СОДЕРЖАНИЕ
(Mokcha)

ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО..... 10

РАЗЪЯСНЕНИЯ ПРИНЦИПОВ..... 11

УЧТИВОСТЬ..... 11

ЧЕСТНОСТЬ..... 12

НАСТОЙЧИВОСТЬ..... 12

САМООБЛАДАНИЕ..... 13

НЕПОКОЛЕБИМОСТЬ ДУХА..... 13

БАЗОВЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ..... 17

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ..... 28

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ..... 29

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ..... 384





choi hongshi

Генерал Чой Хонг Хи
Президент
меджународной федерации таэквон-до

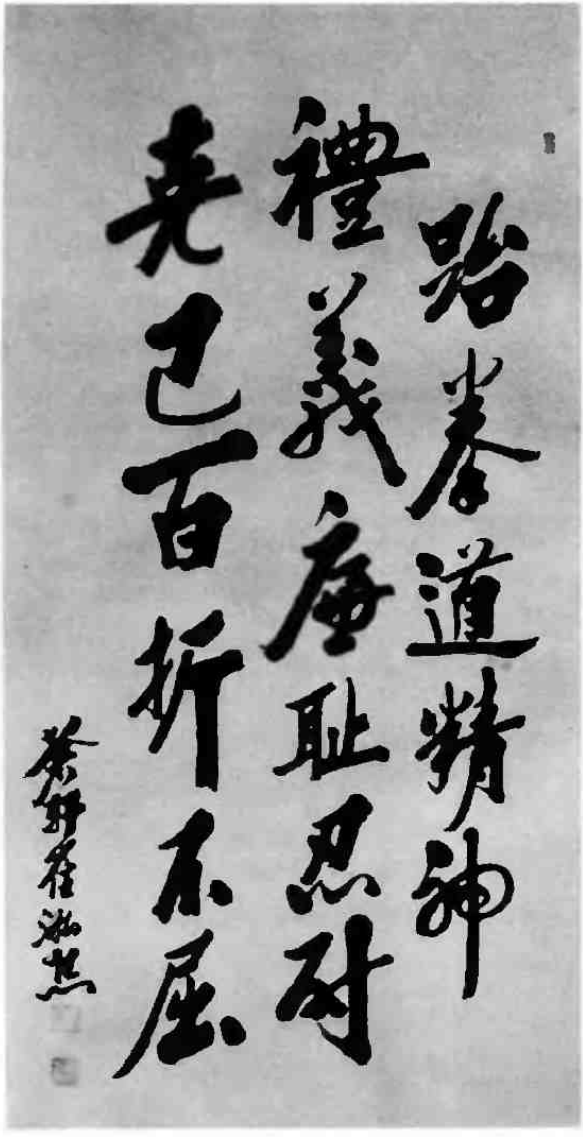

跆拳道


태권도



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".

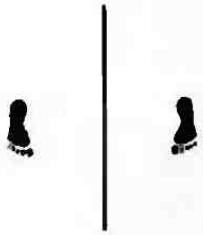
НЕПОКОЛЕБИМОСТЬ ДУХА (*Baekjul Boolgool*)
"Здесь покоятся триста, выполнивших свой долг". Эта простая эпитафия относится к одному из величайших подвигов в истории человечества. Леонидас и 300 спартанцев, став насмерть на пути полчищ Ксеркса, показали миру, что такое непоколебимый дух.
Занимающиеся таэквон-до 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

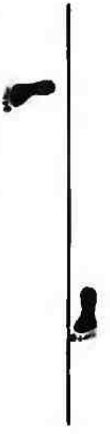






Ньюнча соги











БАЗОВЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
(Gibon Yonsup)

Безусловно, самым важным компонентом успешного тренировочного процесса является хороший инструктор. Не каждому удается учиться у хорошо подготовленного, интеллигентного, чутко понимающего, терпеливого и способного прекрасно учить других учителя. Может случиться так, что в округе не окажется квалифицированного инструктора, или по каким-то причинам спортсмену время от времени приходится заниматься самостоятельно. Есть еще многие, которые хотят заниматься таэквон-до, но не могут из-за нехватки времени или средств передвижения, чтобы посещать тренировки в расположенном на большом расстоянии от их места жительства тренировочном зале. В подобных случаях данная книга может использоваться в качестве руководства по организации и методике проведения тренировки. Для того, чтобы овладеть тонкостями мастерства таэквон-до, занимающийся по книге должен время от времени показываться квалифицированному инструктору, который подскажет ему, какие недостатки техники и каким образом должны быть устранены.

