпаль соги.
Y: Пакат кольчо чаги правой ногой и каундэ йопча чируги той же ногой.





X: Каундэ пандэ чируги из твитпаль соги.
Y: Пальмок пандэ нерио макки из твитпаль соги и каундэ сево чируги из левой куннун соги, переставив левую ногу с проскальзыванием.

X: Каундэ йоп чируги из аннун соги.
Y: Сонпадак пандэ нерио макки из твитпаль соги и нопундэ йоп доллио чаги правой ногой.




X: Каундэ йоп чируги из аннун соги.
Y: Ан кольчо макки из твитпаль соги и нопундэ пандаль чируги, потянув соперника за руку из левой куннун соги, переставив левую ногу.



X: Каундэ йоп чируги из аннун соги.
Y: Ан кольчо макки из твитпаль соги и нопундэ пандаль чируги, потянув соперника за руку из левой куннун соги, переставив левую ногу.




X: Сокналь нопундэ йоп териги из аннун соги.
Y: Сонпадак миро макки из аннун соги, переставив левую ногу в направлении BD, и каундэ чируги правой рукой.









X: Сонкаль каундэ йоп териги из аннун соги.
Y: Сонкаль теби макки из ньюнча соги и ап палькуп териги из левой куннун соги, переставив левую ногу.



X: Сонкаль нопундэ йоп териги из аннун соги.
Y: Сонкаль дунг парани макки из моа соги и апча пусиги правой ногой с уходом в прыжке в направлении В.



X: Сонкаль каундэ йоп териги из аннун соги.
Y: Сонкаль теби макки из твитпаль соги и нопундэ пандэ доллио чаги левой ногой.





X: Сонкаль каундэ йоп териги из кёча соги после прыжка.
Y: Сонкаль теби макки из аннун соги и сонкаль пакуро териги в прыжке.







X: Каундэ йоп чируги из кёча соги после прыжка.
Y: Сонпадак нерио макки из твитпаль соги и хоми сонкут каундэ тульки из правой куннун соги, переставив правую ногу.









X: Кёча со нопундэ йоп чируги с проскальзыванием.
Y: Соикаль пандэ чукё макки из ньюнча соги и мит чумок ануро тернги из левой куннун соги, переставив левую ногу.

X: Тимио йобан чируги.
Y: Сонкаль теби макки из пьончa соги и тио дольмио териги правой сонкадь.



X: Тимио каундэ чируги.
Y: Тимио сонпадак пакат кольчо макки и йоп чируги правым кулаком.





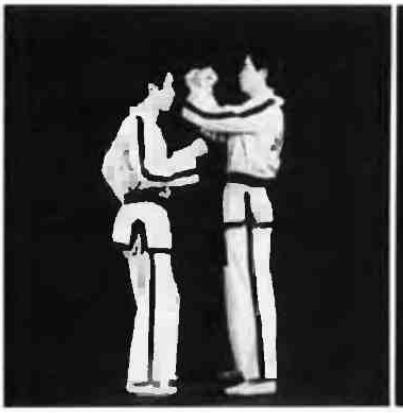
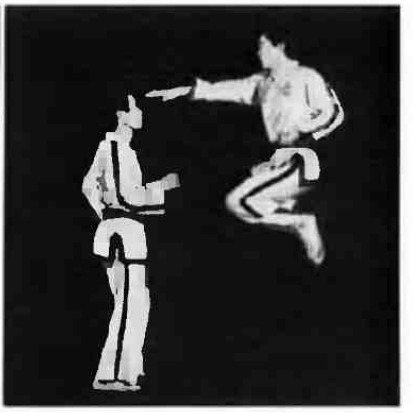
X: Тимио нопундэ чируги.
Y: тимио пакат пальмок ап макки и тимио каундэ и дичжибо чируги.





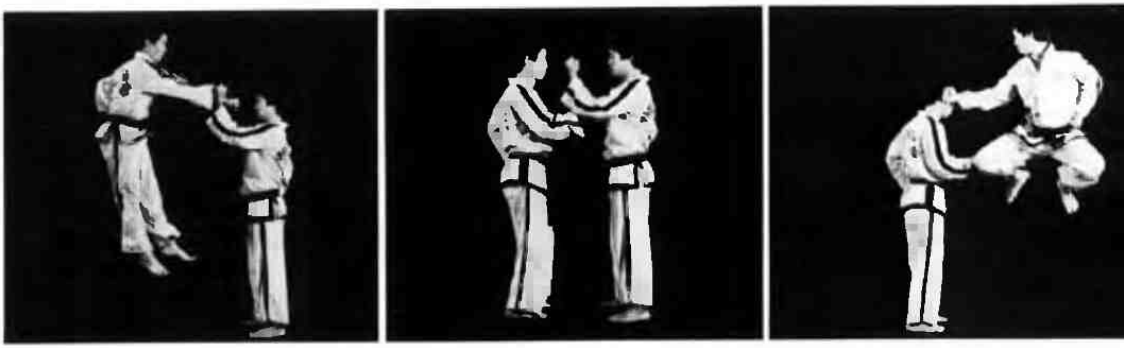



X: Тимио наджундэ йобап чируги.
Y: Кёча чумок ап макки из парапи соги и опун сонкут ап тульки с уходом в прыжке.

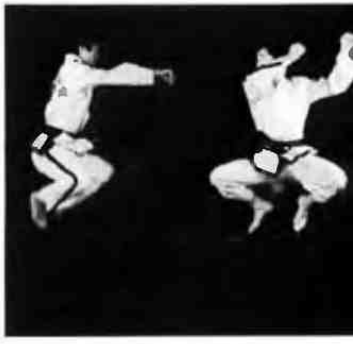







X: Тимио наджундэ чируги.
Y: Пакат пальмок ап макки из парани соги и дунг чумок йобап териги правой рукой с уходом в прыжжке в направлении BD.

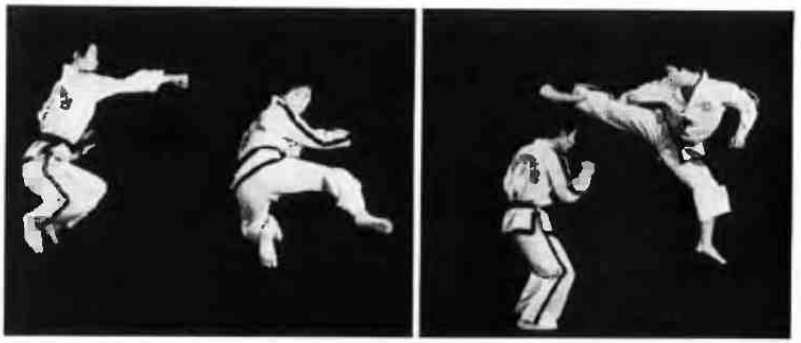


X: Тимио йобап чируги.
Y: Пальмок теби макки из ньюнча соги и сонкаль ичжунг пакуро териги в прыжке правой рукой.





X: Тимио каундэ чируги.
Y: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой с уходом в направлении В.







X: Тимио нопундэ йоп чируги.
Y: Тимио сонкаль теби макки и тио дольмио чаги правой ногой.





X: Тимио наджундэ чируги.
Y: Кёча чумок чукё макки из куннун соги и тимио супьёнг ичжунг чируги правой рукой с уходом в направлении B.







X: Тимио наджундэ чируги.
Y: Кёча сонкаль момчо макки из твитпаль соги и тимио сучжик ичжунг апча пусиги правой ногой.







X: Тимио каундэ чируги.
Y: Пакат пальмок санг макки из парани соги и тимио сучжик ичжунг йоп чируги.





X: Тимио начжундэ йобап чируги.
Y: Сонкаль ап макки из куннун соги и тимио йобапча пусиги правой ногой с уходом в направлении B.





X: Тимио сонкаль пакуро териги.
Y: Ан пальмок йоп макки из моа соги и тимио каундэ питуро чаги с уходом в направлении ВС.





X: Тимио сонкаль пакуро териги.
Y: Сонкаль дунг нопундэ йоп макки из ньюнча соги и тимио палькаль сево чаги левой ногой с уходом в направлении В.



X: Тимио сонкаль пакуро териги.
Y: Сонкаль санг макки из аннун соги и тимио ичжунг йоп чаги.





X: Тимио сонкаль пакуро териги.
Y: Сонкаль дунг теби макки из тейтпаль соги, переставив левую ногу в направлении А, и тимио сучжик ичжунг доллио чаги.













X: Тимио тимио сонкаль пакуро териги.
Y: Ан пальмок санг макки из нарани соги
и тимио супьёнг ичжунг йоп чаги.















X: Тимио сонкаль пакуро териги.
Y: Пакат пальмок пакуро макки из моа соги и дунг чумок йоп териги правой рукой с уходом в прыжке в направлении С.

X: Тимио сонкаль ануро териги.
Y: Пальмок теби макки из ньюнча соги и тимио сонкаль сучжик ичжунг териги левой рукой.







X: Тимио дунг чумок йоп териги.
Y: Сонкаль теби макки из ньюнча соги с проскальзыванием правой ноги в направлении В и дунг чумок тио дольмио териги правой рукой с поворотом на 360 градусов.

X: Наджундэ апча пусиги в нижнюю область живота.
Y: Пальмок наджундэ баро макки из куннун соги и опун сонкут нопундэ тульки из левой начуо соги, подвинув левую ногу.







X: Наджундэ апча пусиги в нижнюю область живота.
Y: Пальмок наджундэ пандэ макки из куннун соги и дунг чумок йоп териги из моа соги, переставив правую ногу.

X: Наджундэ апча пусиги в нижнюю область живота.
Y: Кёча чумок нулло макки из куннун соги и дунг чумок йобап териги со скольжением в направлении А.





X: Наджундэ апча пусиги в нижнюю область живота.
Y: Санг сонпадак нулло макки из куннун соги и мурул наджундэ апча пусиги правой ногой.











X: Наджундэ апча пусиги в нижнюю область живота.
Y: Сонкаль дунг дольмио макки из куннун соги и толчок ноги соперника в сторону.

X: Наджундэ апча пусиги в нижнюю область живота.
Y: Пальмок наджундэ пандэ макки из ньюнча соги и каундэ чируги левым кулаком из левой гочжун соги, переставив левую ногу.



X: Наджундэ апча пусиги в нижнюю область живота.
Y: Пальмок наджундэ баро макки из ньюнча соги и каундэ чируги левым кулаком со скольжением к сопернику.





X: Наджундэ апча пусиги в нижнюю область живота.
Y:Кёча чумок нулло макки из ньюнча соги и каундэ йопча чируги левой ногой.







X: Наджундэ апча пусиги в нижнюю область живота.

Y: Санг соппадак нулло макки из ньюнча соги и йоп апча пусиги левой ногой.









X: Наджундэ апча пусиги в нижнюю область живота.

Y: Соппадак туро макки из ньюнча соги и опун сонкут каундэ тульки из прежней стойки.

X: Наджундэ йобапча пусиги в нижнюю область живота.

Y: Пальмок наджундэ пандэ макки из твитпаль соги и ви палькуп териги левой рукой из правой куннун соги, подвинув правую ногу.







X: Наджундэ йобапча пусиги в нижнюю область живота.

Y: Пакат пальмок наджундэ ап макки из кёча соги и дичжибо чируги правой рукой из левой куннун соги, переставив левую ногу.





X: Наджундэ йобапча пусиги в нижнюю область живота.
Y: Санг сонпадак наджундэ ап макки из нарани соги и чжунгчжи чумок нопундэ сево чируги правой рукой из левой твитпаль соги, переставив правую ногу в направлении А.







X: Наджундэ йобапча пусиги в нижнюю область живота.
Y: Кёча чумок нулло макки из кёча соги и опун сонкут нопундэ пакуро кутки правой рукой из прежней стойки.





X: Наджундэ йобапча пусиги в нижнюю область живота.
Y: Санг сонпадак нулло макки из твитпаль соги и ап палькуп териги из левой куннун соги, переставив левую ногу.

X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Сонкаль наджундэ баро паккуро макки и каундэ апча пусиги.





X: Наджундэ апча пусиги в пах
Y: Сонкаль наджундэ пандэ пакуро макки из куннун соги и ап палькуп териги из парани соги, переставив правую ногу.



X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Сонкаль наджундэ баро ануро макки из куннун соги и нопундэ чируги левой рукой со скольжением к сопернику.





X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Сонкаль наджундэ пандэ ануро макки и тимио йобапча пусиги с уходом в направлении В.









X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Сонкаль дунг наджундэ баро ануро макки и саиг сонкаль нопундэ териги из прежней стойки.



X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Сонкаль дунг наджундэ пандэ ануро макки из куннун соги и санг сонкаль дунг нопундэ ануро териги из прежней стойки.



X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Сонпадак наджундэ баро ануро макки из куннун соги и тимио дичжибо чируги правой рукой.





X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Сонпадак наджундэ пандэ ануро макки из куннун соги и санг чумок нопундэ сево чируги со скольжением к сопернику.







X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Сонкаль наджундэ баро пакуро макки из ньюнча соги и нопундэ йопча чируги левой ногой.



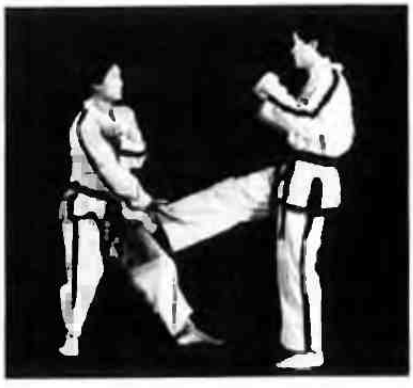






X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Сонкаль наджундэ пандэ пакуро макки из ньюнча соги и каундэ чируги правой рукой из левой куннун соги, переставив левую ногу.

X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Сонкаль наджундэ баро ануро макки из ньюнча соги и олдио чиругн правой рукой со скольжением в направлении В.







X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Сонкаль дунг наджундэ пандэ ануро макки из ньюнча соги и тимио пакуро сево чаги правой ногой с уходом в направлении В.





X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Сонкаль дунг наджундэ пандэ ануро макки и тимио йопча тульки правой ногой с уходом в направлении В.







X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Сонкаль наджундэ пандэ макки из ньюнча соги и правый витви палькуп териги из левой куннун соги, переставив левую ногу.





X: Наджундэ апча пусиги в пах.
Y: Ду пальмок наджундэ миро макки из ньюча соги и пандаль сон нопундэ териги правой рукой из левой куннун соги, переставив левую ногу в направлении А.

X: Наджундэ апча пусиги в пах.

Y: Сонкаль наджундэ теби макки из ньюнча соги и тимио дунг чумок йоп териги.





X: Наджундэ апча пусиги в пах.

Y: Сонкаль дунг наджундэ теби макки и тимио сонкаль пакуро териги.



X: Наджундэ апча пусиги в пах.

Y: Сонкаль наджундэ баро пакуро макки из твитпаль соги и наджундэ питуро чаги левой ногой.





X: Наджундэ апча пусиги в пах.

Y: Сонкаль наджундэ пандэ пакуро макки и твитпаль соги и нопун палькуп тернги из правой куннун соги, переставив правую ногу.









X: Наджундэ апча пусиги в пах.

Y: Сонкаль дунг наджундэ пандэ ануро макки из твитпаль соги и сонкаль ап тернги правой рукой из левой куннун соги, переставив левую ногу.



X: Наджундэ апча пусиги в мошонку.
Y: Сонкаль наджундэ баро ап макки и каундэ йоп апча пусиги.

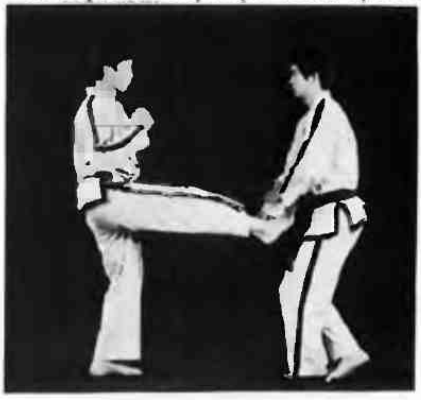


X: Наджундэ апча пусиги в мошонку.
Y: Сонкаль наджундэ пандэ ап макки и каундэ чируги левой рукой из нарани соги, переставив правую ногу.





X: Наджундэ апча пусиги в мошонку.
Y: Сонкаль надджундэ ап макки из кёча соги и сонкаль дунг нопундэ ап териги из куннун соги, преставив правую ногу.







X: Пальдунг наджундэ апча пусиги в мошонку.
Y: Ап чумок нулло макки из аннун соги, переставив левую ногу и сиг чумок нопундэ сево чируги из прежней стойки.









X: Наджундэ апча пусиги в мошонку.
Y: Сонкаль дунг наджундэ ап макки из кёча соги и тимио йобапча пусиги правой ногой с уходом в направлении В.

X: Наджундэ пальдунг апча пусиги в мошонку.
Y: Сонпадак пандэ нулло макки из куннун соги и дунг чумок йоп териги из кёча соги, приблизившись в прыжке.







X: Наджундэ пальдунг апча пусиги в мошонку.
Y: Сонпадак баро нулло макки из куннун соги и гин чумок нопундэ чируги со скольжением к сопернику.





X: Наджундэ йобапча пусиги в мошонку.
Y: Йопча момчуги правой ногой и нопундэ йопча чируги.







X: Муруп наджундэ апча пусиги в мошонку.
Y: Санг сонпадак нулло макки из твитпаль соги и тимио йоп чируги правой рукой с уходом в направлении В.





X: Наджундэ апча пусиги в мошонку.
Y: Торо чаги правой ногой и ду сонкарак нопундэ тульки из апгун соги.

X: Наджундэ питуро чаги.
Y: Наджундэ пандаль чаги правой ногой и тимио йоп чируги правой рукой.




X: Наджундэ питуро чаги.
Y: Сонкаль теби макки из ньюнча соги с проскальзыванием в направлении B и тимио йобапча пусиги правой ногой.



X: Наджундэ питуро чаги.
Y: Наджундэ йопча тульки правой ногой и сонкаль ануро териги правой рукой из кёча соги, приблизившись в прыжке.




X: Наджундэ питуро чаги.
Y: Пальмок теби макки из ньюнча соги с проскальзыванием в направлении А и йоп палькуп тульки из левой твитпаль соги с проскальзыванием в направлении В.









X: Наджундэ питуро чаги.
Y: Тимио сучжик ичжунг ап чаги левой ногой.



X: Наджундэ питуро чаги.
Y: Пальмок теби макки из твитпаль соги с уходом в направлении B и сонкаль нопундэ йоп териги правой рукой из аннун соги, переставив правую ногу в направлении A.



X: Наджундэ питуро чаги.
Y: Переход в нарани соги, переставив левую ногу, и тимио сонкаль накуро териги правой рукой.





X: Наджундэ пальдунг питуро чаги.
Y: Переход в твитпаль соги с проскальзыванием в направлении B и тимио пандэ доллио чаги правой ногой.













X: Наджундэ палькут питуро чаги.
Y: Тимио йонсок сучжик териги правой рукой с помощью дунг чумок и сонкаль.





X: Наджундэ палькут питуро чаги.
Y: Переход в ньюнча соги проскальзыванием и тимио опун сонкут йонсок тульки.

X: Каундэ апча пусиги.

Y: Кёча чумок нерио макки их куннун соги и чжунгчжи чумок нопундэ сево чируги правой рукой из аннун соги, переставив правую ногу.







X: Каундэ йобапча пусиги.

Y: Кёча сонкаль нерио макки из куннун соги и пандаль сон нопундэ пандаль териги.





X: Каундэ йобап чаги.
Y: Пальмок теби макки из ньюнча соги с уходом в направлении B и тио дольмио териги правым дунг чумок с поворотом на 180 градусов.







X: Каундэ йобапча пусиги.
Y: Пандаль чаги правой ногой и йоп сево чируги правой рукой из правой кёча соги, приблизившись в прыжке.





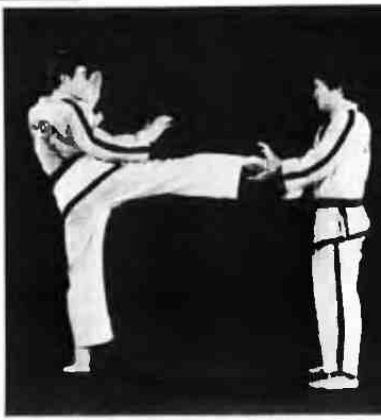
X: Каундэ йобапча пусиги правой ногой.
Y: Сонкаль теби макки из твитпаль соги с проскальзыванием в направлении B и тимио пальдунг доллио чаги.

X: Наджундэ йопча чируги в нижнюю область тела.
Y: Пакат пальмок хори макки правой рукой из левой твитпаль соги с перестановкой левой ноги в направлении B и каундэ пандэ доллио чаги левой ногой.

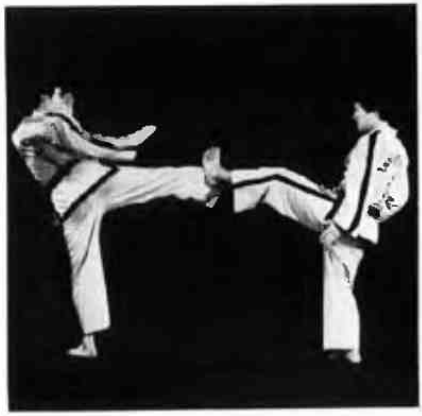




X: Наджундэ йопча чируги в нижнюю область тела.
Y: Санг сонпадак ап макки из нарани соги и наджундэ йобапча пусиги правой ногой с прокручиванием ноги соперника налево.



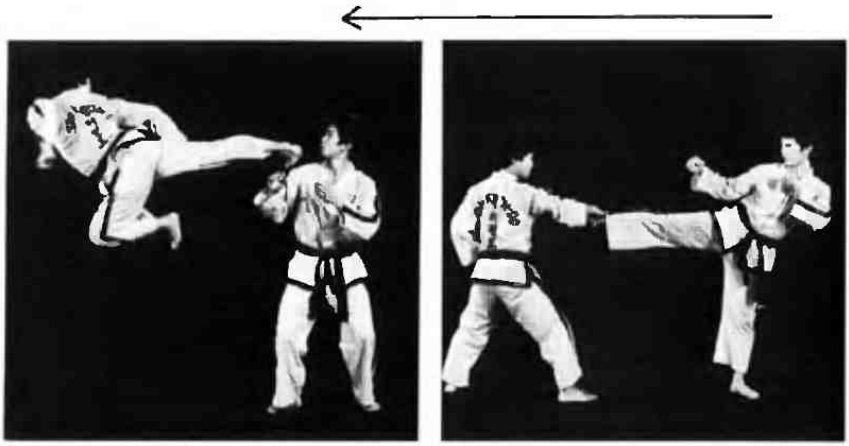
X: Наджундэ йопча чируги в нижнюю область тела.
Y: Наджундэ пандаль чаги левой ногой и каундэ йопча чируги той же ногой.





X: Наджундэ йопча чируги.

Y: Сонпадак пандэ нерио макки из левой ньюнча соги с перестановкой левой ноги в направлении А и тимио йопча чируги правой ногой.









X: Наджундэ йопча чируги.

Y: Кёча чумок нерио макки из правой ньюнча соги с перестановкой правой ноги в направлении А и тимио сонкаль дунг ануро териги правой рукой.

X: Каундэ йопча чируги.

Y: Ан пальмок пандэ макки из правой ньюнча соги с перестановкой правой ноги в направлении В и тимио пандэ доллио чаги правой ногой.



X: Наджундэ йопча чируги.

Y: Кёча сонкаль нерио макки из левой куннун соги перестановкой правой ноги и нопундэ доллио чаги левой ногой.





X: Наджундэ йопча чируги.

Y: Пакат пальмок пандэ нерио макки из правой твитпаль соги с перестановкой правой ноги в направлении А и сево чаги правой ногой.







X: Каундэ йончa чируги.
Y: Охкалин сонпадак нерио макки из левой твитналь соги с перестановкой левой ноги в направлении А и пандаль сон нопундэ пандаль териги правой рукой из левой куннун соги и перестановкой левой ноги.









X: Каундэ йончa чируги.
Y:Сонкаль дунг пандэ олдио макки из левой ньюнча соги и пандаль сон нопундэ териги из правой куннун соги с перестановкой правой ноги.

X: Нопундэ йопча чируги.

Y: Сонкаль нопундэ пандэ ап макки из правой куннун соги с перестановкой левой ноги в направлении B и сонкаль нопундэ пакуро териги правой рукой из правой кёча соги с перестановкой левой ноги.







X: Нопундэ йопча чируги.

Y: Сонкаль пандэ чукё макки из правой ньюнча соги с перестановкой правой ноги в направлении A и муруп доллио чаги правой ногой.





X: Нопундэ йопча чируги.

Y: Пальмок пандэ чукё макки из правой твитпаль соги с перестановкой правой ноги в направлении В и тимио пандэ доллио чаги с уходом в направлении В.







X: Каундэ йопча чируги.

Y: Пальмок теби макки из правой ньюнча соги с проскальзыванием в направлении А и тимио йоп доллио чаги правой ногой.





X: Нопундэ йопча тульки.

Y: Кёча сонкаль чукё макки из правой куннун соги и нопундэ пандаль чируги правой рукой из нарани соги с перестановкой левой ноги.

X: Нопундэ йопча чируги.

Y: Соикаль нопундэ пандэ ануро макки из правой твитпаль соги с перестановкой правой ноги в направлении В и ап палькуп териги правой рукой из левой куннун соги с перестановкой левой ноги.





X: Нопундэ йопча чируги.

Y: Ан пальмок санг макки из нарани соги и пакуро сево чаги левой ноги.



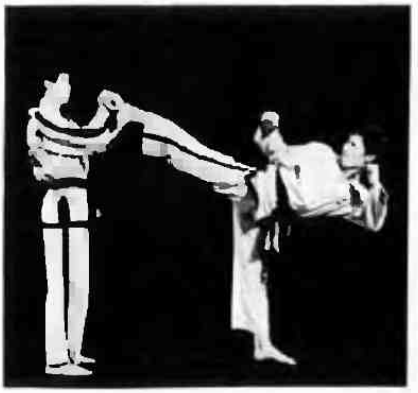
X: Нопундэ йопча чируги.

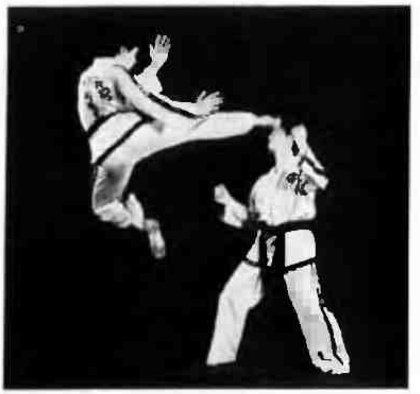
Y: Пакат пальмок нопундэ пандэ ап макки из левой кушнун соги с перестановкой правой ноги в направлении В и киокчжа чируги левым кулаком из моа соги с перестановкой правой ноги.





X: Нопундэ йопча чируги.
Y: Кёча чумок ап макки из нарани соги и тимио доллио чаги правой ногой с уходом в направлении А.









X: Нопундэ йопча чируги в среднюю секцию тела.
Y: Ду пальмок каундэ пандэ макки из левой куннун соги с перестановкой правой ноги в направлении В и нерио чаги правой ногой.



X: Наджундэ доллио чаги в нижнюю секцию тела правой ногой с перестановкой левой ноги в направлении D.

Y: Сонкаль теби макки из левой твитпаль соги с уходом в направлении AD и каундэ питуро чаги левой ногой.





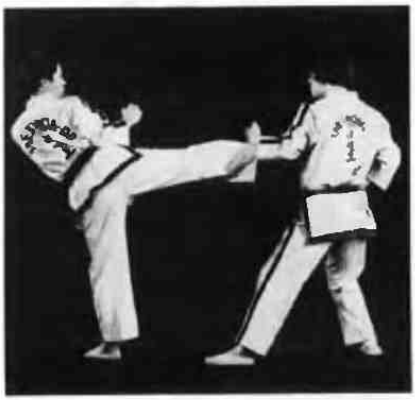
X: Наджундэ пандэ доллио чаги правой ногой в нижнюю секцию тела.

Y: Ан пльмок хори макки правой рукой из правой твитпаль соги с уходом в направлении B и тви палькуп тульки левой рукой из нарани соги с перестановкой левой ноги .



X: Наджундэ доллио чаги правой ногой в среднюю секцию тела с перестановкой левой ноги в направлении C.

Y: Сонкаль пандэ нерио макки из правой ньюнча соги с перестановкой правой ноги в направлении B и тио дольмио териги правой сонкаль.





X: Каундэ доллио чаги правой ногой в среднюю секцию тела с перестановкой левой ноги в направлении С.

Y: Кёча чумок момчо макки из левой ньюнча соги с перестановкой левой ноги в направлении В и дунг чумок нерио териги правой рукой из правой кёча соги с перестановкой левой ноги.











X: Каундэ доллио чаги правой ногой в среднюю секцию тела.

Y: Кёча чумок нерио макки из правой куннун соги с перестановкой левой ноги в направлении В и дунг чумок ап териги правой рукой из правой кёча соги с перестановкой левой ноги.

X: Каундэ доллио чаги правой ногой в среднюю секцию тела с перестановкой левой ноги в направлении D.
Y: Санг сонпадак ап макки из аннун соги с перестановкой левой ноги в направлении C и нопундэ доллио чаги правой ногой.



X: Каундэ доллио чаги правой ногой в среднюю секцию тела с перестановкой левой ноги в направлении D.
Y: Охкалин сонпадак пандэ нерио макки из правой тветитпаль соги с перестановкой правой ноги в направлении A и нопундэ пандэ доллио чаги левой ногой.





X: Каундэ йоп доллио чаги правой ногой и перестановкой левой ноги в направлении C.
Y: Дуиг чумок нопундэ йоп териги правой рукой из правой кёча соги с переходом в прыжке в направлении AC и тимио йопча чируги Правой ногой с уходом в направлении B.







X: Нопундэ доллио чаги правой ногой в верхнюю секцию тела с перестановкой левой ноги в направлении D.

Y: Сонкаль нопундэ пандэ ануро макки из левой твитпаль соги с перестановкой левой ноги в направлении A и пандэ доллио коро чаги правой ногой.









X: Пальдунг нопундэ йоп доллио чаги в верхнюю секцию тела правой ногой.

Y: Санг сун пальмок момчо макки из моа соги с перестановкой левой ноги и дичжибо чируги правой рукой из аннун соги с перестановкой правой ноги в направлении A.

X: Наджундэ пандэ доллио чаги в нижнюю секцию тела.
Y: Ан пальмок хори макки левой рукой из правой ньюнча соги с перестановкой правой ноги в направлении В и дунг чумок йоп териги правой рукой из правой кёча соги с перестановкой левой ноги.







X: Наджундэ пандэ доллио чаги в нижнюю секцию тела.
Y: Пакат пальмок хори макки левой рукой из правой твитпаль соги с перестановкой правой ноги в направлении А и пандэ доллио коро чаги правой ногой.





X: Наджундэ пандэ доллио чаги в нижнюю секцию тела.
Y: Сонпадак хори макки правой рукой из левой сучжик соги с перестановкой левой ноги в направлении B и сонкаль нопундэ пакуро териги правой рукой из моа соги с перестановкой левой ноги.







X: Каундэ пандэ доллио чаги.
Y: Сонкаль теби макки из правой ньюнча соги с уходом в прыжке в направлении A и тимио дунг чумок йоп териги левой рукой.





X: Каундэ пандэ доллио чаги в среднюю секцию тела.
Y: Кёча чумок момчо макки из правой твитпаль соги с перестановкой правой ноги в направлении A и сонкаль нопундэ внуро териги правой рукой из левой кёча соги с перестановкой левой ноги.

X: Нопундэ пандэ доллио чаги в верхнюю секцию тела.
Y: Пакат пальмок нарани макки из анпун соги с перестановкой правой ноги и каундэ чируги левой рукой из правой кёча соги с перестановкой левой ноги.







X: Нопундэ пандэ доллио чаги в верхнюю секцию тела.
Y: Санг сун сонкаль мамчо макки из правой куинун соги с перестановкой левой ноги в направлении С и каундэ мурун питуро чаги левой ногой.

X: Нопундэ пандэ доллио чаги в верхнюю секцию тела.
Y: Пальмок теби макки из левой твитпаль согип с уходом в направлении А и тимио доллио чаги правой ногой с уходом от соперника.





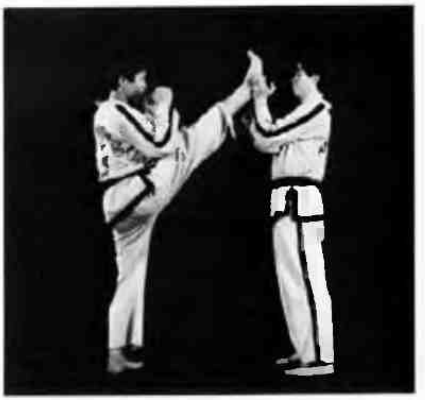
X: Пандэ доллио коро чаги.

Y: Санг сун сонкаль нарани макки из аннун соги с перестановкой левой ноги в направлении B и ануро нулло чаги правой ногой.









X: Гокэнг-и чаги пяткой.

Y: Санг сонпадак чукё макки из нарани соги и чируги правой рукой с уходом в прыжке в направлении B.



X: Тимио апча пусиги.
Y: Тимио сонкаль пакуро макки и тимио йоп чируги правой рукой с уходом в направлении В.













X: Тимио пандэ доллио чаги.
Y: Сонкаль теби макки из левой ньюнча соги с уходом в прыжке в направлении В и тимио сонкаль пакуро териги правой рукой.



X: Тимио йопча чируги.
Y: Пакат пальмок ануро макки левой рукой в прыжке и тимио долдио чаги правой ногой с уходом в направлении А.











X: Тимио йоп апча пусиги.
Y: Пальмок теби макки из левой ньюнча соги с уходом в прыжке в направлении А и тимио йопча чируги правой ногой.

X: Тимио сучжик ичжунг апча пусиги.
Y: Сонкаль теби макки из левой твитпаль соги с проскальзыванием в направлении B и тимио дунг чумок супьёнг ичжунг йоп териги правой рукой.



X: Тимио сучжик ичжунг долдио чаги.
Y: Пальмок теби макки из правой ньюнча соги с уходом в прыжке в направлении A и тимио супьёнг ичжунг чируги левой рукой.



X: Тимио супьёнг ичжунг йопча чируги.
Y: Сонкаль теби макки из левой ньюнча соги с уходом в прыжке в направлении A и тио дольмио чаги правой ногой.
















В данной книге не изложено о применении трехкратного удара как рукой, так и ногой, т.к. они являются непрактичными для спарринга.

С целью применения тренировочных упражнений следует учитывать материалы, изложенные в томах 2,3,4,6 настоящей энциклопедии.

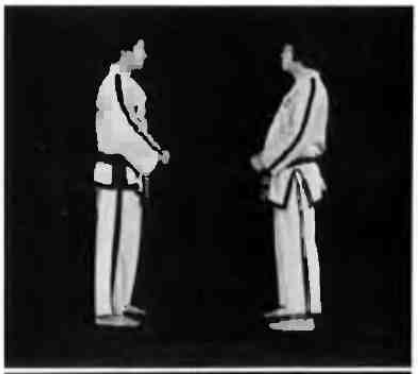


Полу-свободный спарринг (Пан чжаю масоги)

Расстояние между партнерами, применяющими атакующие и защитные действия, число шагов могут выбираться занимающимися произвольно. Оговаривается лишь, кто начинает серию атакующих действий. Сразу же после проведения серии атакующих действий партнеры меняются ролями.

Полусвободный спарринг — это последний этап подготовки, предшествующий переходу к вольному спаррингу. Эта разновидность спарринга может применяться в тренировке занимающихся самой разной подготовленности, т. е. как обладателей гыпов, так и обладателей данов.

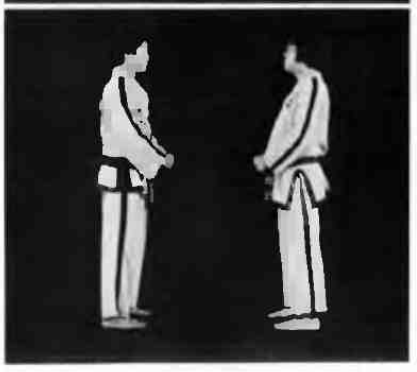
ТИПИЧНАЯ ПРОЦЕДУРА ПОЛУСВОБОДНОГО СПАРРИНГА



X и Y принимают нарани чунби соги лицом друг к другу.



1. По команде "Пан чжаю масоги чунби!":
   X и Y принимают правую или левую ньюнча соги с сонкаль или пальмок дэби макки. Оба кричат "Яа!" в знак готовности.
2. По команде "Сичжак!":
   X и Y начинают выполнять атакующие и защитные действия.



3. По команде "Куман!"
   X и Y возвращаются в нарани чунби соги.



X: Наджундэ апча пусиги правой ногой.
Y: Пальмок наджундэ баро макки из левой куннун соги.



X: Наджундэ баро чируги правой рукой из правой куннун соги.
Y: Пальмок дэби макки из правой ньюнча соги с уходом в направлении B.



Y: Наджундэ доллио чаги правой ногой.
X: Сонкаль дэби макки и правой ньюнча соги с перестановкой правой ноги в направлении A.



Y: Наджундэ йопча чируги левой ногой.
X: Атака плавающих ребер.

X: Нопундэ баро чируги правой рукой из правой куннун соги.
Y: Пальмок баро чукс макки из левой куннун соги.



Y: Наджундэ апча пусиги правой ногой.
X: Пальмок дэби макки из правой ньюнча соги с перестановкой правой ноги в направлении В.



X: Наджундэ апча пусиги левой ногой.
Y: Кеча чумок нулло макки из правой куннун соги.



X: Каундэ пандэ чируги из правой ньюнча соги.
Y: Ямка верхней губы подверглась атаке.



X: Наджундэ йопча чируги правой ногой.
Y: Пальмок дэби макки из правой твитпаль соги с перестановкой правой ноги в направлении B.



Y: Сонкаль нопундэ паккуро тэриги правой рукой с поворотом направо.
X: Наджундэ доллио чаги левой ногой.



X: Пальмок дэби макки из левой твитпаль соги, поставив левую ногу в направлении C.
Y: Сонкаль дэби макки из левой ньюнча соги.



X: Каундэ пандэ доллио чаги левой ногой.
Y: Сонкаль дэби макки из правой ньюнча соги с перестановкой правой ноги в направлении B.





X: Каундэ чируги левой рукой из левой гочжун соги.
Y: Ан пальмок макки левой рукой из правой ньюнча соги



Y: Каундэ пандэ доллио чаги правой ногой.
X: Пальмок дэби макки из левой твитпаль соги с перестановкой левой ноги в направлении А.



X: Ап палькуп тэриги правой рукой из левой куннун соги с перестановкой левой ноги в направлении В.
Y: Атака плавающих ребер.



Y: Дунг чумок нопундэ йоп тэриги правой рукой из правой куннун соги с перестановкой левой ноги.
X: Сонкаль дэби макки из левой ньюнча соги с проскальзыванием в направлении А.

X: Каундэ чируги левой рукой из правой ньюнча соги.
Y: Сонкаль дэби макки из левой твитпаль соги с проскальзыванием в направлении B.



Y: Наджундэ йоп апча пусиги правой ногой.
X: Сонкаль наджундэ баро макки из левой куннун соги с перестановкой правой ноги.





X: Нопундэ чируги левой рукой из прежней стойки.
Y: Пальмок дэби макки из правой ньюнча соги с перестановкой правой ноги в направлении B.



Y: Наджундэ йопча чируги правой ногой.
X: Атака солнечного сплетения.



X: Каундэ пандэ чируги левой рукой из правой ньюнча соги.
Y: Ан пальмок каундэ макки правой рукой из левой ньюнча соги с перестановкой левой ноги в направлении В.



Y: Наджундэ доллио чаги левой ногой.
X: Кеча чумок нулло макки из правой куннун соги с перестановкой левой ноги в направлении А.



X: Гин чумок нопундэ чируги правой рукой со скольжением к сопернику из прежней стойки.
Y: Переход в правую твитпаль соги с подтягиванием левой ноги.



Y: Наджундэ йоп апча пусиги левой ногой.
X: Сонкаль наджундэ дэби макки из левой ньюнча соги с подтягиванием правой ноги.



X: Сонкаль каундэ йоп тэриги из аннун соги.
Y: Сонкаль дэби макки из твитпаль соги.



Y: Каундэ йоп доллио чаги правой ногой.
X: Пальмок дэби макки из левой твитпаль соги с подтягиванием правой ноги.



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



Y: Сонкаль нопундэ йоп тэриги из правой кеча соги.
X: Тимио пальмок тэби макки из левой ньюнча соги.



Y: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой.
X: Сан пальмок момчо макки левой рукой из правой твитпаль соги.



X: Наджундэ апча пусиги левой ногой.
Y: Сонкаль наджундэ пандэ паккуро макки из левой куннун соги.



X: Опун сонкут нопундэ тульки правой рукой из левой куннун соги.
Y: Пальмок дэби макки из правой твитпаль соги с подтягиванием левой ноги.



Y: Нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой.
X: Пальмок дэби макки из правой твитпаль соги с подтягиванием левой ноги.



Y: Опун сонкут нопундэ паккуро кутки из аннун соги.

X: Наджундэ апча пусиги левой ногой.
Y: Сонкаль наджундэ дэби макки из левой ньюнча соги с перестановкой левой ноги в направлении B.



Y: Мурун наджундэ апча пусиги левой ногой.
X: Сан сонпадак нулло макки из правой твитпаль соги с подтягиванием левой ноги.



X: Чжунчжи чумок попундэ сево чируги левой рукой из правой ньюнча соги с перестановкой правой ноги в направлении A.
Y: Сонкаль паккуро тэриги из левой ньюнча соги с перестановкой левой ноги в направлении B.



Y: Нопундэ доллио чаги левой ногой.
X: Атака ямки верхней губы.

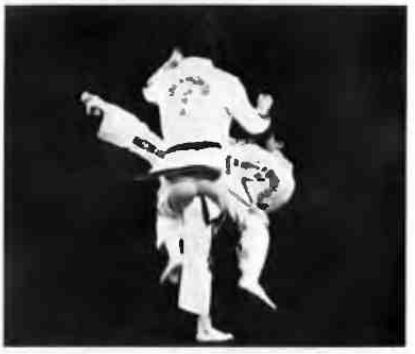




X: Дунг чумок нопундэ пандэ йоп тэриги правой рукой из левой твитпаль соги.
Y: Сонкаль дэби макки из правой твитпаль соги с уходом в направлении А.



Y: Каундэ доллио чаги правой ногой.
X: Кеча чумок момчо макки из левой ньюнча соги с перестановкой левой ноги.



X: Нопундэ пандэ доллио чаги левой ногой.
Y: Пальмок дэби макки из правой ньюнча соги после приземления в направлении В.



Y: Тимио паккуро сево чаги правой ногой.
X: Атака солнечного сплетения.