В книге даются упражнения, относящиеся к занимающимся от новичков до обладателей 2-го дана с обьяснением назначения, методики выполнения и практического применения каждого элемента движений. Упражнения даются в последовательности от простого к более сложному движению. Ниже приведенная последовательность упражнений не является чем-то, не подлежащим изменению, однако, как показала практика, именно такая последовательность тренировочных упражнений является оптимальной.

Базовые упражнения - это самое ядро в обучении таэквон-до. Выполняя эти упражнения, занимающиеся осваивают множество элементов техники, не встречающихся ни в туль, ни в спарринге. Квалифицированное выполнение

туль невозможно без овладения соответствующей базовой техникой. Исходя из этого, занимающимся рекомендуется тщательно овладеть каждым элементом движения до того, как пытаться их выполнить во время туль или спарринга. Это верный путь к овладению мастерством.

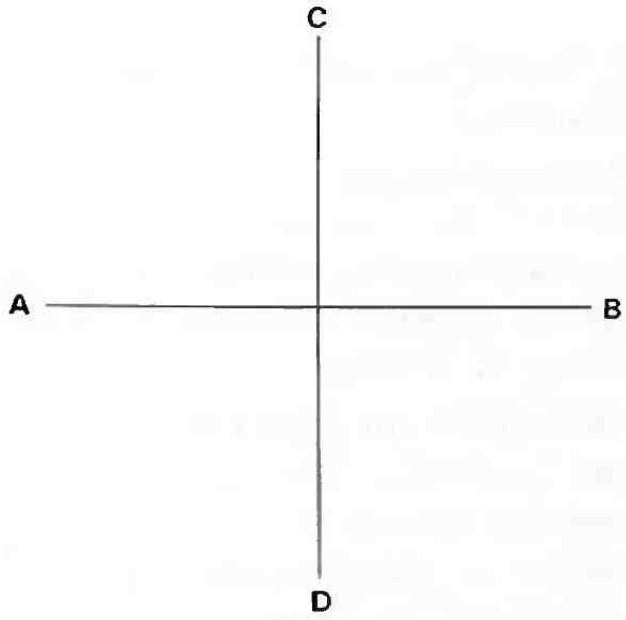


Диаграмма направления *(Bang Hyang Pyo)*

Четыре стороны обозначены буквами английского алфавита, и это помогает и тренеру, и ученикам в процессе тренировки обходиться без лишних объяснений и путаницы.

Примечание:
Каждый занимающийся таэквон-до должен твердо запомнить диаграмму до начала тренировки.

Надпись:
"A, B, C, ..."- направление атакующих и блокирующих движений, направление стойки.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Для проведения тренировки базовой техники без лишнего объяснения и последовательно от простого к сложному следует соблюдать следующие правила:

1. Выполнение базовых упражнений начинается стоя на линии AB лицом в направлении D.

2. Упражнения атакующих действий, за редким исключением, начинаются с правой руки или ноги, а защитных - с левой. Занимающиеся должны уделять одинаковое время выполнению действий как левой, так и правой частями тела.

3. Все атакующие и защитные действия являются средними, если особо не оговаривается о высоте удара или блока.

4. Упражнения на месте обычно предшествуют упражнениям с шагами или с поворотом.

5. Выполнение упражнений с передвижением вперед обязательно сопровождается совершенствованием техники поворотов и выполнением тех же упражнений с передвижением назад.

6. Передвижение назад и повороты обычно выполняются из левой кушин соги, начуо соги, ньюнча соги или твигпаль соги в направлении D.

7. После завершения упражнения нога, сделавшая первый шаг, возвращается ко второй, формируя исходную стойку.

8. За исключением специально оговаривающихся случаев, направление атаки и блокирования совпадает с направлением D.

9. Все чируги в данной книге являются ап чируги, если особо не оговаривается.

10. Как правило, рука, не участвующая в нанесении удара или постановке блока, подтягивается к пояснице.