X: Наджундэ апча пусиги правой ногой.
Y: Сонпадак пандэ нулло макки левой рукой из правой куннун соги.



X: Сонкаль каундэ пандэ паккуро тэриги из левой ньюнча соги.
Y: Санг сонкаль макки из левой ньюнча соги с подтягиванием правой ноги.



Y: Нопундэ пандэ доллио чаги левой ногой.
X: Сан сон пальмок момчо макки из нарани соги с подтягиванием левой ноги.



X: Пандаль сон нопундэ пандэ тэриги левой рукой из правой куннун соги с перестановкой левой ноги.
Y: Уход в прыжке в направлении В.



X: Каундэ йопча чируги правой ногой с приближением на левой ноге и переход в левую ньюнча соги.
Y: Охкалин сонпадак нэрио макки из правой твитпаль соги с перестановкой правой ноги в направлении А.



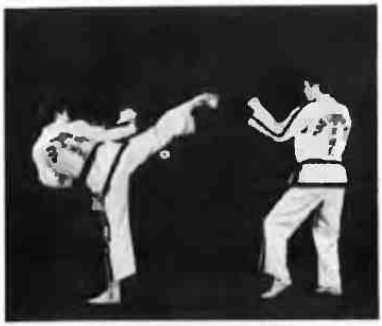
Y: Каундэ питуро чаги левой ногой с перестановкой правой ноги в направлении AD и переход в правую ньюнча соги.
X: Сонкаль баро нэрио макки из левой ньюнча соги.



X: Тимио апкумчи гокэнг-и чаги левой ногой и переход в правую твитпаль соги.
Y: Пальмок пандэ чуке макки из правой ньюнча соги.



Y: Наджундэ йоп чируги с уходом в прыжке в направлении А.
X: Атака ямки верхней губы.



X: Пандэ доллио коро чаги правой ногой.
Y: Пальмок дэби макки из правой твитпаль соги с проскальзыванием в направлении В.



Y: Тимио доллио чаги правой ногой и переход в левую ньюнча соги.
X: Сан сон пальмок момчо макки из правой кеча соги с приземлением в направлении В.



Y: Тимио йопча чируги правой ногой с уходом в направлении В.
X: Санг пальмок макки из левой ньюнча соги с перестановкой левой ноги в направлении А.



X: Тимио пандэ доллио чаги левой ногой с уходом в направлении А.
Y: Пальмок дэби макки из левой твитпаль соги с подтягиванием правой ноги



Y: Сонкаль тио дольмио тэриги левой рукой.
X: Ануро сево чаги правой ногой в прыжке.



X: Йопча момчуги левой ногой.
Y: Пальмок дэби макки из левой ньюнча соги.



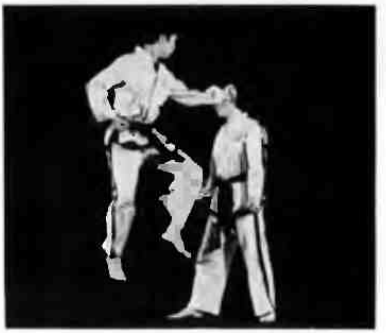
X: Каундэ йопча тульки левой ногой.
Y: Пакат пальмок ануро макки из правой твитпаль соги.



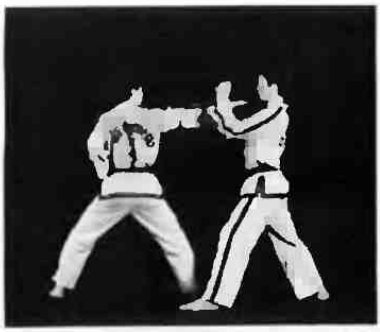
X: Дунг чумок нопундэ йоп тэриги левой рукой из левой кеча соги с приземлением в направлении В.
Y: Пальмок дэби макки из левой ньюнча соги с перестановкой левой ноги в направлении В.



Y: Каундэ питуро чаги правой ногой с уходом в прыжке в направлении В и переход в правую куннун соги.
X: Сонкаль дэби макки из правой ньюнча соги с перестановкой правой ноги в направлении А.



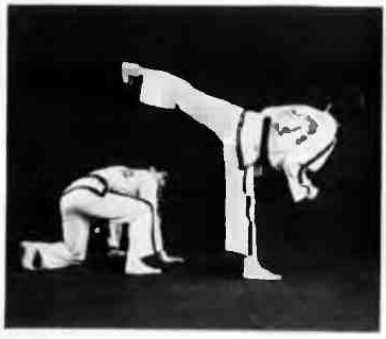
X: Тимио дунг чумок нопундэ йоп тэриги левой рукой.
Y: Атака виска.



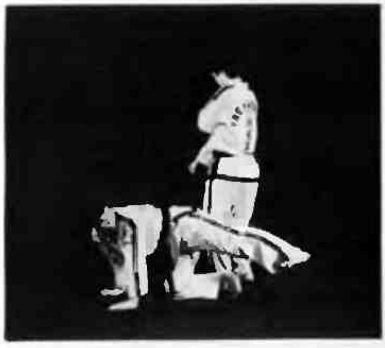
X: Опун сонкут нопундэ паккуро кутки.
Y: Ан пальмок нарани макки из левой куннун соги с пересгановкой правой ноги в направлении В.



Y: Тимио йоп апча пусиги правой ногой с уходом в направлении В и принятие левой ньюнча соги.
X: Пальмок дэби макки из левой твитналь соги с подтягиванием правой ноги.



Y: Твитча чируги левой ногой.
X: Опора обеими руками.



X: Твитчук суро чаги левой ногой.
Y: Наджундэ чируги правой рукой из левой кеча соги, приблизившись к сопернику в прыжке.



Y: Уход в направлении А.
X: Пандэ долдио коро чаги левой ногой с опорой обеими руками и правым коленом.



X: Тимио йопча чируги левой ногой.
Y: Пандаль чаги правой ногой в прыжке.



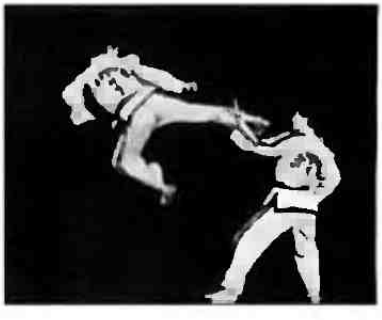
X: Сонкаль тэби макки из правой ньюнча соги.
Y: Пальмок тэби макки из левой ньюнча соги.



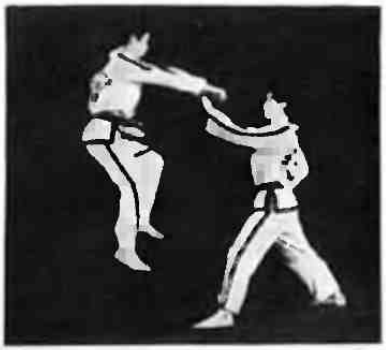
X: Нопундэ доллио чаги правой ногой и принятие левой твитпаль соги.
Y: Сонкаль паккуро тэриги левой рукой из аннун соги с перестановкой левой ноги в направлении AD, повернувшись налево.



Y: Тимио йоп чируги правой рукой и принятие левой ньюнча соги.
X: Пандэ доллио чаги правой ногой с уходом в прыжке в направлении B.



Y: Тимио каундэ йопча чируги правой ногой.
X: Сонкаль ануро макки левой рукой из ньюнча соги.



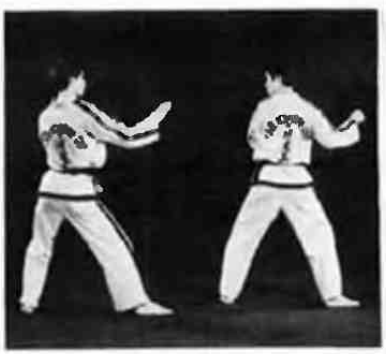
X: Тимио каундэ чируги правой рукой.
Y: Сонкаль нопундэ баро йоп макки из левой куннун соги.



Y: Наджундэ апча пусиги правой ногой.
X: Сонкаль наджундэ пандэ паккуро макки из правой ньюнча соги.



X: Пандэ доллио чаги правой ногой с уходом в прыжке в направлении А.
Y: Уход в направлении А.



Y: Сонкаль теби макки из левой ньюнча соги.
X: Падьмок теби макки из левой ньюнча соги в направлении В.



Y: Тимио йоп чаги правой ногой.
X: Ямка верхней губы подверглась атаке.

X: Каундэ йопча чаги левой ногой и пальмок тэби макки из правой твитпаль соги.
Y: Сонкаль ануро макки правой рукой из левой твитпаль соги.



X: Нопундэ доллио чаги правой ногой.
Y: Нопундэ пандэ доллио чаги левой ногой.





Y: Сонкаль дэби макки из левой ньюнча соги с приземлением в направлении А
X: Каундэ чируги левой рукой из правой ньюнча соги с приземлением в направлении В..





X: Тио дольмио чаги левой ногой.

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ (ЧЖАЮ МАСОГИ)

Свободный спарринг — это поединок с контролируемыми атакующими действиями и запретом атаки некоторых уязвимых точек. Эта разновидность спарринга не накладывает на спортсменов каких-либо ограничений в выборе атакующих или защитных действий с одним лишь исключением — атакующий сегмент должен быть остановлен перед уязвимой точкой, по которой наносится удар тэквон-до, — это разящее оружие. По правилам, в отличие от многих других видов восточных единоборств, во время спарринга очки присуждаются только за выполнение контролируемых ударов, остановленных в двух сантиметрах от уязвимых точек, а не за умелую имитацию ударов или удары, демонстрирующие только грубую, неконтролируемую силу атакующего. В тэквон-до во время спарринга ценятся точные, быстрые и мощные удары, умение сохранять равновесие, мощное и точное блокирование, ловкие уходы и уклоны.

Поскольку выбор оптимального способа атаки и блокирования во многом определяется характером сложившейся ситуации, занимающимся следует обращаться за справками к разделу данной книги с иллюстрациями предварительно оговоренного спарринга. Ниже приводятся основные положения, отражающие специфику спарринга в тэквон-до. Следование этим положениям позволяет превратить поединок в искусство, а не в "петушиный бой". Те, кто пытаются применять во время спарринга стереотипные действия, пренебрегают тактикой, не учитывают положения и действий соперника, превращают себя в "бойцов-петушков".

Надеюсь, что каждый занимающийся тэквон-до, покончив с дурными привычками, внесет свою лепту в начало и развитие нового, настоящего вольного спарринга по тэквон-до, который гордился бы своей мощностью и художественностью техники.



X: Наджундэ доллио чаги правой ногой и принятие левой ньюнча соги.
Y: Кеча сонкаль нэрио макки из правой куннун соги.



X: Гокэнг-и и чаги левой ногой и принятие правой твитпаль соги.
Y: Пальмок дэби макки из левой твитпаль соги с подтягиванием правой ноги.



X: Нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой и принятие левой твитпаль соги.
Y: Переход в правую ньюнча соги с перестановкой правой ноги в направлении В.



Y: Сонкаль ап макки из правой куннун соги с перестановкой левой ноги назад.
X: Йопча чируги левой ногой и переход в правую ньюнча соги.



Y: Пандэ доллио чаги с уходом в прыжке в направлении В.
X: Уход с проскальзыванием в направлении А.

Советы по ведению свободного спарринга

1. ЗАЩИТА

Таэквон-до — это прежде всего искусство самообороны. Это одна из причин постоянного акцентирования внимания занимающихся на защитные действия.

Принимая устойчивую правильную стойку, защищающийся сводит к минимуму число уязвимых точек, доступных для проведения атаки соперника. К тому же заставляет соперника нервничать, дергаться, совершать ошибки, открывая уязвимые точки своего тела для контратаки. Поэтому, за исключением обманных действий, следует всегда принимать правильную устойчивую стойку и быть наготове.

Изучение тактики соперника — очень важно для успехов в спарринге. Грубая, слепая атака без достаточной информации о тактике соперника легко подвергается провалу.

В начале спарринга, сразу после обмена поклонами, лучше сделать шаг назад, чем бросаться на соперника сломя голову. Это позволит посмотреть, что и как делает ваш соперник.



"Для того, чтобы выиграть сражение сто раз из ста, соперника нужно знать так же хорошо, как себя".

2. СВОЕВРЕМЕННАЯ КОНТРАТАКА

В таэквон-до один удар может, как принести вам победу, так и отнять ее. Учитывая это, нужно постоянно пребывать в защитной позиции. Атаковать лишь можно, когда появляется реальная возможность проведения удара. Нужно быть постоянно нацеленным на поиск открытых для атаки уязвимых точек, пытаться вынудить соперника хотя бы на мгновение раскрыться и не упускать свой шанс, когда он представится.

3. ОБМАН СОПЕРНИКА

Как отмечалось выше, взломать хорошую защитную позицию крайне сложно. Провести удар можно либо просто пробив защиту, либо обманув соперника, заставив его раскрыться. Здоровый, сильный и быстрый спортсмен часто в состоянии пробить даже хорошо организованную защиту. Однако такого же результата может достигнуть и спортсмен, чьи физические кондиции значительно хуже, путем применения хитроумных технических маневров и финтов для перевода соперника в менее защищенную позицию.

Ниже приведем некоторые примеры, употребляемые часто спортсменами:

A. Ложный удар кулаком в верхнюю секцию заставит соперника поднять руки вверх для блокирования, открыв при этом плавающие ребра для удара ногой.

B. Неожиданный прыжок или громкий крик может заставить соперника дернуться. Опытный боец всегда сможет использовать эту минутную слабость в свою пользу.

C. Весьма эффективным может оказаться мнимое ослабление собственной защитной позиции, призванное вызвать у соперника иллюзию возможности проведения атаки и ослабление внимания к своей защите.

Уязвимая точка может оказаться открытой для атаки лишь на какое-то мгновение. Нужно всегда быть готовым успеть использовать это мгновение.

4. ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕЙ ЦЕЛИ

В распоряжении у занимающихся таэквон-до имеется огромный арсенал технических действий. Правильный подбор средств атаки чрезвычайно важен.
На короткой дистанции применение ударов снизу вверх, ударов коленями и локтями, а также бросков будет более эффективным по сравнению с применением ударов с большой амплитудой движений.
Для атаки глаз или шейной артерии удары пальцами более эффективны по сравнению с ударами кулаком или ногой.
Когда соперник располагается на довольно большой дистанции, либо когда приходится действовать против нескольких соперников одновременно, лучше применять удары в прыжке (в том числе последовательные удары, серии ударов). Образно говоря, в бою на короткой дистанции лучше применять пистолет, а не винтовку. Если на короткой дистанции нужно выстрелить в глаз, лучше это сделать из пистолета, а не из пушки.

5. НАПРАВЛЕНИЕ АТАКИ И БЛОКИРОВАНИЯ

Одним из преимуществ таэквон-до является то, что имеющиеся технические средства позволяют проводить атакующие и защитные действия в любом направлении. Так, например, для атаки располагающегося сбоку по отношению к атакующему сопернику могут применяться йопча чируги, нулло чаги, йоп чируги, йоп тэриги, для атаки располагающегося сзади — твитча чируги, дунг чумок тви тэриги и тви палькуп тульки, а для атаки располагающегося спереди сбоку — долдио чаги, пандэ долдио чаги, сево чаги, йоп ап тэриги или йоп тви тэриги. Ну, и уж конечно не счесть всех приемов для атаки соперника, стоящего перед атакующим.
То же можно сказать и о блокировании. Крайне важно, чтобы занимающиеся овладели всеми видами атакующих и защитных действий, пригодных для применения в самых разнообразных направлениях. Это позволит успешно противостоять сопернику без необходимости всякий раз поворачиваться к нему.

6. ПРИМЕНЕНИЕ РАЗНООБРАЗНОЙ ТЕХНИКИ

Большинство занимающихся предпочитают пользоваться только любимыми, хорошо проверенными приемами. Действительно, в условиях реального поединка нужно использовать только лучшие из освоенного арсенала приемы.

Во время же тренировочных спаррингов как раз и нужно применять приемы, требующие практической отработки. Если спортсмен чувствует, что правая сторона является его сильной стороной, то он должен уделять как можно больше внимания выполнению действий левой рукой или ногой. Если его апча пусиги слаб, то именно этот удар нужно бесконечно повторять до достижения совершенства. Бывает часто, что любимые приемы не срабатывают.

Очень важно пытаться закрепить во время спарринга недавно изученный прием. Следует отдать дань уважения опыту инструктора, демонстрирующего, каким образом тот или иной прием может использоваться в спарринге.

Во время турниров опытные бойцы, наблюдая за потенциальными соперниками, запоминают, какие у них любимые приемы. Во время же спарринга они уже ждут применения этих приемов с заранее заготовленной контратакой.

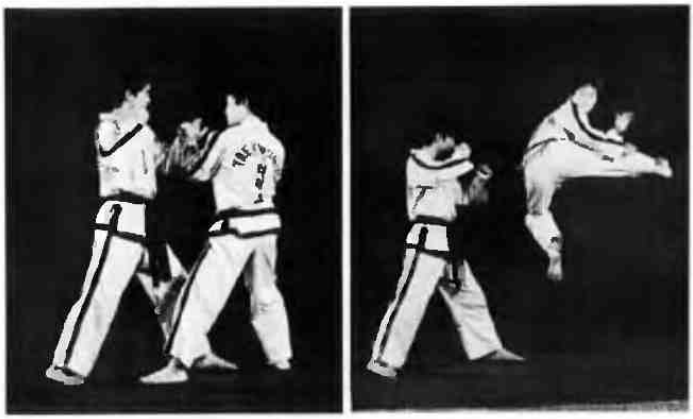
7. РАЗВИТИЕ ТАКТИКИ

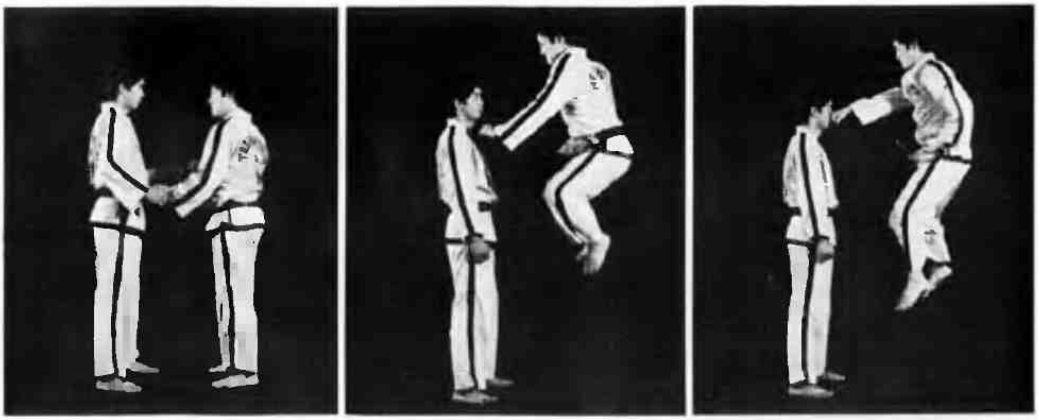
Как уже было сказано выше, в реальном поединке или во время турнира набор используемых спортсменом приемов диктуется складывающейся ситуацией. Было бы глупо тренировать свободный спарринг с заранее оговоренным сценарием действий соперника. Это был бы не спарринг, а нечто отдаленно напоминающее туль.

Свободный спарринг слегка сковывает его участников. Оттачивать технику отдельных действий и связок для свободного спарринга лучше с помощью туль или во время других разновидностей спарринга. Следует всегда помнить о том, что во время туль поединок идет с несколькими мнимыми соперниками, а во время спарринга — с реальным. Главное назначение свободного спарринга — не совершенствование техники, а развитие тактики, умения маневрировать, бойцовского духа, храбрости и самоконтроля.

8. УХОДЫ

Уходы позволяют атакующему расширить выбор средств и дистанции для атаки, увеличить число атакуемых целей. Уходы позволяют не только избежать столкновения с телом соперника, но и провести неожиданную атаку, когда атакующий удаляется от защищающегося. Последнее можно найти только в арсенале таэквон-до.

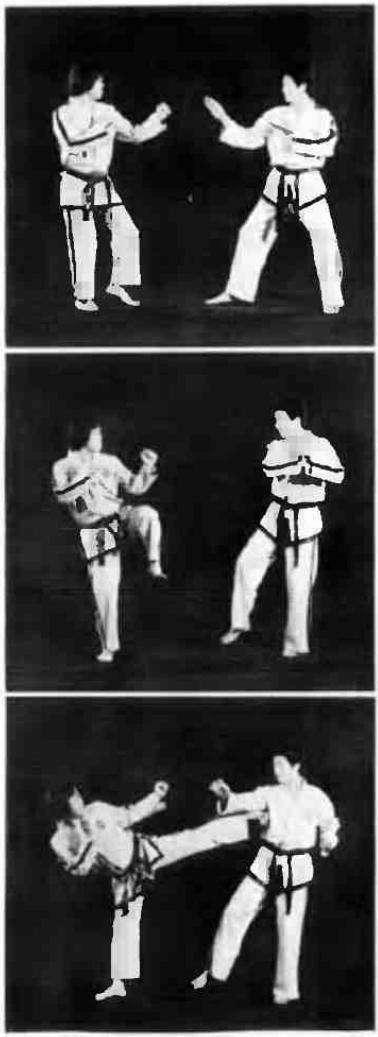




9. КОНТРАТАКА

Точно спланированная по времени контратака будет наиболее эффективной, чем уходы или блокирование.

Следует однако помнить, что контратакующие действия будут активны только в том случае, если у вас имеется превосходство над соперником в быстроте и пространственно-временной координации движений.