Чунби соги

Чарёт соги



Вид спереди

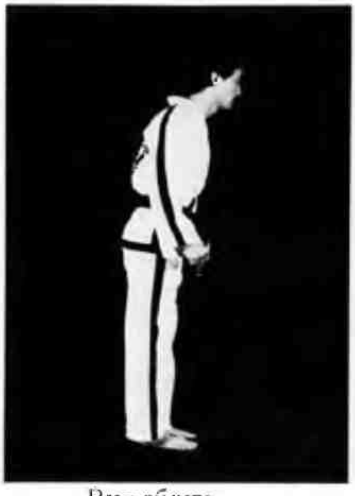


Вид сбоку

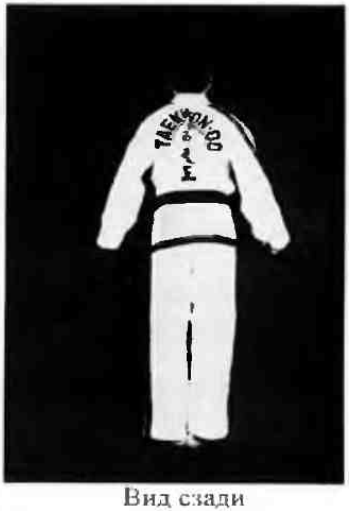
Поклон *(Kyong Ye Jase)*



Вид спереди



Вид сбоку



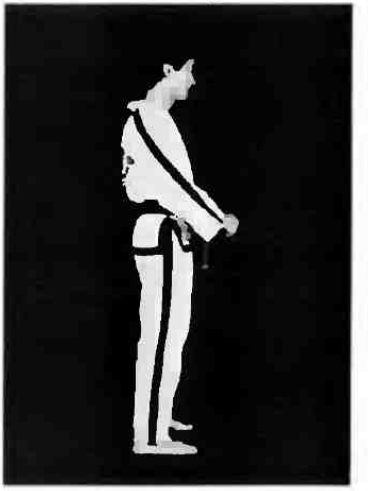
Вид сзади

Нарани чунби соги



Вид спереди

Вид сбоку





Вид сзади

Аниун чунби соги



Вид спереди

Вид сбоку



Куннун чунби соги

Правая куннун чунби соги



Вид сзади

Левая куннун чунби соги



Вид спереди



Вид сбоку

Правая куннун чунби соги



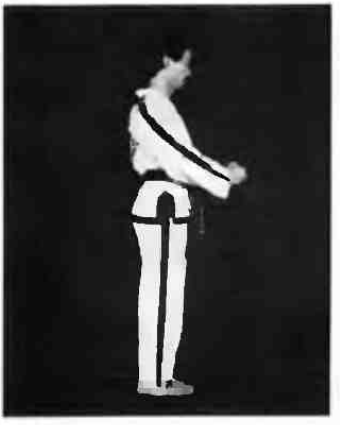
Вид спереди



Тип А.









Тип В.

Тип С.





Тип D



Муса чунби соги

Тип A



Вид спереди



Вид сбоку

Тип B.



Ньюнча чунби соги

Правая ньюнча чунби соги



Вид сбоку



Вид спереди

Левая ньюнча чунби соги







Кёча чунби соги

Правая кёча чунби соги



Вид сбоку

Вид спереди



Левая кёча чунби соги

Вид спереди





Вид сзади

Вид сбоку





МЕТОДИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ

(Sooryon Jido Bop)

Во время тренировок упражнения движений выполняются по команде тренера коллективно или индивидуально без тренера. Ниже приводится типичная последовательность выполнения упражнений по команде тренера или его помощника:

1. «Чарёт!» (Смирно!):
   Ученики принимают черёд соги и обращают внимание на инструктора.

2. По команде «Кённе!» (Поклон!):
   Ученики выполняют поклон инструктору.

3. По команде «Чунби!» (Приготовиться!):
   Инструктор называет движение, которое необходимо выполнить, например, «ап чаги чунби!». Ученики принимают соответствующую исходную стойку.

4. По команде «Сичжак!» (Начали!):
   Ученики начинают движение по команде инструктора «хана» (один), «дуль» (два), «сэт» (три), «нэт» (четыре), «тасот» (пять), «йосот» (шесть), «ильгоп» (семь), йодоль (восемь), «ахуп» (девять), «йоль» (десять)... и продолжают до тех пор, пока не прозвучит команда «Куман!» (Стоп!).

5. По команде «Щиё!» (Вольно!):
   Ученики переходят в нарани чунби соги.

6. По команде «Хэсан!» (Разошлись!):
   Ученики расходятся.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

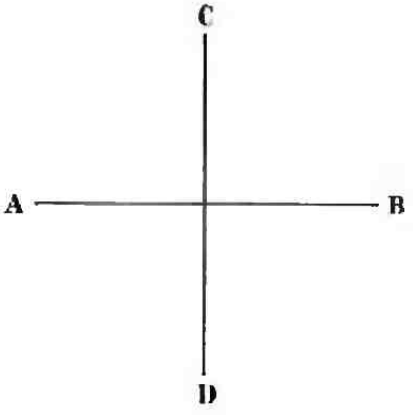
1. Нарани со чируги

Исходное положение: нарани соги.

По команде "Нарани со чируги чунби":
Вытянуть вперед левый кулак,
поставив правый на бедро.









1. По команде " Си чжак":
Чумок чиругн правой рукой в направлении D.

Вид сверху



Предыдущее положение.







Вид сбоку





примечание:
Во время подготовки пятки слегка отрываются от пола.

ii. Чумок чируги левой рукой в направлении D



Пятки слегка оторваны от пола.





Возврат в исходное положение

Упражнение продолжается, пока не будет команды «Куман!», и по этой команде ученики возвращаются в исходное положение шагом левой ноги. Нанесению удара рукой должен предшествовать небольшой по амплитуде отрыв пяток от опоры. Между отрывом пяток и нанесением удара не должно быть промежуточных пауз. Сказанное относится и к выполнению моа со чируги. В момент удара бьющий кулак должен располагаться напротив середины тела бьющего. Это требование относится и к выполнению ап чируги из нарани соги, аннун соги и куннун соги.





2. Моа со чируги

Исходное положение: нарани чунби соги.

По команде «Моа со чируги чунби!»:
Шаг левой к правой, переход в моа соги в направлении D с одновременным выносом левого кулака в направлении D.

По команде «Сичжак!»:
Чумок чируги правой рукой в направлении D из моа соги в направлении D.

Нарани чунби соги











Вид сбоку

Пятки слегка оторваны от пола.

ii. Чумок чиругн левой рукой в направлении D из прежней стойки.







Пятки слегка оторваны от пола.



Возвращение в исходное положение шагом левой.

Вид сверху

После повторения i и ii по команде «Куман» возвращается в исходное положение (в нарани чунби соги в этом упражнении) шагом левой ноги. В момент удара бьющий кулак должен располагаться напротив середины тела бьющего. Сказанное относится и к выполнению из нарани соги, аннун соги и куннун соги.

3. Аннун со чируги

Исходное положение: Моа чунби соги В.

По команде «Аннун со чируги чунби!»:
Шаг левой в направлении В, переход в аннун соги в направлении D с одновременным выносом левого кулака в направлении D.







Исходное положение

i. Чумок чируги правой рукой в направлении D из той же стойки.





Тело слегка поднимается вверх.



Вид сбоку

ii. Чумок чируги левой рукой в направлении D из той же стойки.

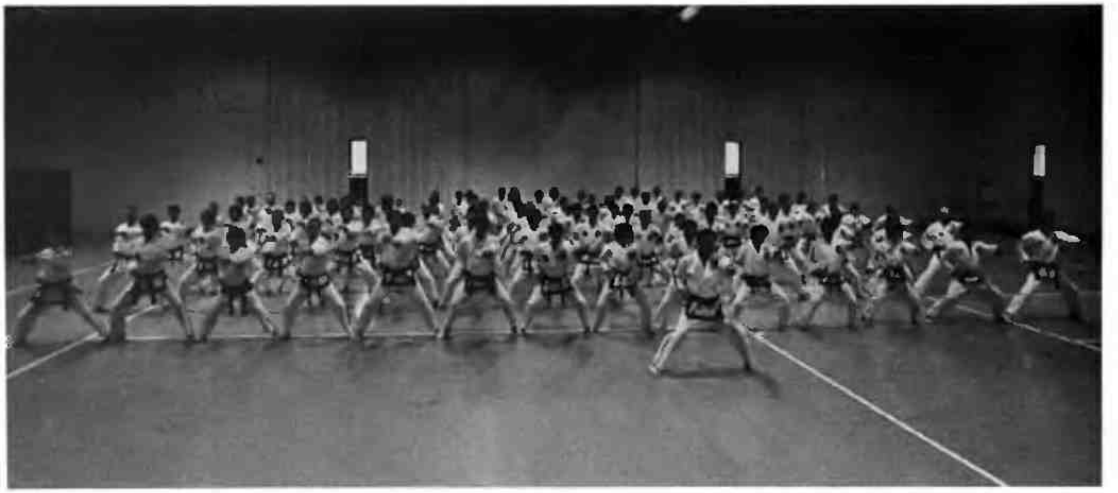
Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается







iii. Чумок чируги в направлении D правой рукой из той же стойки.







Возвращение к исходному положению шагом левой.