10. СЕРИИ УДАРОВ В ПРЫЖКЕ

Лучше овладеть как можно большим арсеналом многократно выполняющихся во время одного прыжка ударов (последовательных ударов, связок ударов, двойных и тройных ударов и т. п.). Эти удары весьма эффективны во время вольного спарринга против соперников, выполняющих покачивание телом либо в горизонтальном, либо в вертикальном направлении.

Удары в горизонтальной плоскости применяются против соперника, применяющего покачивание телом в горизонтальном направлении, а удары в вертикальной плоскости — в вертикальном направлении.

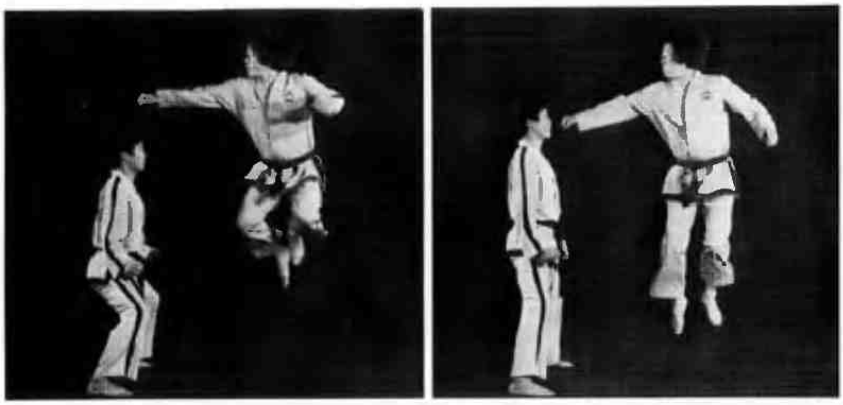
Тимио супьёнг ичжунг паккуро тэриги

Покачивание головой вправо-влево

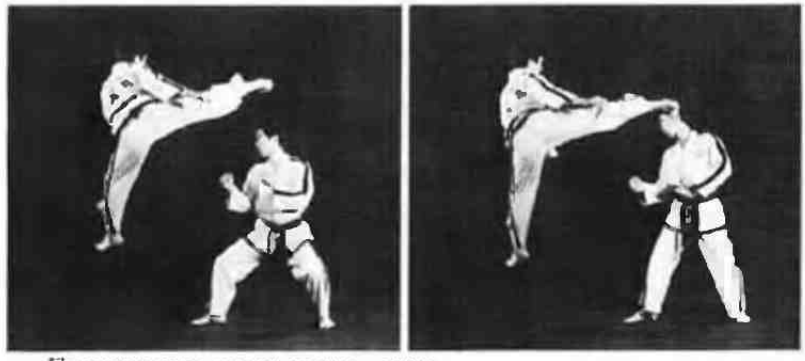


Тимио сучжик ичжунг йоп чируги

Покачивание телом вверх-вниз



Тимио сучжик ичжунг доллио чаги.



Покачивание телом вверх - вниз

Дунг чумок



Сонкаль



Тимио ёнсок териги

Покачивание головой вправо влево

Тимио ёнсок чаги



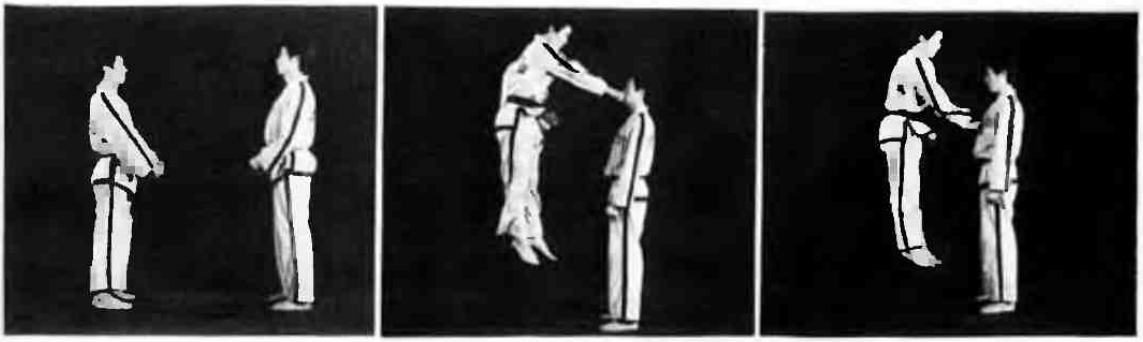




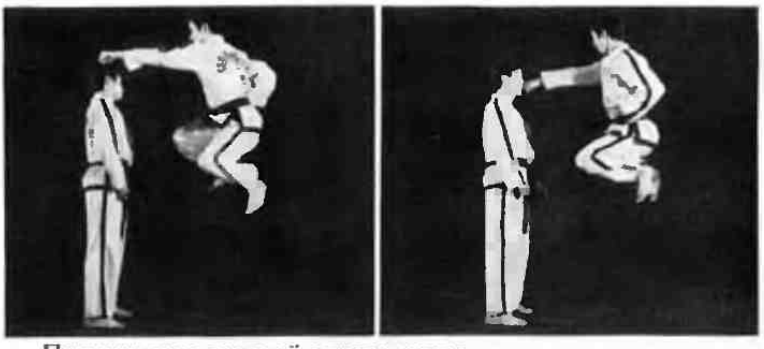
Доллио чаги

Йопча чируги

Тимио ёнсок чируги



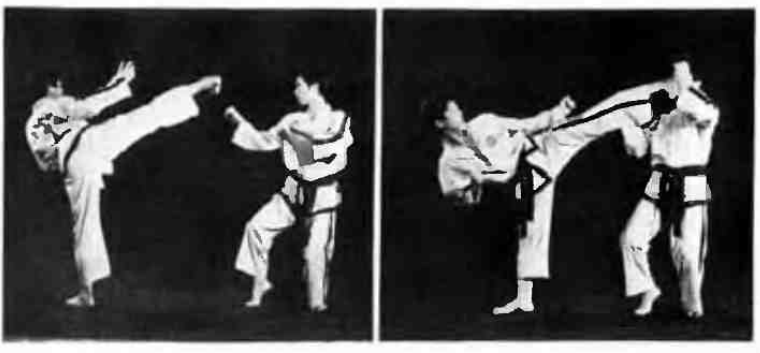
Тимио хонап чируги



Покачивание головой вправо-влево

Уход

Хонап чаги





11. ИЗМЕНЕНИЕ ПОЗИЦИИ

Изменение позиции обычно осуществляется прыжком, за спину соперника. Основная цель-заставить соперника изменить принятую стойку и на время открыть уязвимые точки своего тела для возможной атаки. Удар может наноситься как во время полета, так и после приземления. В силу этого в таэквон-до техника действий в прыжке занимает должное место.



После изменения позиции





Неожиданная атака во время полета

Неожиданная атака во время полета



Как отмечено, цель таэквон-до — построение человеческого общества, где ценятся высокая нравственность и справедливость путем развития и выработки качеств личности, силы и техники, способной быть защитой не только для себя, но и для слабых, и обеспечения хорошего здоровья.
Как жаль, что существуют ложные таэквондисты, замаскированные разными способами для привлечения внимания людей и позорящие славное имя таэквон-до.
Все ученики таких самозванцев-инструкторов в конце концов становятся наглыми и бесцеремонными, считающими себя "большими" людьми в таэквон-до за случайную победу в каком-нибудь турнире. Это большая потеря авторитета таэквон-до.
Безусловно, вольный спарринг играет важную роль в таэквон-до для развития мужества, приобретения опыта поединка, чувства победы, самоутверждения и многих других качеств характера. Однако, не следует уделять слишком много времени вольному спаррингу. Как бы там ни было, это все равно не реальный поединок. Во время свободного спарринга на участников накладываются определенные ограничения:

1. Запрет атаки некоторых уязвимых точек.
2. Запрет использования многих атакующих сегментов.
3. Ограниченные секции тела, атака которых разрешена.
4. Ограничение размеров площади для спарринга.
5. Запрет захвата и слепых ударов.
6. Использование защитных накладок.
7. Запрет полного контакта и т. д.

Все эти ограничения приводят к тому, что в вольном спарринге используется примерно около десятка примеров из более чем трехтысячного арсенала техники таэквон-до. Именно поэтому я настаиваю на доминировании использования в тренировке базовых упражнений, а не спарринга.



Паль масоги

Эта разновидность спарринга была разработана на основе двух древних корейских видов боевого искусства — "Тэккен" и "Субакги", использовавших в основном действия ногами. Это прекрасное средство тренировки техники ударов ногами, абсолютно необходимое для успешного овладения искусством таэквон-до. Использование рук в этой разновидности спарринга запрещено. Как атакующие, так и защитные действия выполняются только ногами. Исходное положение может быть любым. Перед началом спарринга партнеры должны засвидетельствовать свою готовность криком "Яа!".



X: Наджундэ апча пусиги правой ногой.
Y: Торо чаги левой ногой.



X: Переход в правую твитпаль соги, опустив правую ногу в направлении А.
Y: Наджундэ йопча чируги левой ногой.



Y: Наджундэ пандэ доллио чаги правой ногой.
X: Атака по плавающим ребрам.

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

X: Наджундэ йопча чируги левой ногой.
Y: Атака по плавающим ребрам.





Y: Наджундэ йопча чируги правой ногой.
X: Опустил левую ногу в направлении B.

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

X: Каундэ пандэ доллио чаги правой ногой.
Y: Уход в направлении C.





Y: Каундэ йопча чируги левой ногой.
X: Переход в правую ньюнча соги, опустив правую ногу в направлении A.



X: Наджундэ апча пусиги левой ногой.
Y: Левая твитпаль соги с уходом в направлении AD.



Y: Каундэ доллио чаги правой ногой.
X: Опустил левую ногу в направлении B.



X: Нулдо чаги правой ногой.
Y: Атака по голени.

X: Каундэ йопча чиругн правой ногой.
Y: Правая твитпаль соги с уходом в направлении BD.



X: Паккуро сево чаги левой ногой.
Y: Правая пыонча соги с уходом в направлении A.



Y: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой.
X: Уход в направлении A.



X: Пальдунг наджундэ апча пусиги правой ногой.
Y: Правая твитпаль соги с уходом в направлении C.

X: Тимио пандэ доллио чаги с помощью апкумчи правой ноги с уходом в направлении D.
Y: Уход в направлении C.





Y: Тимио доллио чаги правой ногой.
X: Правая ньюнча соги, опустив правую ногу в направлении D.

X: Нопундэ йопча чируги правой ногой.
Y: Левая твитпаль соги с проскальзыванием в направлении A.

X: Тио дольмио чаги правой ногой в прыжке с поворотом на 360°.
Y: Атака по виску.





Y: Тимио паккуро сево чаги левой ногой с уходом в направлении A.
X: Уход в направлении B.



X: Нопундэ йопча чируги правой ногой.
Y: Пандаль чаги левой ногой.



X: Каундэ апча пусиги левой ногой.
Y: Левая ньюнча соги с проскальзыванием в направлении А.



X: Пандэ доллио коро чаги левой ногой.
Y: Переход в левую кёча соги с уходом в направлении А.



X: Каундэ твитча чируги правой ногой.
Y: Атака по солнечному сплетению.

X: Каундэ доллио чаги правой ногой.
Y: Апча олдиги левой ногой.



X: Пальдунг нопундэ йоп доллио чаги правой ногой.
Y: Переход в левую твитпаль соги с уходом в направлении AD.

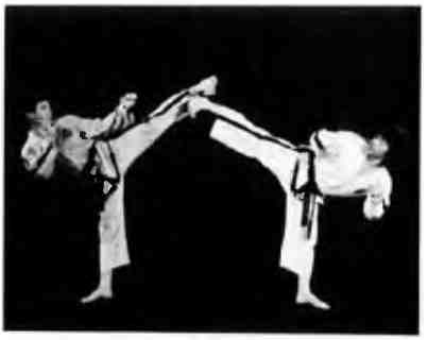




X: Тимио йопча чируги правой ногой.
Y: Переход в правую твитпаль соги, опустив правую ногу в направлении B.



X: Пандэ доллио коро чаги левой ногой.
Y: Атака по шее.



X: Нопундэ йопча чируги левой ногой.
Y: Йопча оллиги правой.



X: Каундэ доллио чаги левой ногой.
Y: Нопундэ пандэ долдио чаги правой ногой.

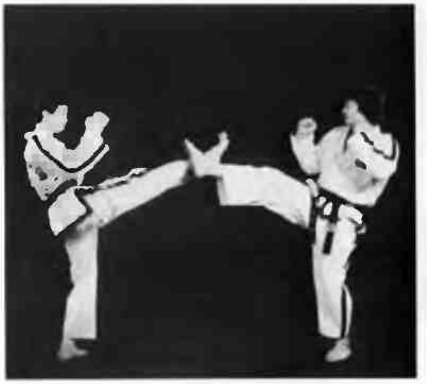


X: Левая ньюнча соги, опустив ногу в направлении A.
Y: Правая ньюнча соги, опустив правую ногу в направлении B.



X: Нопундэ йопча чируги правой ногой.
Y: Атака по плавающим ребрам.

X: Каундэ апча пусиги правой ногой.
Y: Кольчо чаги правой ногой.

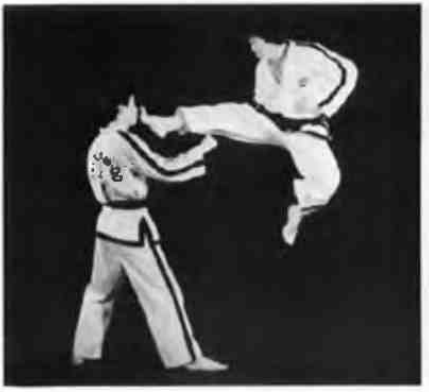


X: Каундэ йопча тульки правой ногой.
Y: Правая твитпаль соги с перестановкой правой ноги в направлении А.



X: Гокэнг-и чаги правой ногой.
Y: Уход со скольжением в направлении В, сохраняя левую ньюнча соги.





X: Тимио йобапча пусиги правой ногой с уходом в направлении В.
Y: Атака по лицу.

X: Пальдунг нопундэ доллио чаги правой ногой.
Y: Правая твитпаль соги с уходом в направлении BC.



X: Нопундэ пандэ доллио коро чаги правой ногой.
Y: Каундэ йопча чируги левой ногой.





X: Левая твитпаль соги с приземлением в направлении A.
Y: Правая ньюнча соги с приземлением в направлении B.



X: Нопундэ йопча доллио чаги левой ногой.
Y: Атака по ямке верхней губы.

X: Каундэ йопча чируги левой ногой с приближением на правой ноге.
Y: Левая ньюнча соги, опустив левую ногу в направлении A.

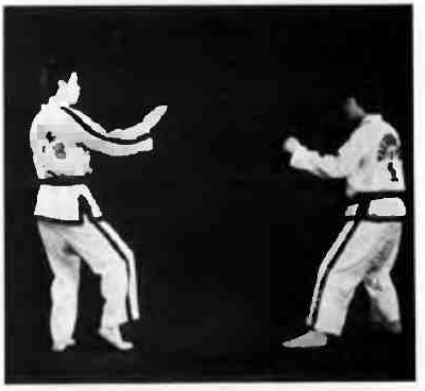




X: Наджундэ йопча чируги правой ногой.
Y: Кольчо чаги правой ногой.



Y: Каундэ йопча чируги правой ногой.
X: Атака по виску.



Y: Левая твитпаль соги, опустив правую ногу в направлении B.
X: Правая ньюнча соги, опустив правую ногу в направлении B.

Y: Тимио пандэ доллио чаги левой ногой.
X: Уход в направлении A.





X: Нопундэ доллио чаги правым пальдунг.
Y: Атака по лицу.

X: Наджундэ питуро чаги правой ногой.
Y: Левая твитпаль соги с проскальзыванием в направлении А.





X: Каундэ пандэ доллио чаги левой ногой.
Y: Левая ньюнча соги с проскальзыванием в направлении А.



Y: Тимио сучжик ичжунг йоп чаги правой ногой.
X: Покачивание телом вверх и вниз.



Y: Тимио наджундэ доллио чаги левой ногой с уходом в направлении А.
X: Уход в прыжке в направлении В.

X: Удар по виску.



X: Гокэнг-и чаги с помощью апкумчи правой ноги.
Y: Правая твитпаль соги с уходом в направлении B с проскальзыванием.



X: Нопундэ пандэ доллио чаги левой ногой.
Y: Тимио йоп чаги правой ногой.



X: Тимио йопча чируги с уходом в направлении B и переход в левую ньюнча соги.
Y: Правая ньюнча соги с проскальзыванием в направлении D.



X: Нопундэ доллио чаги правой ногой.
Y: Правая ньюнча соги с перестановкой правой ноги в направлении AC.





X: Ануро сево чаги левой ногой.
Y: Тио дольмио чаги правой ногой с поворотом на 180°.



X: Пандэ доллио коро чаги правой ногой и переход в левую ньюнча соги.
Y: Переход в левую твитпаль соги проскальзыванием в направлении В.

Y: Нопундэ йопча чируги левой ногой.
X: Переход в правую ньюнча соги, опустив правую ногу в направлении С.

X: Тимио паккуро сево чаги правой ногой и переход в левую ньюнча соги.
Y: Переход в левую ньюнча соги, опустив левую ногу в направлении А.



Y: Суро чаги с помощью йоп пальбадак левой ноги.
X: Атаке подверглась правая нога.







Y: Нопундэ питуро чаги правой ногой.
X: Атака по ямке верхней губы.

X: Нэрио чаги правой ногой.
Y: Переход в аннун соги с перестановкой левой ноги в направлении А.





Y: Йопча мильги правой ногой.
X: Атаке подверглось плечо.



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



Y: Левая ньюнча соги.
X: Левая ньюнча соги.



X: Тимио каундэ питуро чаги правой ногой.
Y: Уход в прыжке в направлении А.

X: Нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой.
Y: Уход в прыжке в направлении A.





X: Левая ньюнча соги.
Y: Левая ньюнча соги.



X: Твитча чируги левой ногой.
Y: Каундэ пандаль чаги правой ногой.



Y: Нопундэ йопча чируги правой ногой.
X: Уход в прыжке в направлении B и переход в правую ньюнча соги.



X: Тио дольмио чаги левой ногой с поворотом на 360°.
Y: Переход в левую твитпаль соги проскальзыванием в направлении C.

X: Тимио сучжик ичжунг йоп апча пусиги правой ногой.
Y: Уход в направлении D.

X: Левая твитпаль соги.
Y: Доллио чаги правой ногой.



Y: Атаке подверглось солнечное сплетение.

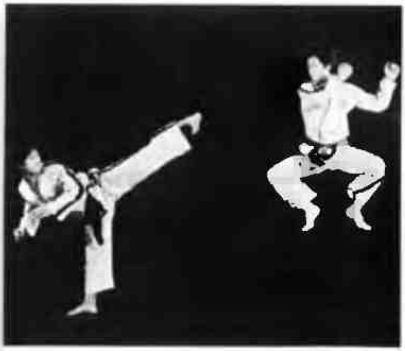
X: Тимио каундэ доллио чаги правой ногой и переход в левую ньюнча соги.
Y: Переход в аннун соги с перестановкой правой ноги в направлении B.

X: Левая ньюнча соги.
Y: Левая ньюнча соги



Y: Каундэ пандэ доллио чаги правой ногой с уходом в прыжке в направлении B.
X: Уход в прыжке в направлении A.

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



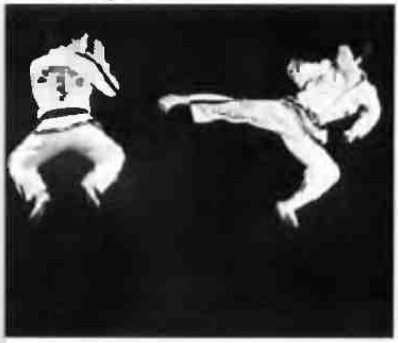


X: Тимио сево чаги левой ногой.
Y: Уход в прыжке в направлении BC.



X: Правая ньюнча соги.
Y: Левая ньюнча соги.

Y: Тимио доллио чаги правой ногой и переход в левую ньюнча соги.
X: Переход в левую ньюнча соги с уходом в прыжке в направлении A.







X: Тимио пандэ доллио коро чаги правой ногой.
Y: Атаке подвергся висок.

Y: Покачивание головой вправо-влево.

X: Тимио сучжик ичжунг йоп чаги левой ногой.
Y: Переход в левую ньюнча соги с уходом в направлении B.





X: Правая ньюнча соги.
Y: Правая твитпаль соги.



X: Тимио йопча чируги правой ногой.
Y: Переход в твитпаль соги с уходом в направлении BD проскальзыванием



X: В полете твитча чируги левой ногой последовательно.



Y: Каундэ питуро чаги правой ногой с уходом в прыжке в направлении BD.
X: Переход в правую твитпаль соги с подтягиванием левой ноги.



X: Пандэ доллио чаги правой ногой и переход в кеча соги в направлении С.

Y: Сан сон пальмок момчо макки из аннун соги с перестановкой левой ноги в направлении А.

Y: Нопундэ питуро чаги правой ногой с перестановкой левой ноги в направлении А.

X: Тио дольмио тэриги правой сонкаль.

Y: Тимио каундэ доллио чаги правой ногой.

X: Тимио нопундэ доллио чаги правой ногой.







X: Пандэ доллио чаги правой ногой и переход в кеча соги в направлении С.

Y: Сан сон пальмок момчо макки из аннун соги с перестановкой левой ноги в направлении А.

X: Тимио йопча чируги правой ногой.

Y: Переход в левую ньюнча соги с перестановкой левой ноги в направлении В.

Y: Тимио йопча чируги правой ногой.

X: Тимио пандаль чаги левой ногой.







Вышеизложенные варианты спарринга являются лишь типичными из многочисленных примерами реального поединка. Однако, атака за спиной соперника исключена из пояснений. Это объясняется тем, что традиционная мораль восточного боевого искусства запрещает подобную атаку, считая ее трусливой и несправедливой. Тем не менее, в реальном поединке нужны и могут быть использованы и такие атакующие действия, если в этом будет необходимость.

ТЕХНИКА САМООБОРОНЫ
(Hosin Sul)

Описанные в данном разделе действия не только наиболее интересны, но и одновременно наиболее технически сложны. Они предназначены для применения в практике самообороны. С большинством из применяющихся при самообороне действий вы имели возможность ознакомиться при выполнении базовых упражнений, туль, а также во время спарринга. В данной главе показано, каким образом эти действия могут применяться при отражении неожиданной атаки вооруженного или невооруженного противника.

Защищающийся должен знать, как можно использовать энергию движения противника себе на благо, как быстро и эффективно поразить на мгновение оказавшуюся незащищенной уязвимую точку. Следует помнить, что техника самообороны может стать эффективной только в том случае, если она регулярно совершенствуется в условиях, максимально приближенных к реальным.

Освобождение от захвата

Маловероятно, что обладатель черного пояса позволит себя захватить. Тем не менее, приведенные ниже фотоснимки показывают, что нужно предпринять, если это все же случилось.

Освобождение может выполняться тремя способами:

а) путем атаки уязвимой точки на теле противника,

б) путем выкручивания кисти или руки соперника,

в) путем естественного высвобождения с немедленным проведением контратакующих действий. Оно эффективно и в случае столкновения с физически сильным противником. Нельзя выполнять освобождающее движение, каким является подтягивание захваченной руки или ноги, а выполнять его следует с приближением к сопернику, учитывая инстинктивную реакцию противника на тягу.

НАДПИСЬ:

A: Освобождение путем атаки.

B: Освобождение путем выкручивания суставов противника.

R: Освобождение путем естественного высвобождения с контратакой.



А. Действия в положении стоя

1. Защита от захвата одной рукой

Освобождение с переходом в правую куннун соги.



Поворот правой руки по часовой стрелке с шагом правой вперед.





Оллио чируги левой рукой.



Захват левой рукой ан пальмок соперника.



Вращение кистей с шагом левой назад.



Переход в правую куннун соги, Потянуть руки вниз с заламыванием кисти соперника.



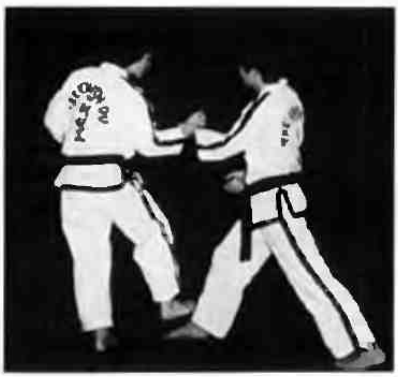
Поворот правой руки по часовой стрелке с шагом правой вперед.

Вид сверху



Освобождение с переходом в правую куннун соги.





R

Захват левой рукой тыльной стороны левой руки соперника.



Выкручивание левой руки соперника против часовой стрелки (выворачивает кистевой и локтевой суставы) с шагом левой вперед.



Сонкаль тэриги из моа соги с шагом левой вперед.

B





Вид сверху



Поворот правой руки против часовой стрелки с шагом правой вперед.

Освобождение с переходом в правую кунинн соги.

Сонкаль тэриги правой рукой с уходом в прыжке от соперника.











Захват левой рукой левого мит пальмок соперника.



Подъем рук с вращением против часовой стрелки, шаг левой вперед.



Удерживая руку соперника левой рукой, сгибание его кисти правой рукой.





R

Резкий толчок вперед правой рукой с переходом в правую куннун соги





Тимио ашча пусиги левой ногой с уходом а прыжке.



Удерживание локтевого сустава соперника ладонью левой руки.





B

Шаг левой вперед, выкручивание руки соперник по часовой стрелке, давя локтевой сустав левой ладонью.



Поворот правой руки по часовой стрелке с шагом левой в направлении D.



Освобождение с переходом в аннун соги.





Дунг чумок тэриги с переходом в правую кеча соги.

к

Захват левой рукой тыльной стороны левой руки сопер - ника с шагом правой вперед.



Выкручивание руки соперника с толчком вперед двумя руками.



Вид сверху



в

B



Захват левой рукой тыльной стороны правой руки соперника.



Шаг левой вперед, выкручивание обеими руками с подъемом вверх.



R



Подставка левой руки под локтевой сустав правой руки с шагом правой вперед.



Освобождение путем вращения правой руки и тела против часовой стрелки.



Тэриги в пах левой ладонью с переходом в моа соги.

2. Защита от захвата двумя руками

R



Захват своего правого кулака левой рукой.



Шаг левой вперед, толчок и вращение рук по часовой стрелке до тех пор, пока тыльная сторона правого кулака не будет обращена вниз.



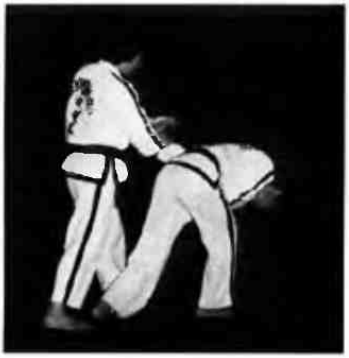
Тио дольмио чаги с уходом от соперника в прыжке.



Захват левой руки соперника левой рукой.



Шаг левой вперед, вращение рук против часовой стрелки с удержанием левого предплечья левой рукой и последующим заламыванием кисти.





R

Захват своего правого кулака левой рукой.



Освобождение, давя кистями вниз, с шагом левой вперед.



Тимио йоп чируги левой рукой с уходом в направлении А.

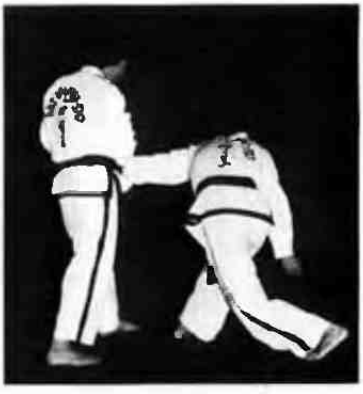


Захват левой руки соперника левой рукой.



B

Вращение руки соперника против часовой стрелки с шагом вперед левой.





Вращение рук против часовой стрелки с заламыванием кистевого сустава.



Шаг левой вперед с захватом левой ладони соперника левой рукой.

В



Приближение левой ноги к правой одновременно с захватом правого кулака левой рукой и сгибанием правого локтевого сустава.

Каундэ йопча чируги, потянув руками в противоположное удару направление.



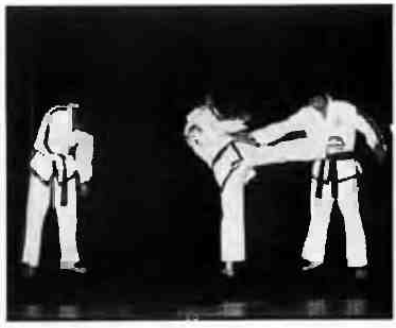


R

A



Каундэ йопча чируги правой ногой.



Наджундэ доллио чаги последовательный, той же ногой.



Подъем правой руки вверх с шагом правой вперед.



Освобождение с поворотом против часовой стрелки.

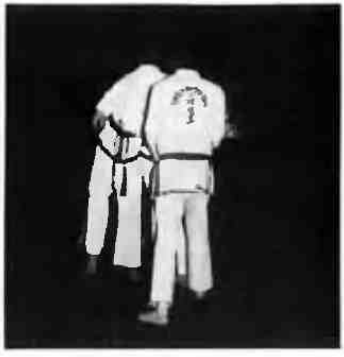


B

Захват обеих рук соперников двумя руками после освобождения.

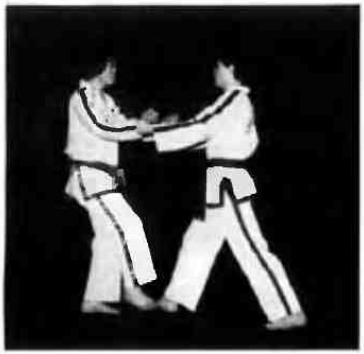


Подтянув обе руки, переходя в правую кушиги соги.





Вид сверху



R Вращение рук наружу с шагом правой вперед.



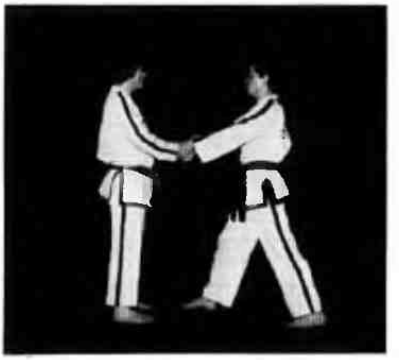
Освобождение рук с переходом в правую куннун соги.



Санг чумок нопундэ сево чируги.

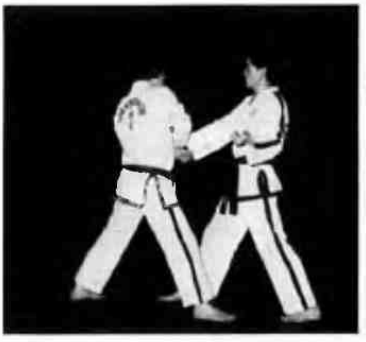
Вид сверху



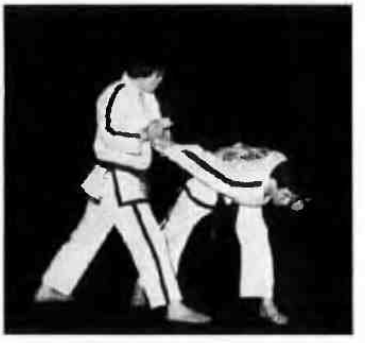


Вращение правой руки по часовой стрелке с шагом правой вперед.

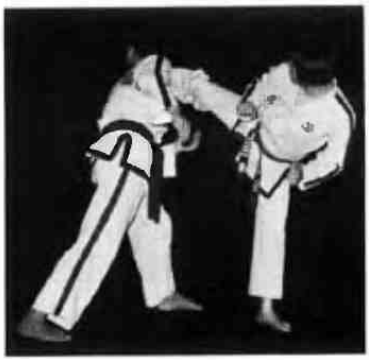




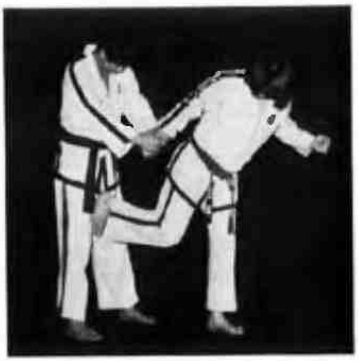
Захват правой ладони соперника правой рукой.



Вращение рук по часовой стрелке с заламы-ванием кистевого сустава соперника.



Ёнсок пандэ долльо коро чаги той же ногой

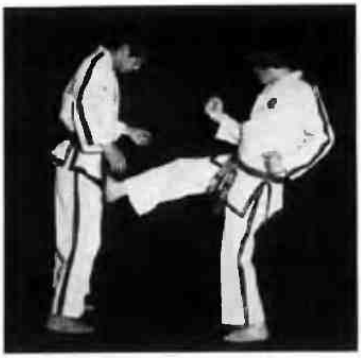


Твитча пусиги правой ногой.

A



R



Апча пусиги правой ногой.



Шаг левой назад с вращением рук по часовой стрелке и толчком.



Шаг правой назад с захватом правого кулака своей левой рукой.





R

Шаг левой назад, вращение рук внутрь.

Освобождение рук с переходом в правую куннун соги.

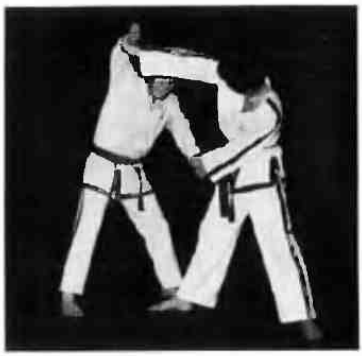




Йопча палькуп тульки из левой ньюнча соги с перестановкой правой ноги

Подъем правой руки, опускание левой руки с шагом левой назад.

B

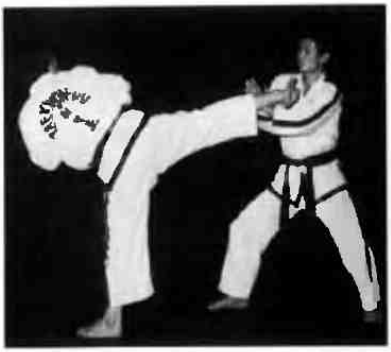




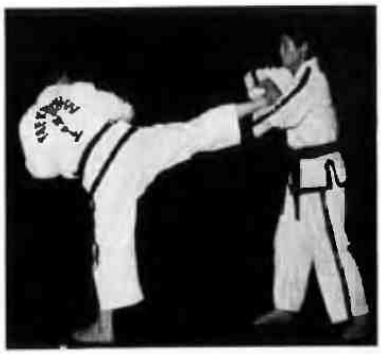
Заламывание правой рукой правой кисти с надавливанием на локоть левой рукой.

3. Защита от захвата ноги

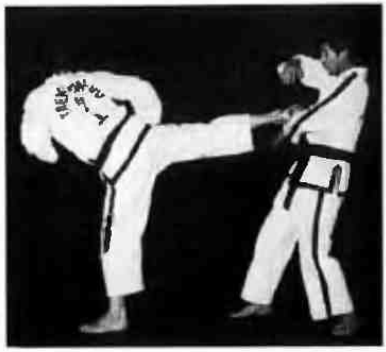
X: Йопча чируги правой ногой.
Y: Кеча сонкаль момчо макки.



Y: Вращение двумя руками правой ноги по часовой стрелке.



X: Твитча чируги захваченной ногой.



R

A



X: Йопча тульки правой ногой.
Y: Кеча чумок момчо макки.



Y: Вращение двумя руками правой ноги по часовой, стрелке.



X: Сонкаль йоп тэриги левой рукой.



X: Каундэ йопча пусиги правой ногой.
Y: Кеча сонкаль ап макки.



Y: Вращение ноги двумя руками по часовой стрелке.



X: Йопча чируги с приближением

А



X: Каундэ йоп апча пусиги правой ногой.
Y: Кеча сонкаль момчо макки.



Y: Захват двумя руками правой ноги.



X: Опун сонкут тульки правой рукой с толчком вперед захваченной соперником ногой.

4. Защита от захвата за палец



Захват указательного пальца.



Приложение большого пальца к захваченному указательному.



Освобождение

Захват кончиков пальцев.



Надавив большим пальцем на средний палец.



Освобождение



5. Защита от захвата за волосы





Захват двумя руками правой руки соперника.



Заламывание кистевого сустава с шагом правой назад.



Дигутчжа чируги



Захват правой руки, надавив на лучезапястный сустав подушечкой большого пальца.



Шаг левой вперед. Вращение правой руки соперника по часовой стрелке, надавив левой ладонью на правый локоть.

6. Защита от захвата за горло



B



Захват правой рукой правой руки соперника.



Шаг левой вперед, вращение правой руки соперника по часовой стрелке, надавливая левой ладонью на правый локоть.

A



Санг умчжи ануро тульки по бокам соперника.

R



Поворот туловищем по часовой стрелке с шагом правой ноги назад.



Тимио пандэ доллио чаги правой анкумчи с уходом в направлении А.

7. Защита от захвата за галстук

Вид сверху



Санг инчжи чумок пандаль чируги.



Захват правой рукой правой руки соперника.







Шаг левой вперед, вращение руки по часовой стрелке, надавливая левой ладонью на локоть.

8. Защита от захвата шеи одной рукой сзади





Удар пяткой сверху вниз по подъему левой ноги.

В



Захват правой рукой правой руки соперника и левой рукой правого кулака.



Потянув левой рукой за правую руку соперника с приседанием.



Шаг левой назад с заламыванием правой рукой правой кисти.

Вид сверху





Тви палькуп тульки левой рукой из аппуп соги.

А

В





Захват руками правой руки с последующим подъемом рук вверх и заламыванием кисти. Шаг левой назад.

R





Подняв локти в стороны до горизонтального положения с шагом правой в направлении А и переходом в анпун соги.



Тви палькуп тульки левой рукой в направлении С.

B



Шаг левой назад, захват правой рукой левого кулака соперника.



Заламывание правой рукой кисти соперника, надавив левой рукой на локоть.

10. Защита от захвата за талию спереди



Сан палькун тудьки правой рукой по позвоночнику с переходом в левую куннун соги, переставив правую ногу назад.

A



Надавив левой рукой на правый локоть соперника с захватом правой рукой пальцев левой руки.

R



Надавив большим пальцем под ухом.



Толчок тела соперника левой ладонью с поворотом по часовой стрелке и шагом вперед левой.





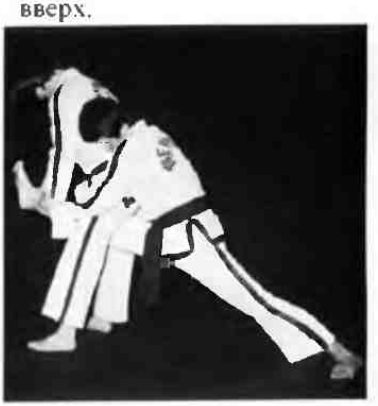
B

Подняв правую руку для поворота против часовой стрелки с шагом назад левой.

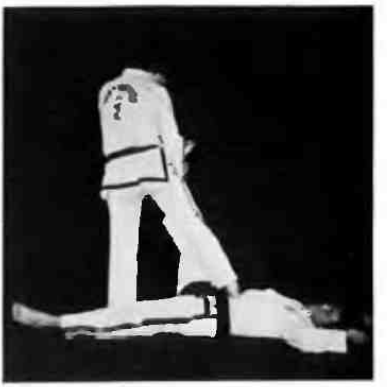
11. Защита от захвата за талию сзади



Подъем ноги соперника вверх.



Твиткумчи ча багги правой ногой.





Захват руками правой ноги соперника с шагом правой или левой назад.

R

B

Захват правой рукой среднего пальца правой руки соперника.

Шаг левой назад с поворотом по часовой стрелке, притянув к себе руками правую руку соперника.







12. Защита от захвата за талию сбоку

Захват правой рукой правой руки, заступ левой за правую ногу соперника.





Толчок левым коленом в нижнюю область бедра сзади с рывком тела соперника влево левой рукой.



Йоп пальбадак ча башги левой ногой.

R



Твитча пусиги левой ногой



A

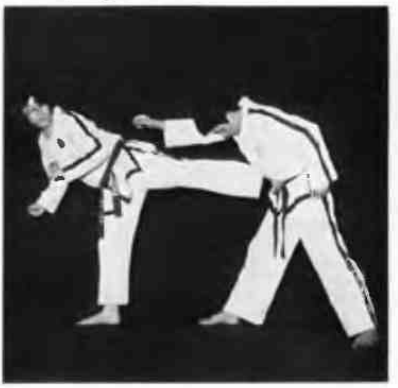
13. Защита от захвата за воротник сзади

Соперник толкает вперед.

Соперник притягивает к себе.

A





Твитча чируги левой ногой



Йоп палькуп тульки левой рукой из левой пыонча соги с шагом левой назад.

B



Захват правой рукой правой руки соперника.



Заламывание правой рукой кисти, надавливая на локоть ладонью левой руки.

Шаг назад левой.

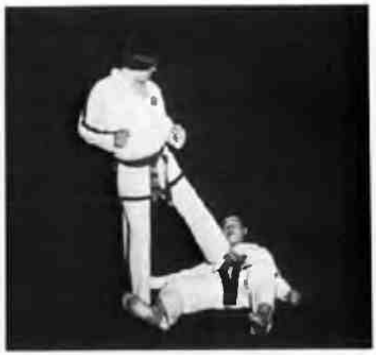
в



Захват левой рукой правой руки и перестановкой левой ноги за правую ногу соперника.



Йон пальбадак суро чаги левой ногой с подтягиванием за руку соперника левой рукой.



Нулло чаги левой ногой.

14. Защита от захвата шеи методом Нэльсона





Поднятие рук вверх со скольжением тела вниз.



Нопундэ питуро чаги правой ногой.

15. Защита от захвата за отворот сбоку

A

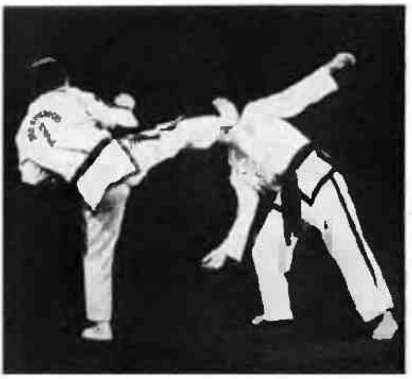




Каундэ питуро чаги левым коленом.

Освобождение





Палькаль дунг сево чаги правой ногой.

Занос левой руки за локоть соперника.





B

Удерживая правой рукой левый кулак, поднимает руки вверх с травмированием локтевого сустава.

16. Защита от захвата за пояс

R



Захват двумя руками правой руки соперника.



Рывок тела соперника влево, одновременно надавливая подушечкой большого пальца на лучезапястный сустав.



Рывок тела соперника вправо с заламыванием кисти.



B

Обхват руками правой руки.



Надавливая левым локтем на плечевой сустав с шагом вперед левой ногой.





A



Чжунчжи чумок нопундэ сево чируги правой рукой.