Вид сбоку

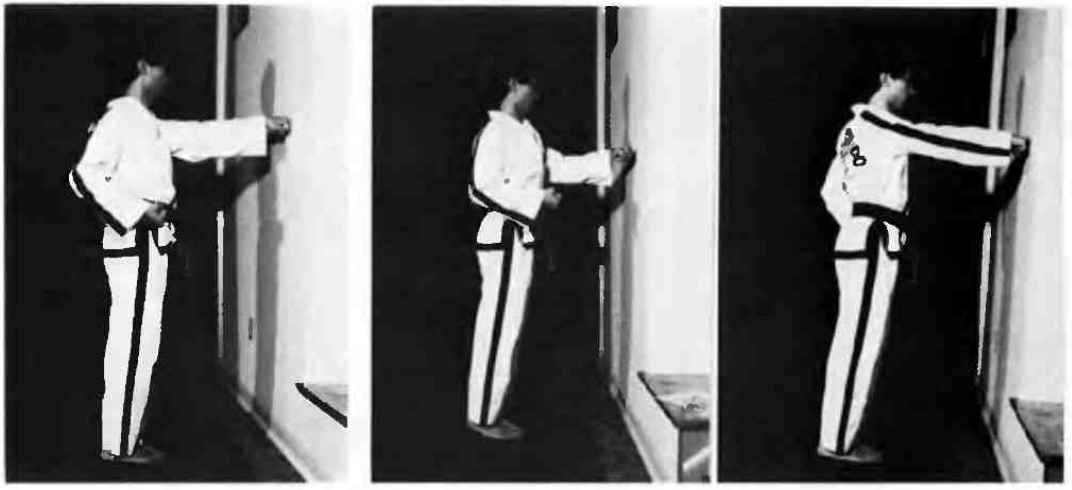
Тело слегка поднимается вверх.

После повторения ii и iii по команде «Куман!» возвращается в моа чунби соги В шагом левой ноги.

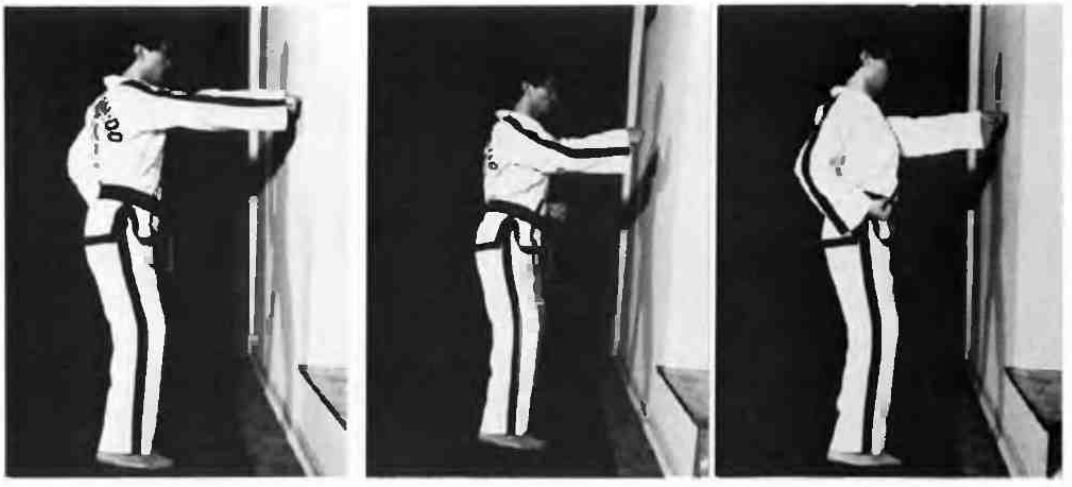
Между поднимающими и опускающими движениями тела не должно быть промежуточных пауз.

При выполнении ударов из нарани, моа и аннун соги рекомендуется ставить новичков перед стеной на расстоянии вытянутой руки. Они будут бояться при нанесении удара подать бьющую руку слишком сильно вперед. Этот методический прием позволяет приучить занимающихся не подавать плечевой сустав бьющей руки вперед при нанесении удара.

Нарани соги.