A



Санг сонкаль нопундэ ануро тэриги с шагом правой вперед.

B

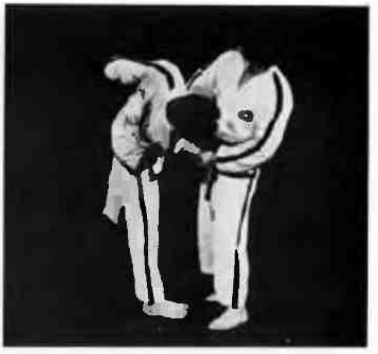


Захват левой рукой большого пальца.



Захват правой рукой локтевого сустава с вращением против часовой стрелки с целью перелома большого пальца.

Вид с другой стороны



В. В положении стоя на коленях



R



Вращение рук внутрь



Санг чумок нопундэ сево чируги.

B



Подъем правой руки вверх.



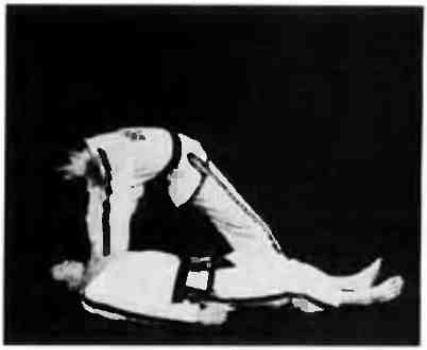
Захват правой рукой правой руки соперника.

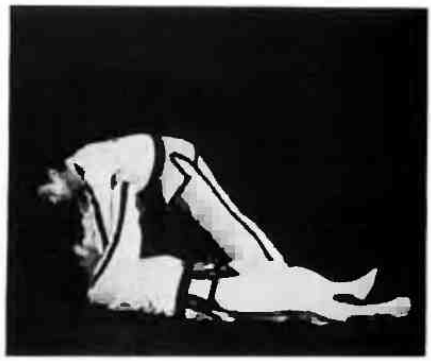


Вращение рук по часовой стрелке с заламыванием правой кисти.

C. В положении лежа.

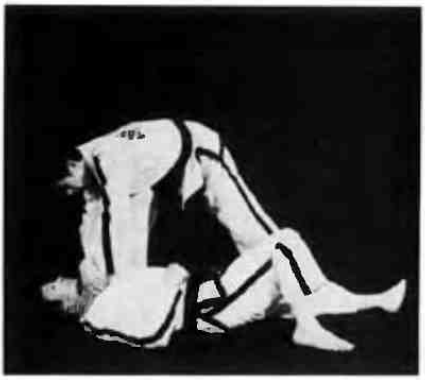
A



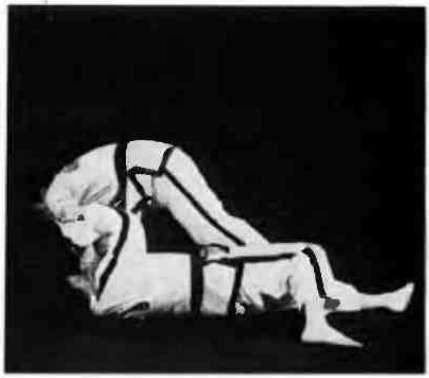


Пандаль чируги правой рукой

B

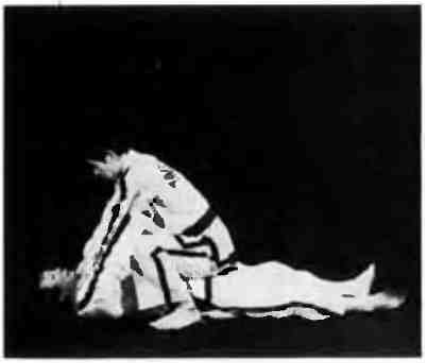


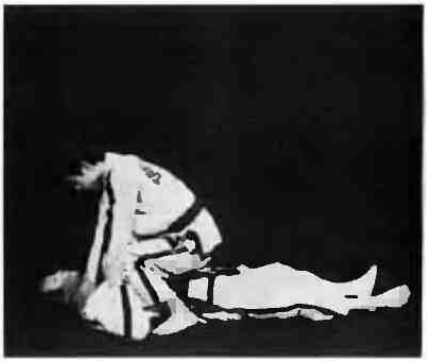
Захват левой рукой левой руки соперника.



Заламывание левой кисти, надавливание правой рукой на локоть и одновременно поворачивая тело влево.

Атака по подмышкам двумя большими пальцами.



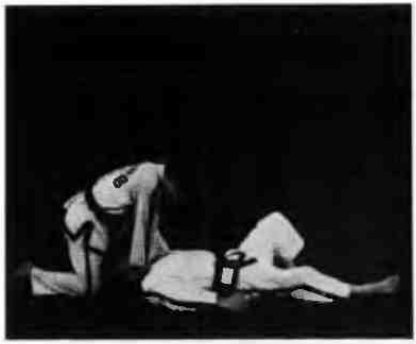


A

Муруп оллио чаги правой ногой, удерживая соперника за отворот двумя руками.



A



Умчжи сонкарак пандаль чируги правой рукой.

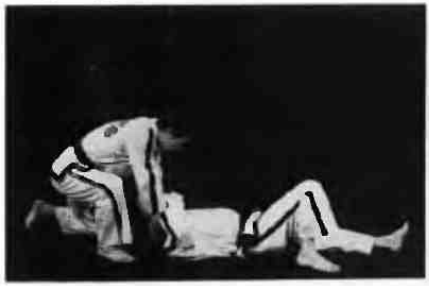


A

Захват кисти соперника двумя руками.

Вращение кистей против часовой стрелки с поворотом тела влево.

B





Приведенные ниже примеры иллюстрируют не только технику травмирования кисти или локтя, но и как обезвредить соперника, не причинив ему вреда. Многие из описанных примеров широко используются полицией.





В

Левая рука поднята влево вверх.



Захват левой рукой предплечья соперника, а правой - его локтя.



Заламывание левой рукой правой кисти соперника.

Подтягивание за правую руку с одновременным толканием левой рукой до тех пор, пока локоть соперника не окажется рядом с подмышечной впадиной.





в

Захват левой руки плеча с шагом левой ногой вперед.





Потянув за левую руку с поднятием правой руки.



Притянув правую руку с вращением против часовой стрелки.

в



Захват левой рукой правой руки.



Подняв руки над головой, осуществляется вращение тела против часовой стрелки с постановкой правой ноги сбоку от правой ноги соперника.



Сгибание правой рукой правой кисти и удержание локтя левой рукой. Шаг левой назад.



Вид сверху



ЗАЩИТА ПРОТИВ НЕОЖИДАННОЙ АТАКИ *(Dae Boori Gong Gyok)*

Неожиданная атака может произойти в любом месте, в любое время. Нередко встречается безвинная жертва, которая подверглась атаке среди бела дня на улице города или даже в своем жилище.
У атакующего всегда есть преимущество в неожиданности. У занимающихся таэквон-до, развивших систему условных рефлексов на атакующие действия, шансы блокировать атаку или хотя бы уклониться от удара весьма велики.

A. В положении стоя на коленях



X: Каундэ баро чируги правой рукой.
Y: Сонпадак баро кольчо макки правой рукой.



Y: Вращение правой руки по часовой стрелке с надавливанием ладонью левой руки на локтевой сустав.



X: Каундэ баро чируги правой рукой
Y: Сонкаль пакуро макки левой рукой.



Y: Опун сонкут нопундэ тульки правой рукой.



X: Каундэ баро чируги правой рукой.
Y: Пакат пальмок ап макки правой рукой.



X: Каундэ баро чируги правой рукой.
Y: Сонкаль ап макки левой рукой.



Y: Каундэ баро йоп ап чируги левой рукой.



X: Каундэ пандэ чируги правой рукой.
Y: Уход влево.



Y: Нопундэ доллио чаги правой ногой с опорой на руки.



X: Сонкаль пакуро териги
Y: Ан пальмок йобап макки





Y: Нопундэ йопча чируги правой ногой с опорой на руки.





B. В положении сидя со скрещеными ногами

X: Опун сонкут нопундэ тульки правой рукой.
Y: Ан пальмок ап макки левой рукой.



X: Опун сонкут нопундэ тульки
Y: Уход назад





Y: Опун сонкут нопундэ тульки правой рукой.



Y: Каундэ йопча чируги правой ногой с опорой на руки.



X: Опун сонкут нопундэ тульки правой рукой.
Y: Пакат пальмок ан макки левой рукой и опун сонкут нопундэ тульки правой рукой.

X: Опун сонкут нопундэ пакуро кутки правой рукой.
Y: Уход назад.





Y: Нопундэ апча пусиги правой ногой с опорой на руки.

X: Опун сонкут нопундэ ануро кутки.
Y: Уход назад.





Y: Каундэ йопча тульки левой ногой с опорой на руки.



X: Нопундэ чируги правой рукой.
Y: Уход влево



Y: Пандэ доллио коро чаги правой рукой с опорой на руки.

X: Удар лбом с удержанием коленей руками.

7: Дунг чумок ап териги.





X: Каундэ апча пусиги правой ногой с опорой на руки.
Y: Кёча чумок ап макки.

Y: Захват и вращение стопы по часовой стрелке.







X: Нопундэ йопча чиругн правой ногой с опорой на руки.
Y: Паккат пальмок ап макки.

X: Каундэ йопча чиругн правой ногой.
Y: Сонпадак кольчо макки правой рукой.





Y: Захват и вращение стопы по часовой стрелке.



X: Нопундэ пандэ доллио коро чаги правой ногой с опорой на руки.
Y: Ан пальмок нарани макки.

C. Сидя на стуле



X: Чируги правой рукой с перестановкой левой ноги вперед.
Y: Уход вправо.





Y: Наджундэ доллио чаги левой ногой.

X: Каундэ пандэ чируги правой рукой с шагом левой вперед
Y: Уход вправо.



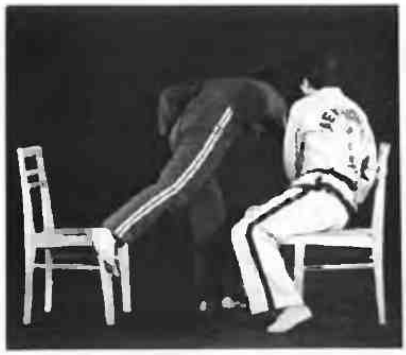


Y: Наджундэ йопча чируги левой ногой.

X: Каундэ пандэ чируги правой рукой с шагом левой вперед.
Y: Кёча чумок чукё макки.

Y: Притянуть соперника за правую руку и осуществить бросок.





X: Нопундэ чируги правой рукой с шагом левой вперед.
Y: Пальмок чукё макки левой.

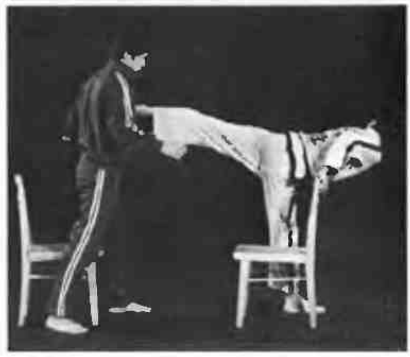




Y: Ап палькуп териги правой рукой с переходом в левую куннун соги.

X: Сонкаль дунг ап териги правой рукой с шагом левой ноги вперед
Y: Уход в сторону с опорой на стул обеими руками.





Y: Твитча чируги левой ногой.

X: Каундэ пандэ чируги правой рукой.
Y: Апча момчуги левой ногой.



X: Дунг чумок ап перио териги правой рукой из нарани соги с подтягиванием правой ноги.
Y: Кёча сонкаль чукё макки.

Y: Притягивание соперника за правую руку и надавливая на локоть левой рукой.





X: Удушение с помощью ап палькуп Y: Дичжибо чируги левой рукой.







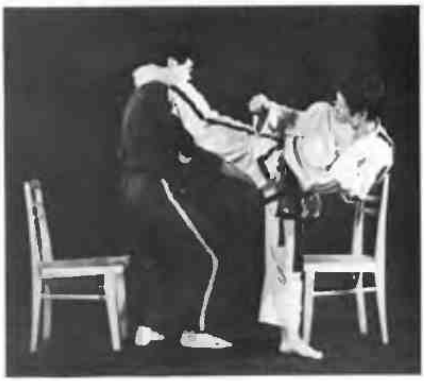
Y: Дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой из левой кёча соги.

X: Удушение с помощью правого ап паькуп.
Y: Захват правой руки соперника левой рукой.



X: Сонкаль нерио териги правой рукой из левой сучжик соги.
Y: Уход влево.







Y: Притянув соперника левой рукой и удерживая локтевой сустав правой рукой с целью перелома кисти соперника.

Y: Нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой.

X: Сонкаль пакуро териги правой рукой из нарани соги с шагом правой вперед.
Y: Уход вперед в сторону.



Y: Мурун доллио чаги правой ногой.



X: Пакуро сево чаги правой ногой.
Y: Уход влево.



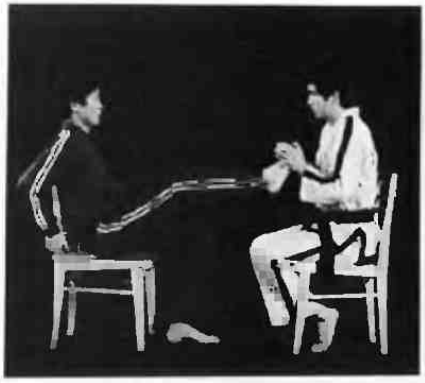
X: Чжунчж чумок сево чируги правой рукой из левой твитпаль соги.
Y: Уход вперед в сторону.



Y: Йопча чиуги с уходом в прыжке.



X: Апча пусиги правой ногой.
Y: Санг сонпадак ап макки.



Y: Каундэ чируги правой рукой с переходом в левую сасун соги, шаг левой вперед.





Y: Пандэ доллио коро чаги правой ногой.

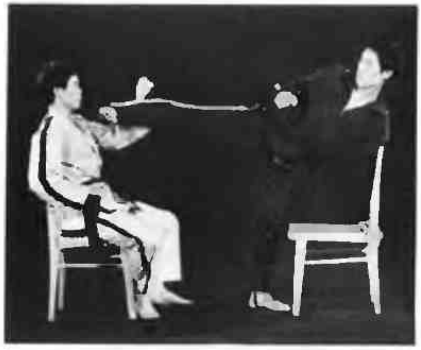
X: Гокэнг-и чаги с помощью правого апкумчи.
Y: Санг сонпадак чукё макки.





Y: Толчок ноги соперника двумя руками.

X: Каундэ йопча чируги правой ногой с опорой левой рукой на стул.
Y: Пакат пальмок ап макки левой рукой.





Y: Ап палькуп териги левой рукой с переходом в правую куннун соги.

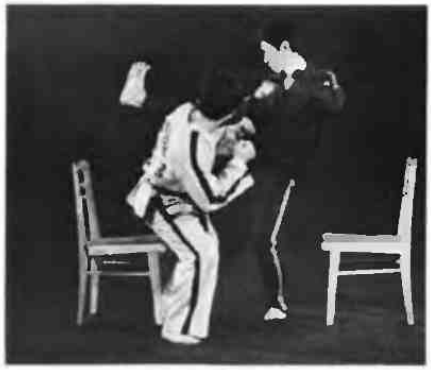
X: Каундэ йоп доллио чаги правым пальдунг с шагом левой вперед второну.
Y: Санг сонкаль момчо макки.





Y: Дунг чумок йоп териги из моа соги.

X: Ануро сево чаги правой ногой.
Y: Уход вправо.

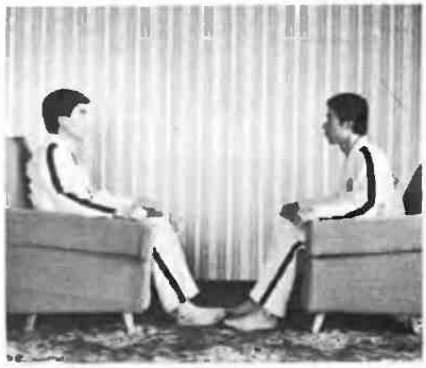


Y: Пакуро нулло чаги левой ногой.



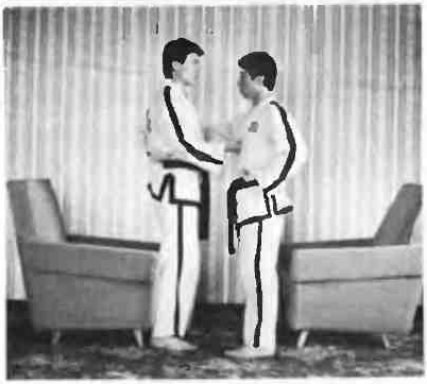
D. Сидя в кресле

Кресла стоят близко



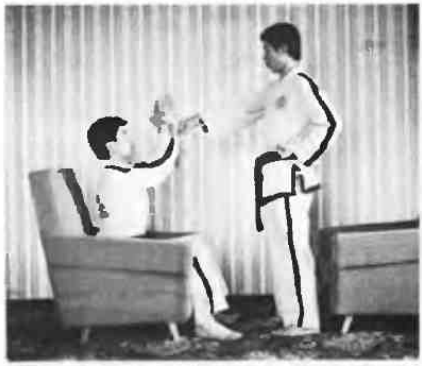
X: Каундэ йобан чируги правой рукой из аннун соги с шагом левой в сторону.
Y: Сонкаль пакуро макки левой рукой.





Y:Дичжибо чируги правой рукой из нарани соги.

X: Наджундэ чируги правой рукой из нарани соги.
Y: Кёча сонкаль ап макки.





Y: Оллио чируги правой рукой из правой ньюнча соги с шагом левой вперед.

X: Каундэ сево чируги правой рукой из правой ньюнча соги с шагом левой вперед.

Y: Сонкаль нерио макки левой рукой.

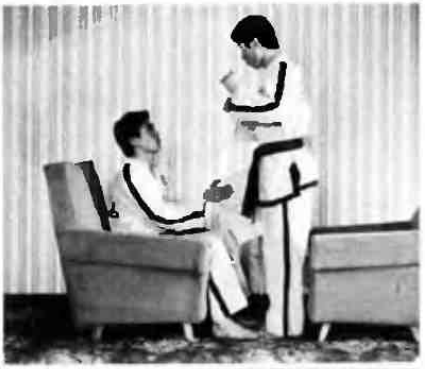


Y: Каундэ чируги правой рукой.



X: Муруп апча пусиги правой ногой, вставая с кресла.

Y: Санг сонпадак ап макки.





Y: Оллио чируги правой рукой из анпун соги с шагом левой влево.

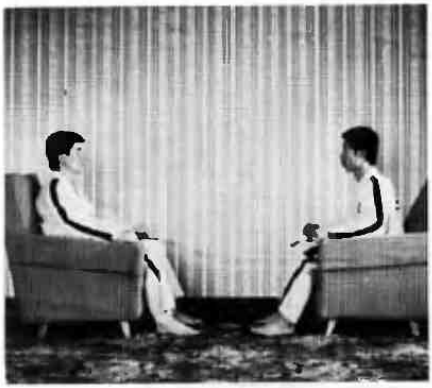
X: Дунг чумок йоп териги правой рукой из левой твитпаль соги с шагом правой вперед.

Y: Сонкаль дунг йобап макки правой рукой.



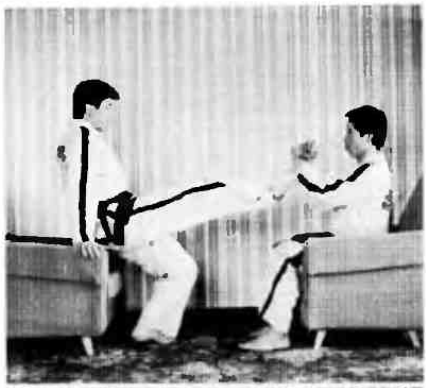


Y: Опун сонкут нопундэ тульки правой рукой.



Кресла стоят далеко

X: Апча пусиги правой ногой с опорой на кресло обеими руками.
Y: Кёча чумок ап макки.





X: Нуало чаги левой ногой, вставая с кресла

X: Наджундэ баро чируги из правой куннун соги с шагом правой вперед.
Y: Сонкаль ан кольчо макки левой рукой.





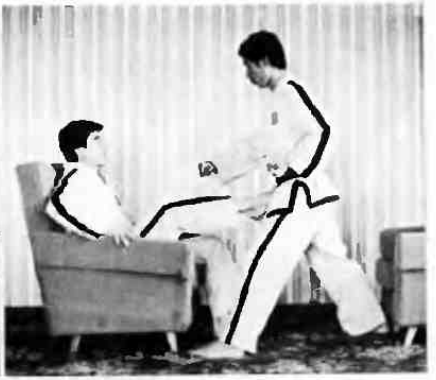
Y: Нопундэ чируги правой рукой с притягиванием соперника за левую руку.

X: Наджундэ чируги правой рукой из левой куннун соги с шагом левой вперед.

Y: Сонкаль перио макки левой рукой.

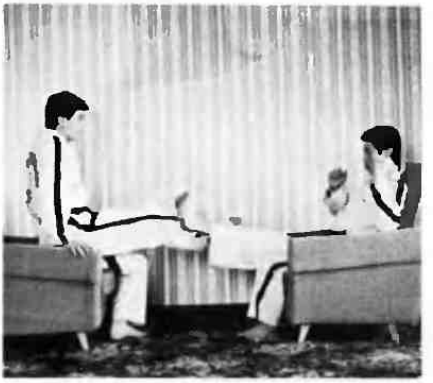


Y: Каундэ апча пусиги правой ногой с отклонением тела назад.



X: Наджундэ апча пусиги правой ногой с опорой на кресло обеими руками.

Y: Кольчо чаги правой ногой с отклонением тела назад.

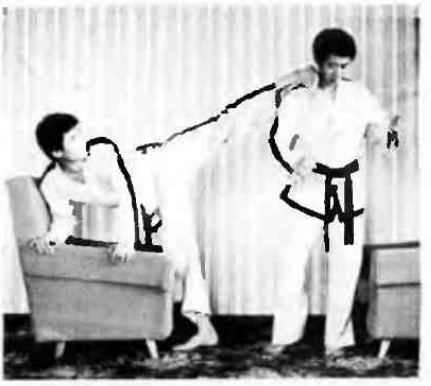


X: Наджундэ чируги правой рукой из левой твитпаль соги.

Y: Пандаль чаги левой ногой.

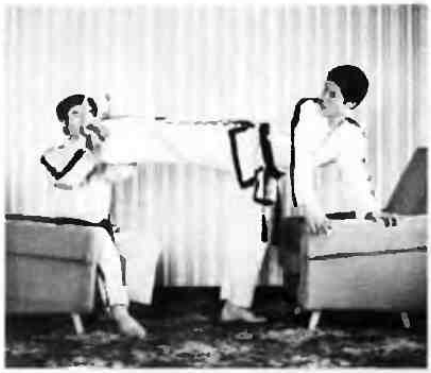


Y: Нопундэ йопча чируги левой ногой.



X:Наджундэ пандэ доллио чаги правой ногой с опорой на кресло обеими руками.

Y: Сан сонкаль момчо макки.

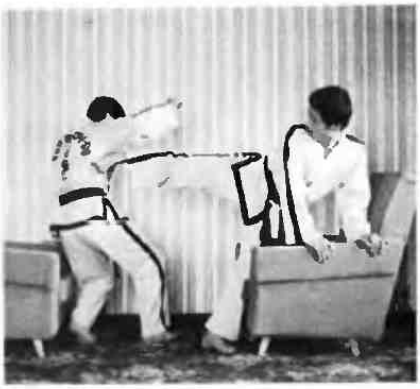


Y: Каундэ баро чируги правой рукой из правой ньюнча соги с шагом левой вперед.



X: Дичжибо чируги правой рукой из левой кёча соги, подпрыгнув в направлении B.

Y: Кёча чумок ап макки.



Y: Наджундэ йопча чируги правой ногой с опорой на кресло двумя руками.





Y: Чжунчжи чумок нопундэ сево чируги левой рукой.

X: Сонкаль ап нерио териги правой рукой из правой куннун соги с шагом правой вперед.
Y: Кёча чумок чукё макки.



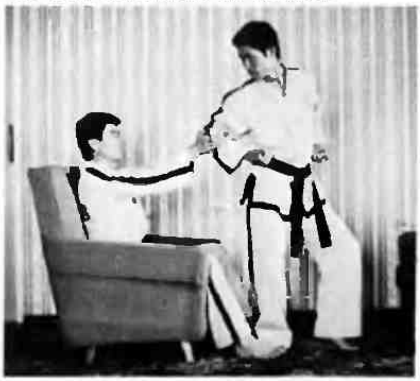


Y: Наджундэ питуро чаги левой ногой.

X: Наджундэ йоп чируги левой рукой из нарани соги с шагом левой в направлении В.
Y: Пакат пальмок ап макки.



X: Йоп палькуп тульки правой рукой из правой твитпаль соги с шагом правой в направлении А.
Y: Сан сонпадак ап макки.





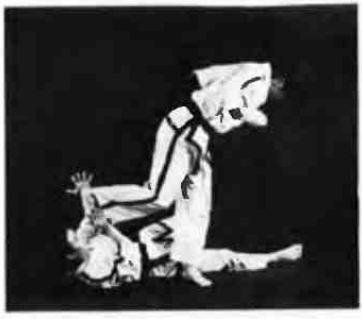
Y: Хоми сонкут каундэ тульки.

Y: Опун сонкут тульки правой рукой.



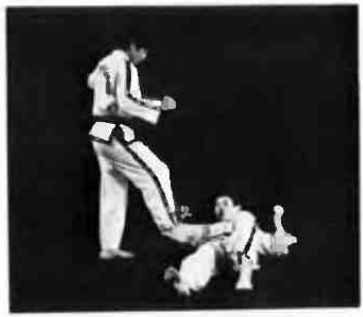
X: Твитчук ча бапги правой ногой.
Y: Удержание ноги соперника с помощью санг сонпадак.





Y: Захват стопы с последующим вращением по часовой стрелке.

X: Апча пусиги в бок правой ногой.
Y: Блок правой сонкаль макки.





X: Нопундэ питуро чаги правой ногой.
Y: Плавающие ребра подверглись атаке.

X: Нэрио чируги правой рукой.
Y: Санг сонпадак макки и нопундэ питуро чаги левой ногой.



X: Твитчук цигиу чаги правой ногой.
Y: Уход прокатом направо и паль-дунг нопундэ долдио чаги.



F. Сидя на кушетке.



Сидя рядом

X: Дунг чумок йоптвит териги
правой рукой.
Y: Кёча сонкаль нопундэ ап макки.



X: Нопундэ пандаль териги с помощью
левой пандаль сон.
Y: Сун сонкаль момчо макки левой рукой
с отклонением тела назад.



Y: Муруп каундэ питуро чаги левой ногой.





Y: Муруп доллио чаги правой ногой,
вставая с кушетки.

X: Палькуп супьёнг тульки правой рукой.
Y: Уклон вправо



Y: Нопундэ коро чаги левой ногой с опорой на кушетку двумя руками.



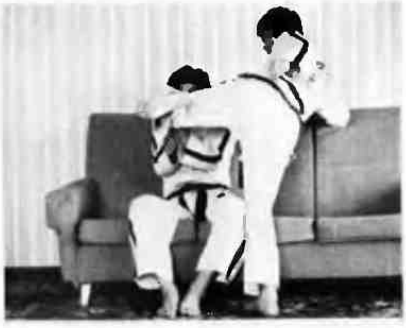
X: Тви палькуп тульки правой рукой из аннун соги с шагом правой в направлении А.
Y: Сан сонпадак ап макки с отклонением тела назад.



Y: Пандаль чируги правой рукой.



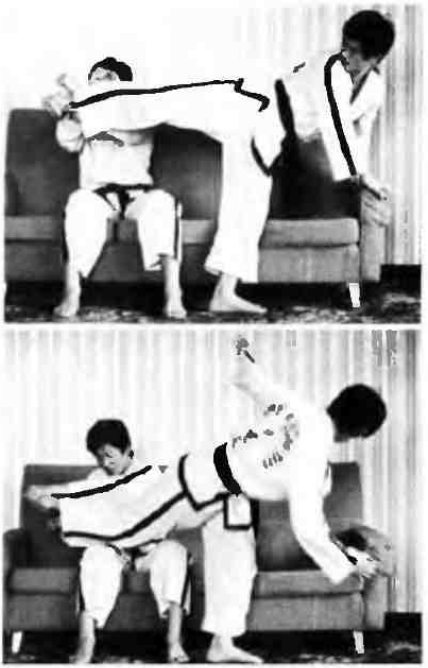
X: Муруп доллио чаги левой ногой.
Y: Санг сонпадак ап макки с отклонением тела назад.



Y: Каундэ апча пусиги левой ногой



X: Пандэ доллио чаги правой ногой с опорой на кушетку двумя руками.
Y: Кёча чумок ап макки с опорой на кушетку спиной.



Y: Захват правой стопы соперника с последующим вращением по часовой стрелке.

X: Нерио чаги правой ногой.
Y: Санг сонпадак чукё макки.



Y: Ануро нулло чаги левой ногой по коленному суставу левой ноги соперника.

X:Нопундэ питуро чаги правой ногой.



Y: Сонкаль йоп териги левой рукой.

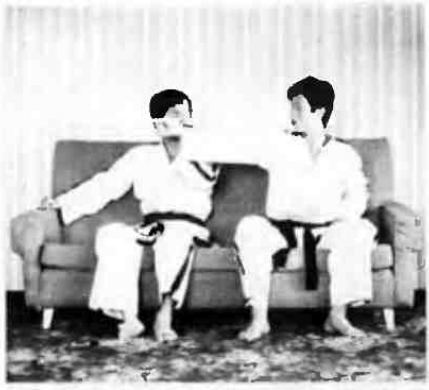


Y: Санг сонпадак нопундэ ап макки.

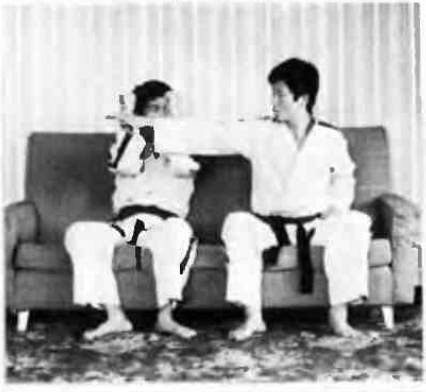


Сидя в отдалении

X: Дунг чумок сунъёнг териги
правой рукой.
Y: Сун сонкаль момчо макки.



X: Сонкаль каундэ пакуро териги
правой рукой.
Y: Санг сун пальмок момчо макки
с опорой на кушетку спиной.







Y: Каундэ йопча чируги левой
ногой с опорой рук.

Y: Наджундэ пандэ доллио чаги левой
ногой, вставая с кушетки.

X: Наджундэ йобап чируги левой рукой из аннун соги с шагом левой в направлении А.
Y: Пандаль чаги правой ногой с отклонением тела назад.



X: Нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой с опорой на локоть
Y: Кёча чумок ап макки.

Y: Опун сонкут каундэ тульки левой рукой.





X: Пакуро сево чаги правой ногой.
Y: Сун пальмок момчо макки левой рукой.

Y: Дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой.







Y: Наджундэ апча пусиги
правой ногой.

X: Тимио йопча чируги правой ногой
с уходом в направлении BD.
Y: Кёча сонкаль момчо макки.



X: Нопундэ йопча чируги правой ногой
Y: Уход вправо







Y: Муруп доллио чаги правой ногой
встав с дивана.

Y: Пальдунг наджундэ доллио чаги
правой ногой, вставая с кушетки.

ТЕХНИКА БРОСКОВ И ПАДЕНИЙ
(Dunjigi wa Torojigi)

Очень важно иметь как технику бросков, так и технику падений, т. е. научиться падать так, чтобы не получить травм и быть в состоянии контратаки. Техника падений должна тренироваться из положений стоя, сидя и лежа.

Общие правила:

1. Тело должно быть расслаблено.

2. Предпочтение должно отдаваться падениям на бок, а не на спину. Падение должно сопровождаться качанием тела на опоре.

3. Снижение силы удара тела об опору должно достигаться путем удара по опоре ладонями.

4. Для избежания удара об опору головой подбородок должен быть прижат к груди.

5. При падении рекомендуется поднимать ноги вверх.

Броски в таэквон-до используются лишь в случаях, когда вы не хотите серьезно травмировать соперника, или когда хотите предотвратить контратаку соперника. Следует всегда помнить, что соперник может продолжать атакующие действия свободной рукой или ногой. Сразу же после броска для предотвращения возможной контратаки нужно сделать шаг назад.

А. В положении стоя



X: Каундэ чируги правой рукой из нарани соги.
Y: Сонпадак кольчо макки левой рукой из нарани соги.



Y: Правая ладонь накладывается на подбородок с заступом правой за правую ногу соперника.



Y: Толчок в подбородок с притягиванием левой рукой правой руки соперника.



X: Опун сонкут нопундэ баро тульки из куннун соги.
Y: Сонкаль пакуро макки правой рукой из твитпаль соги.

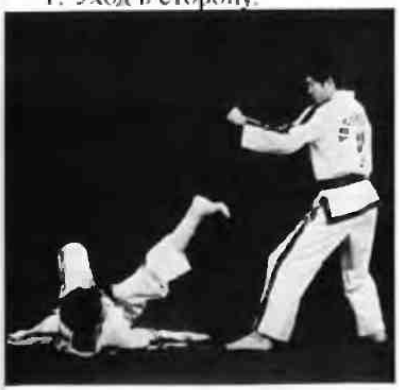


Y: Захват правой рукой плеча соперника с переста - новкой правой ноги рядом с правой ногой соперника.



Y: Притянув плечо соперника правой рукой, наносится удар правой ногой по правой ноге.

X: Каундэ питуро чаги правой ногой.
Y: Уход в сторону.





X: Каундэ чируги правой рукой из левой ньюнча соги.
Y: Сонпадак пандэ кольчо макки левой рукой из твитпаль соги.



Y: Обхват поясницы соперника с шагом правой вперед.

X: Нопундэ питуро чаги правой ногой.
Y: Нижняя область живота подверглась атаке из-за того, что не успел уклониться.



Y: Толчок тела соперника, притянув правую руку левой рукой.



Y: Уход назад.
X: Нопундэ питуро чаги правой ногой.



X: Каундэ баро чируги правой рукой из куннун соги.

Y: Сонпадак баро кольчо макки правой рукой из куннун соги.



Y: Захват правой рукой правой кисти, удерживая левой рукой подмышечную впадину.



Y: Шаг левой вперед.



X: Каундэ пандэ чируги правой рукой из ньюнча соги.

Y: Сонпадак пандэ кольчо макки правой рукой из твитпаль соги.





Y: Сурок чаги правой ногой по правой стопе, притягивая правой рукой правую руку соперника.



Y: Бросок путем выполнения притягивания за правую руку соперника с одновременным подъемом левой руки.



X: Пакуро сево чаги правой ногой.
Y: Уход назад.



Y: Бросок



X:Нопундэ питуро чаги левой ногой.
Y: Плавающие ребра подверглись атаке, из-за того что не успел уклониться.



B. Стоя на коленях



X: Удушение правой рукой сзади.



Y: Захват правой рукой правого плеча и левой правой кисти соперника.



Y: Бросок.

X: Каундэ баро чируги правой рукой.

Y: Сонкаль пакуро макки левой рукой.



Y: Шаг правой вперед, захват правой рукой пояса и левой правой кисти соперника.



Y:Бросок



X: Опун сонкут каундэ баро тульки правой рукой.
Y: Кольчо макки с помощью мит пальмок левой руки.







X:Нопундэ питуро чаги правой ногой.
Y: Уход назад.

Y: Ладонь правой руки подносится к правой подмышке соперника, левая рука при этом выполняетс захват правой руки.





Y: Притянув левой рукой правую руку и подняв правой рукой ногу соперника.



X: Нопундэ питуро чаги правой ногой.
Y: Удар по животу.

X:Каундэ питуро чаги правой ногой.
Y: Уход в сторону.



X: Сонкаль ап нерио териги правой рукой.
Y: Кёча чумок чукё макки.



Y: Захват правой рукой правой кисти соперника.

X: Удержание левой рукой правой подмышечной впадины соперника, шаг левой к его правой стопе.



Y: Бросок



X: Палькаль дунг каундэ питуро чаги правой ногой.
Y: Удар в область виска.



C. В положении лежа



X: Палькадь. ча бапги правой ногой.
Y: Блок с помощью кёча чумок.



Y: Захват двумя руками правой ноги соперника.



Y: Бросок путем вращения по часовой стрелке.



X: Нопундэ йопча чируги правой ногой с опорой на руки.
Y: Удар в переносицу в падении.



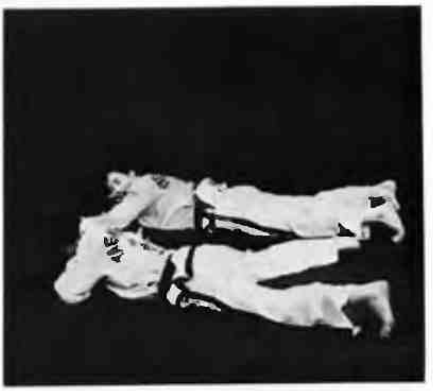
X:Пандэ нерио чируги правой рукой из куннун соги.
Y: Кёча сонкаль макки.



Y: Захват правой рукой правой кисти соперника.



Y: Притягивая правой рукой правую руку соперника и одновременно поднимая левой рукой его левую ногу.



X: Сонкаль дунг териги.
Y: Уход откатыванием вправо.

Следующие броски небезопасны для бросающего, хотя применяются часто.



X: Нопундэ питуро чаги правой ногой.
Y: Уход назад.



X: Каундэ баро чируги правой рукой из куннун соги.
Y: Сонпадак пандэ колыо макки левой рукой из куннун соги.



Бросающий не сможет блокировать удар соперника левой рукой.





X: Опун сонкут нопундэ баро тульки правой рукой из куннун соги.
Y: Паккат пальмок баро йоп макки левой рукой из куннун соги.







Защищающийся может нанести удар по ребрам бросающего.

X: Каундэ баро чируги правой рукой из куннун соги.
Y: Сонпадак баро кольчо макки левой рукой из куннун соги.





Бросающий не сможет блокировать удар локтем соперника.







X: Нопундэ питуро чаги правой ногой.
Y: Удар в живот.





Защищающийся может нанести удар в копчик бросающего.



X: Нопундэ питуро чаги левой ногой.
Y: Уход назад.

ЗАЩИТА ПРОТИВ ВООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА *(Dae Moogi)*

Защита против вооруженного противника требует высочайшей техники. Конечно, любой, кто в совершенстве овладеет быстротой, точностью и силой движений, обучится тактике и самообладанию, будет способен противостоять противнику, вооруженному палкой, дубинкой или даже ножом либо штыком. Следует помнить, что нужна максимальная осторожность в поединке с противником, вооруженным огнестрельным оружием, если он даже владеет самой высокой техникой. Ни высокая техника, ни осторожность не может быть эффективной, если противник оказывается метким стрелком или он располагается более чем в двух шагах от защищающегося.

Защищаясь от вооруженного противника, следует помнить следующее:

1. Во время уходов, кроме случаев противостояния атакующему с лицевой стороны, следует перемещаться в противоположную от направленного оружия сторону.

2. Всегда точно выдерживайте дистанцию. Уход от соперника слишком далеко делает невозможным проведение контратакующих действий. Все время нужно пребывать в состоянии, удобном для того, чтобы при первом же подходящем случае мгновенно сблизиться с противником и нанести удар.

3. Защищаясь от ножа или дубинки, нужно блокировать атакующую руку, а не оружие.

Защита против ножа *(Dae Dando)*

1. Атака в область головы.



Y: Пальмок баро чуке макки левой рукой с переходом в куннун соги, сделав шаг левой вперед.





Y: Каундэ пандэ йобап чпруги правой рукой.

Y: Пальмок теби макки из ньюнча соги с уходом назад путем скольжения.



Y: Наджундэ долдио чаги правой ногой с шагом левой в направлении AD.



Y: Пальмок теби макки из левой твитпаль соги с шагом левой в направлении BD.



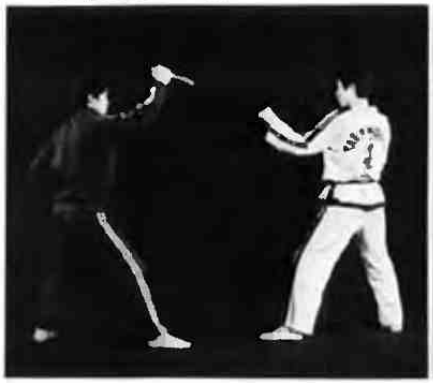
Y: Наджундэ йончa чиругн правой ногой.



Y: Переход в правую ньюнча соги с шагом правой в направлении B.



Y: Правая ньюнча соги с проскальзыванием в направлении B.



Y:Тимио сонкаль пакуро тернги левой рукой.



Y: Пальмок чукё макки левой рукой с одновременным сближением с соперником в ньюпча соги.



Y: Нопуидэ чируги правой рукой из прежней стойки.



Y: Кёча чумок чукё макки из куннун соги со сближением с противником.



Y:Тимио пандэ доллио чаги правой ногой.





Y:Тимио апча пусиги правой ногой с уходом от соперника в направлении B.

Y:Сонкаль пандэ чукё макки правой рукой из ньюнча соги со сближением с противником.



Y: Муруп долаио чаги левой ногой с шагом правой в направлении С.



Y: Пальмок теби макки из правой ньюнча соги.



Y: Кёча сонкаль чукё макки из куннун соги.







Y: Наджундэ йопча тульки левой ногой.

Y: Захват двумя руками правой кисти противника с последующим вращением по часовой стрелке.

2. Атака в область живота.



Y: Захват левой рукой правой руки противника с переходом в аннун соги шагом правой в направлении A.



Y: Удар по кисти соперника правой рукой с захватом левой рукой предплечья.



Y: Вращение двумя руками против часовой стрелки.



Y: Переход в правую твитпаль соги с шагом правой в направлении D



Y: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой.



У: Переход в правую ньюнча соги с проскальзыванием в направлении ВС.



У: Коро чаги правой ногой.



У: Наджундэ апча пусиги последовательно той же ногой.



У: Пандаль чаги правой ногой.



У: Дунг чумок нопундэ йоп териги правой рукой из правой кёча соги с приближением в прыжке.





Y: Тимио наджундэ доллио чаги
правой ногой.

Y: Пандаль чаги левой ногой.



Y: Переход в левую ньюнча соги
с уходом в направлении BD.





Y:Опун сонкут каундэ баро тульки
правой рукой из ньюнча соги,
опустив левую ногу в направлении A.



Y: Тимио йопча чируги правой ногой.

Y: Уход в направлении B.



Y:Тио дольмио териги с помощью правой сонкаль.



Y:Переход в правую ньюнча соги с шагом правой в направлении B путем проскальзывания.