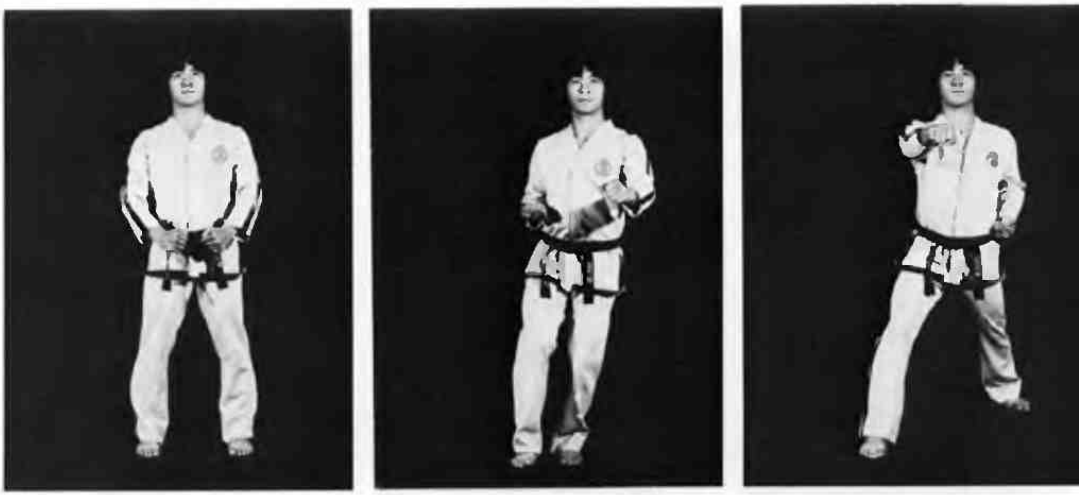
Аннун соги



4. Куннун со кучжаре баро чируги

Исходное положение: Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D, возвращение в исходное положение шагом правой назад.



Исходное положение

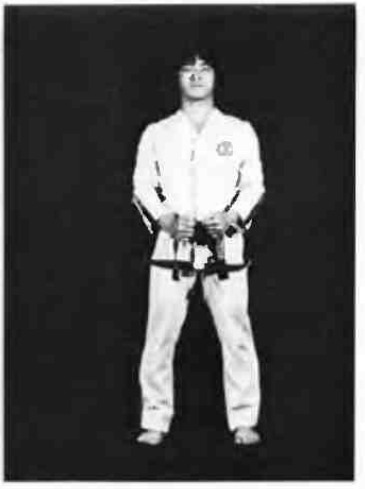
ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D, возвращение в исходное положение шагом левой назад.
Повторить описанное в пунктах i и ii.



Вид сверху







Вид сбоку







В начале удара кулак бьющей руки отводится назад к подвздошной кости, а кулак не бьющей - подается слегка вперед. После этого начинается непосредственный разгон бьющей руки к цели. Перечисленные действия должны выполняться без промежуточных пауз.

5. Куннун со пальмок кучжаре наджундэ баро макки

Исходное положение: Нарани чунби соги.

i Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении D и возвращение к исходному шагом левой.







Исходное положение

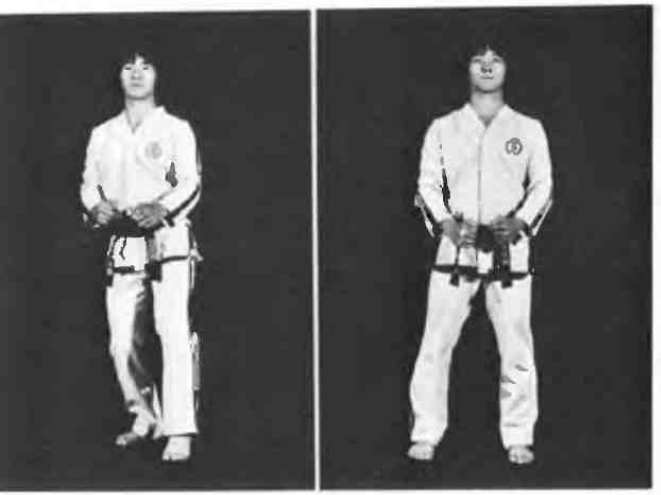
ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, пальмок наджундэ макки правой рукой в направлении D и возвращение к исходному шагом правой. Повторить описанное в пунктах i и ii.







В начале движения предплечья скрещиваются перед правой половиной груди, и в этот момент левое располагается над правым.
При блокировании правой рукой все наоборот.



Вид сбоку





В момент блокирования тело должно быть обращено к сопернику в пол-оборота.



Скрещивание предплечий перед постановкой блока усиливает реверсивное движение.

6. Куннун со сонкаль кучжари наджундэ баро макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для пальмок наджундэ макки.





Передплечья скрещены на уровне грудной клетки.









Вид сбоку.

7. Куннун со омгё дидимио баро чируги

а. Чируги с шагом вперед

Исходное положение: Нарани чунби соги.

i.. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D.

Исходное положение







ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D.

Повторить описанное в пунктах i и ii.





Вид сбоку



b. Чируги с шагом назад

Левая куннун соги D.

i Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D.





Предыдущее положение

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D. Повторить описанное в пунктах i и ii.

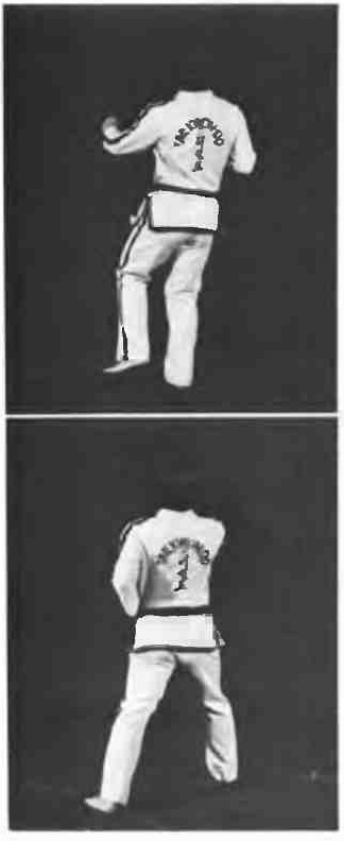




Вид сбоку



Поворот на правой ноге

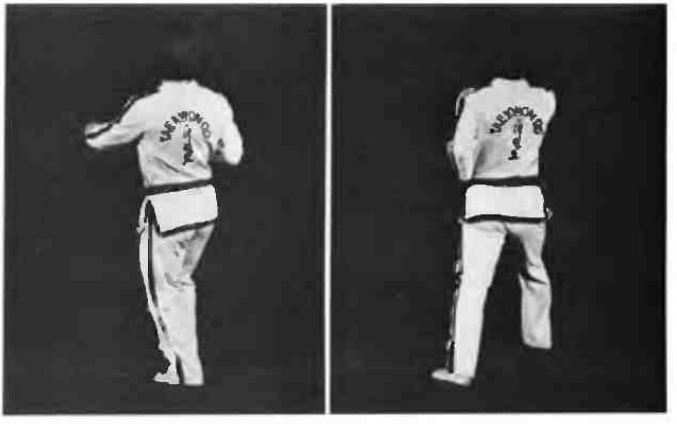


c. Поворот на месте (кучжарс тольги)

Из левой куннун соги в направлении D.

Поворот по часовой стрелке на правой или левой ноге с переходом в правую куннун соги в направлении С, чумок чируги в направлении С правой рукой. Поворот против часовой стрелки не применяется. Вращение следует выполнять на носке ступни.

Поворот на левой ноге



8. Куннун со кучжари пандэ чируги

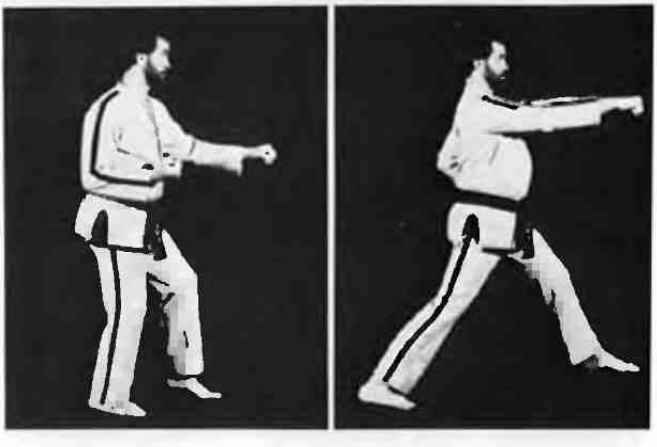
Моа чунби соги А.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, чируги правой рукой в направлении D и возвращение в исходное положение шагом левой.



Исходное положение





Вид сбоку

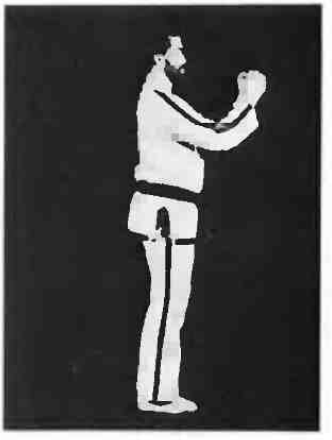


Вид сверху

Вид сбоку







ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, чумок левой рукой в направлении D, и возвращение в исходное положение шагом правой.
Повторить описанное в пунктах i и ii.







9. Куннун со нагамио пальмок надждундэ баро макки

а. Блокирование с шагом вперед (мага нагаги)

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, пальмок макки левой рукой в направлении D.







Исходное положение

ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, пальмок макки правой рукой в направлении D.
Повторить описанное в пунктах i и ii.





Вид сбоку



b. Блокирование с шагом назад (мага туруоги)

Из левой куннун соги в направлении D.

i Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, пальмок макки правой рукой в направлении D.





Исходное положение

ii Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, пальмок макки левой рукой в направлении D.






c. Поворот с шагом назад (тиро омгио дидимио тольги)

Из левой куннун соги в направлении D.

Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении C, пальмок либо сонкаль макки левой рукой в направлении C.
Поворот по часовой стрелке не применяется, из-за того что траектория блокирования становится длиннее, чем нужно.

Поворот против часовой стрелки.