Y: Наджундэ доллио чаги левой ногой с шагом правой в направлении AC



Y: Сонпадак ануро макки левой рукой из правой твитпаль соги с подтягиванием левой ногй.



Y: Апкумчи пандэ доллио чаги правой ногой с уходом в прыжке в направлении BD.



3. Удар с движением руки в направлении к середине тела бьющего.



Y: Пальмок теби макки из левой твитпаль соги с подтягиванием правой ноги.





Y: Наджундэ апча пусиги правой ногой.

Y: Уход назад со скольжением.





Y: Наджундэ йопча чируги правой ногой со сближением на левой.



Y: Переход в нарани соги шагом правой.



Y: Тимио каундэ чируги левой рукой.



Y:Дичжибо чируги той же рукой последовательно.

Y: Пальмок теби макки из левой твитпаль соги с подтягиванием правой.



Y: Гоюнг-и чаги левой ногой.

Y: Переход в правую ньюнча соги с проскальзыванием в напр. В.



Y: Тимио пакуро сево чаги правой ногой.

Y: Переход в аннун соги шагом левой в направлении В.



Y: Йопча мильги правой ногой.



Y: Тольчок соперника той же ногой.



Y: Пальмок теби макки из левой твитпаль соги с шагом левой назад.



Y: Сонкаль нопундэ пандэ йоп макки левой рукой с переходом в куннун соги со сближением.



Y: Нопундэ доллио чаги правой ногой.





4. Удар с движением руки в направлении от середины тела бьющего.

Y: Сонпадак миро макки левой рукой из аннун соги с шагом левой в направлении А.





Y: Тимио апча пусиги правой ногой.

Y: Пальмок теби макки из правой твитпаль соги с шагом правой в направлении ВС.





Y: Тио дольмио чаги правой ногой.



Y: Пальмок теби макки из правой твитпаль соги с проскальзыванием в направлении ВС.



Y: Тимио пальдунг йоп доллио чаги правой ногой.



Y: Каундэ йопча чируги.



Y: Нулло чаги той же ногой последовательно.



Y: Каундэ чируги из гочжун соги с проскальзыванием вперед.



Y: Тимио наджундэ доллио чаги правой ногой.

Против штыка *(Dae Chong Gum)*

Применяется на короткой дистанции от противника. Следует уклониться на расстояние, удобное для проведения контратаки одним движением.



X: Тульки в область солнечного сплетения.
Y: Переход в левую твитпаль соги с уходом в направлении D.





Y: Тимио йопча чируги правой ногой.

X: Тульки в солнечное сплетение.
Y: Переход в правую твитпаль соги с шагом правой в направлении D.





Y: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой.



X: Атака в область горла.
Y: Переход проскальзыванием в направлении B в правую ньюнча соги.



Y: Кольчо чаги правой ногой.



Y: Каундэ йопча чируги правой ногой.

X: Удар прикладом в область груди.
Y: Доллио чаги правой ногой с шагом левой в направлении D.





Y: Сонкаль нопундэ пакуро териги правой рукой из правой кёча соги, опустив правую ногй в направлении A в прыжке.

X: Удар прикладом в область груди.
Y: Переход в правую твитпаль соги с шагом правой в направлении BC.





Y: Наджундэ пандэ доллио чаги правой ногой.

X: Удар прикладом в голову.
Y: Кёча чумок чукё макки из ашиун соги.

Y: Захват двумя руками приклада и вращение по часовой стрелке.







X: Удар прикладом снизу вверх.
Y: Переход в правую твитпаль соги с подтягиванием левой ноги.



Y: Тимио йобапча пусиги правой ногой с уходом в направлении В.

X: Удар штыком в шею
Y: Сонкаль макки правой рукой из правой куннун соги с шагом левой в направлении В.





X: Удар прикладом снизу вверх
Y: Сонкаль теби макки из правой твитпаль соги с шагом правой в направлении B.



Y: Апча одлиги левой ногой по прикладу и переход в левую ньюнча соги, опустив ее в направлении BD.



Y: Дунг чумок нопундэ йоп териги правой рукой из правой кёча соги, приблизившись в прыжке в направлении A.

Y: Захват двумя руками оружия.



Y: Вращение по часовой стрелке.



X: Боковой удар прикладом.
Y: Сонкаль пакуро макки левой рукой из ньюнча соги с шагом правой в направлении B.



Y: Захват двумя руками оружия с шагом правой ноги в направлении A.



Y: Муруп доллио чаги левой ногой с вращением рук по часовой стрелке.





X: Боковой удар прикладом.
Y: Пальмок теби макки из правой твитпаль соги с шагом правой в направлении B.



Y: Йопча оллиги левой ногой с ее последующей постановкой рядом с правой.



Y: Тимио йоп апча пусиги правой ногой.



X: Удар штыком сбоку.
Y: Сонкаль теби макки из правой твитпаль соги с уходом в направлении В проскальзыванием.



Y: Захват оружия двумя руками со сближением с противником.



Y: Переход в левую начуо соги с шагом левой вперед. толчок оружия правой рукой с одновременным опун сонкут нопундэ тульки левой рукой.

X: Удар штыком сбоку.
Y: Сонкаль теби макки из правой ньюнча соги с уходом в направлении В проскальзыванием.



Y: Сонкаль йоп макки из куннун соги с шагом левой вперед.



Y: Тимио йоп чируги левой рукой.



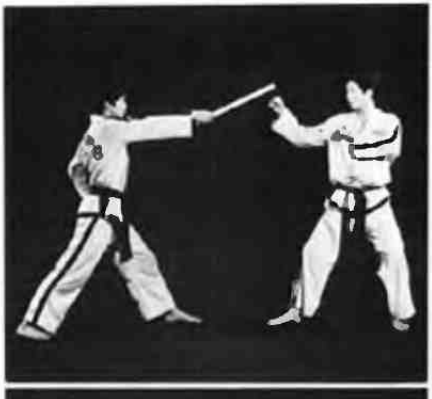
C. Против вооруженного дубинкой. *(Dae Gonbong)*

X: Ап нерио териги в лоб
Y: Кёча чумок чукё макки из парани соги с шагом левой.

Y: Каундэ апча пусиги правой ногой.







X: Ап нерио териги в лоб
Y: Пальмок тёби макки из левой ньюнча соги.
Y: Тимио каундэ чируги правой рукой.



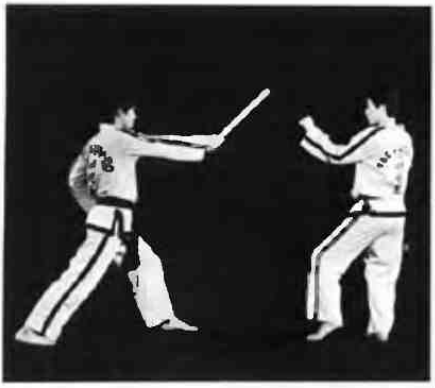


X: Ануро териги в голову.
Y: Сонкаль йоп макки левой рукой из левой куннун соги с шагом левой в направлении А.

Y: Нопун палькуп териги правой рукой из нарани соги с шагом правой.







X: Ануро териги в голову.
Y: Пальмок теби макки из правой твитпаль соги с шагом правой в направлении В.
Y: Йоп палькуп тульки правой рукой из правой ньюнча соги.





X:Ап нерио териги в лоб.
Y: Сонкаль чукё макки левой рукой из правой ньюнча соги с шагом левой в направлении А.
Y: Тимио пальдунг доллио чаги правой ногой с уходом в направлении В.

X: Пакуро териги в шею
Y: Пальмок теби макки из правой ньюнча соги с шагом правой в направлении B.



Y: Дуиг чумок тио дольмио териги правой рукой.



X: Пакуро териги в голову.
Y: Сонкаль пандэ йоп макки правой рукой из левой твитпаль соги с шагом правой.
Y: Каундэ йопча чируги правой ногой.



X: Пакуро териги в плавающие ребра.
Y:Санг сун пальмок момчо макки из левой кёча соги с шагом правой.



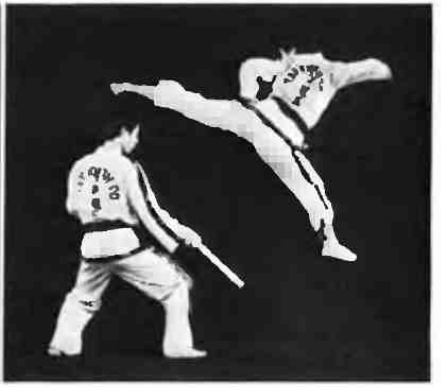
Y: Тимио сонкаль пакуро териги правой рукой с уходом в направлении AD.



X: Левая ньюнча соги.
Y: Сонкаль теби макки из левой ньюнча соги.

X: Пакуро териги в голову.
Y: Тимио пандэ доллио чаги левой ногой.







X: Пакуро териги в голову.
Y: Опун сонкут квундэ тульки левой рукой из аннун соги с шагом левой в направлении А.

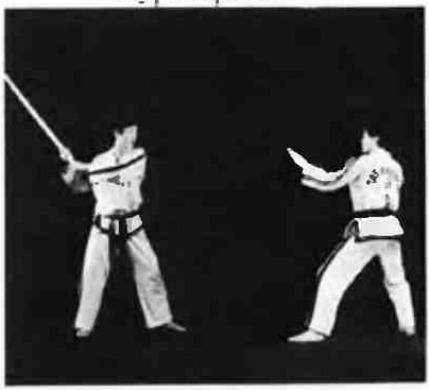




X: Пакуро териги в голову.
Y: Пакуро сево чаги правой ногой.

Против противника, вооруженного длинной палкой.
(Dae Mongdung-I)

Ануро териги



X: Ануро териги в плавающие ребра.
Y: Пальмок теби макки из правой твитпаль соги с проскальзыванием в направлении B.

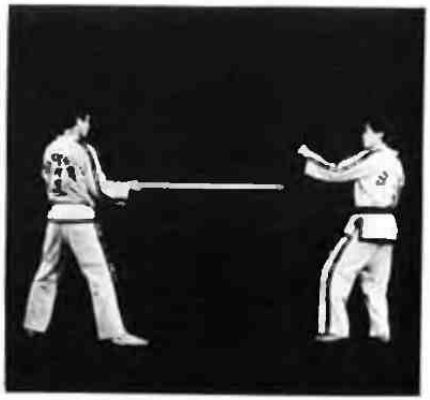


Y: Нопундэ йопча чируги левой ногой с опорой на руки.



Y: Тимио пандэ доллио чаги правой ногой.





Удар в солнечное сплетение.

Y: Пальмок нерио макки левой рукой из правой твитпаль соги.

Y: Наджундэ панлэ доллио чаги правой ногой.



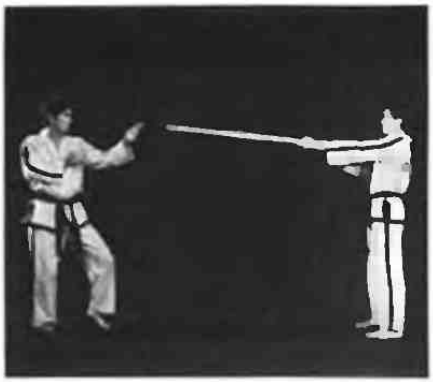


Y: Пандаль чаги левой ногой.

Y: Дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой из левой кёча соги с постановкой левой ноги в напр. А.

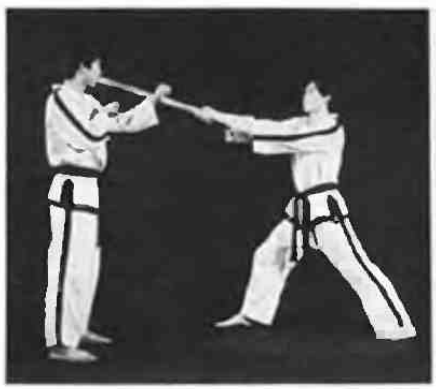






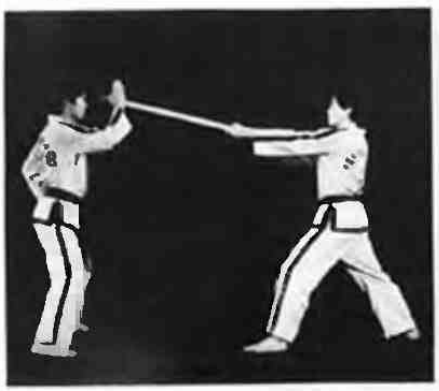
Прыжок в направлении D

Y: Тимио сонкаль ануро тери правой рукой.

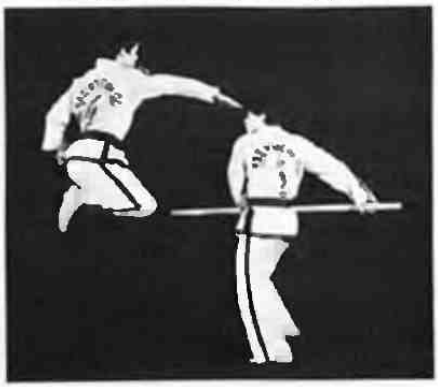




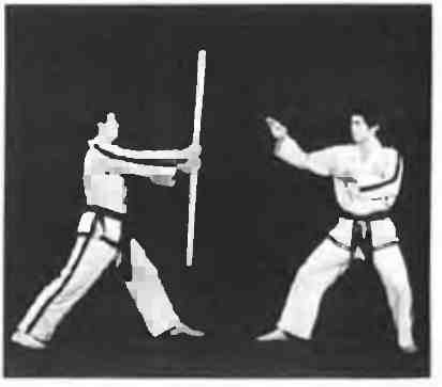
Y: Сонпадак нопундэ ап макки правой рукой из анпун соги с шагом левой в направлении C.



Y: Тимио опун сонкут каундэ пакуро кутги правой рукой.



X: Ап перио териги в лоб.



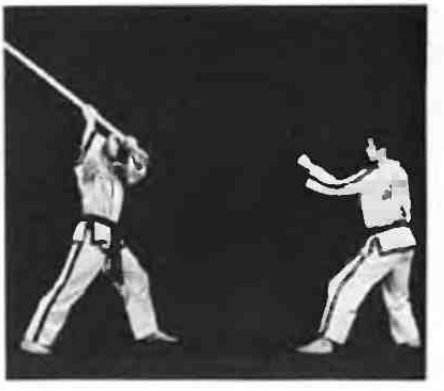
Y: Дигутчжа чжапки из правой гочжун соги.





Y: Захват палки двумя руками и вращение против часовой стрелки.

X: Ап перио териги в лоб.

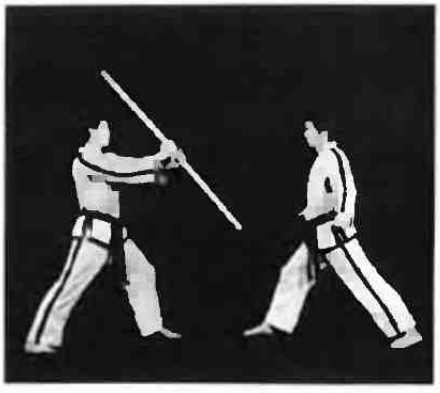


Y: Кёча чумок чукё макки с приближением.



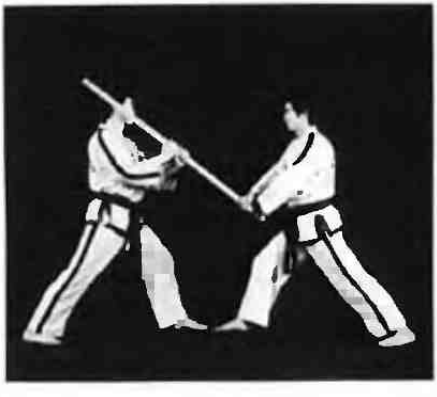


Y: Пандэ доллио коро чаги правой ногой, удерживая палку правой рукой.



Удар снизу вверх в подбородок

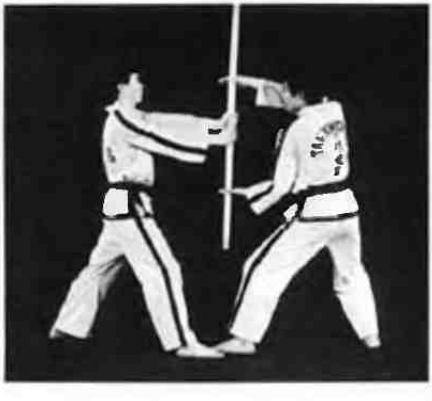
Y: Кёча чумок нулло макки из правой кунпун соги с шагом левой ногой в направлении B.



Y: Апкумчи нопундэ пандэ доллио чаги.



Y: Дигутчжа макки из правой ньюнча соги.



Y: Тимио доллио чаги правой ногой с уходом в направлении B.



Удар сбоку в лицо



Y: Санг пальмок момчо макки с приближением.



Y: Чжунгчжи чумок дичжибо чируги правой рукой из аннун соги с шагом правой.



Y: Сонкаль пакуро йоп макки из ньюнча соги.



Y: Дунг чумок йоп териги из кёча соги с приближением в прыжке.



Удар в ногу сбоку



Y: Прыжок



Y: Удар ногой в прыжке с поворотом на 360 градусов.

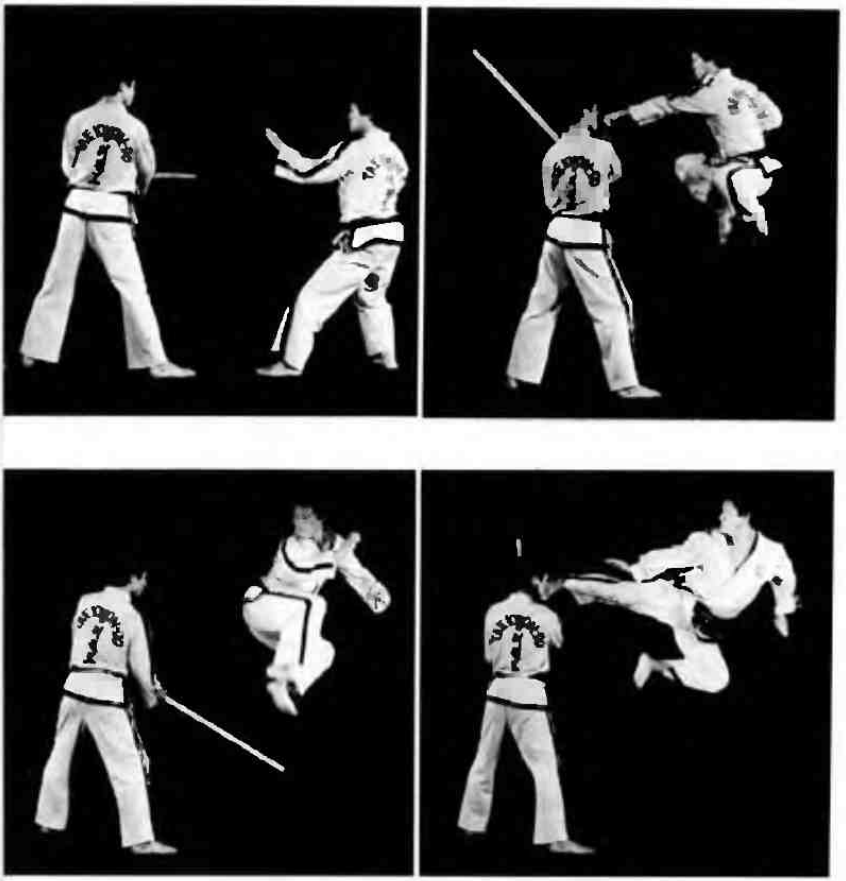


Y: Сонкаль териги правой рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов.



Y: Сонкаль теби макки из правой ньюнча соги.

Y: Тимио йоп ап чируги левой рукой.



Е. Защита против пистолета *(Dae Gwon Chong)*

Против вооруженного пистолетом противника могут применяться практически любые элементы спарринга. Техника может быть эффективной только тогда, когда противник находится близко и пистолет только вытягивается из кобуры или еще не снят с предохранителя.

Вне техники таэквон-до существуют обманные элементы, применяемые в таких случаях, как шутка, насмешка, угроза и т. д.

INDEX

A

B

C

courtesy 10

D

defence against an armed opponent (Dae Moogi) 354-385

E

explanation of Tenets 10-12

F

foot sparring (bal matsogi) 259-277
free sparring (jayu matsogi) 244-256
  counter-attack 252
  deception 247
  defence 246
  development of tactic and manouver 250
  direction of attack and defence 248
  dodging technique 251
  flying multiple techniques 253-255
  instant attack and counter-attack 247
  position change 256
  selection of a proper target 248
  technique experimentation 249

G

general information 17

H

I

indomitable spirit 12
integrity 11

J

K

L

M

N

O

one-step sparring 108-223

P

perseverance 11
pre-arranged sparring (yaksok matsogi) 19-223

Q

R

S

self-defence techniques (hosin sul) 278-385
  against a bayonet 268-373
  against a dagger 355-367
  against a clab 374-377
  against a pole 378-385
  how to release from a grab (jappyosul tae) 278
  throwing and falling techniques (dunjigi wa torojigi) 341-353
semi-free sparring (ban jayu matsogi) 225-243
sparring (matsogi) 17-277
  general information 17
system of sparring (matsogi goosong) 18-277
synopsis 388-389

T

table of contents (mokcha) 5
three-step sparring (sambo matsogi) 21-90
two-step sparring (ibo matsogi) 91-106

U

V

W

X

Y

Z

ПРИМЕЧАНИЯ

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

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

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

Том 3 Техника действий руками.

Том 4 Техника действий ногами

Том 5 Спарринг

Том 6 Базовые упражнения (А)

Том 7 Базовые упражнения (В)

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

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

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

Том 11
1) Туль Кван-Ге
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