Пальмок

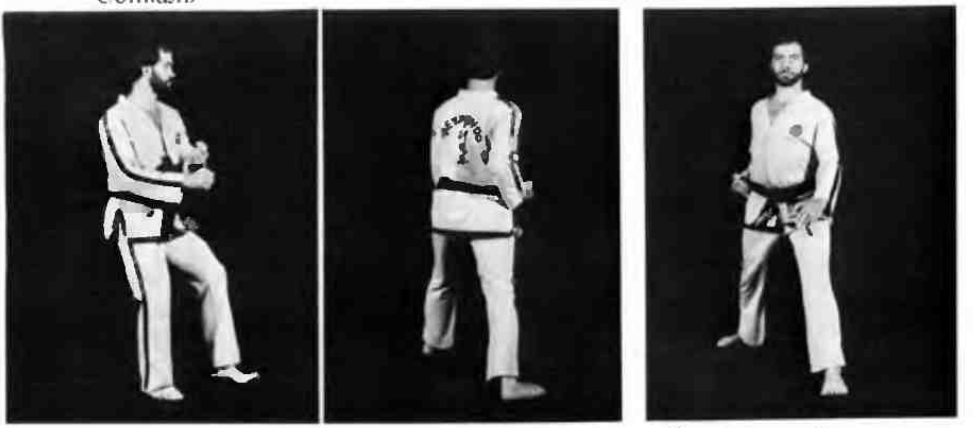




Вид сбоку



Сонкаль



Вид с другой стороны

Поворот по часовой стрелке является непрактичным





В результате еще до блокирования плавающие ребра подверглись атаке соперника.

Блокирующий сегмент (в данном случае левое предплечье) проходит через соперника в ходе поворота, и не только траектория блокирования стала длиннее, чем надо, но и открывается уязвимая точка для атаки соперника.

10. Куннун со омгио дидимио сонкаль наджундэ баро макки

а. Блокирование с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой в направлении D.







Исходное положение

ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой в направлении D. Повторить пункты i и ii.





Вид сбоку



b. Блокирование с шагом назад

Из левой куннун чунби соги в направлении D.

i Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D. сонкаль макки правой рукой в направлении D.





ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой в направлении D.

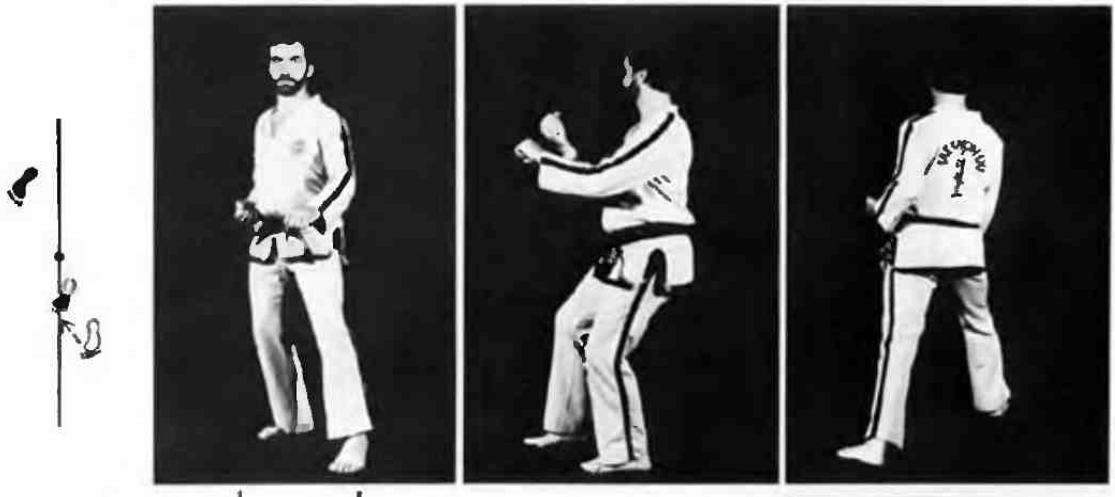
Повторить описанное в пунктах i и ii.



c. Поворот на месте

Из левой куннун соги в направлении D.

Поворот по часовой стрелке на левой ноге, переставленной на линию CD, переход в правую куннун соги в направлении C, сонкаль или пальмок наджундэ макки правой рукой. Вместо блоков можно выполнить баро или банда чируги.



Вид с другой стороны



Баро чируги

Вид с другой стороны



Пандэ чируги



Вид с другой стороны

II. Куннун со ан пальмок баро йоп макки

a. Блокирование на месте

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении BD, переход в левую куннун соги в направлении BD, ан пальмок макки левой рукой в направлении BD и переход в исходное положение шагом левой.





ii. Шаг правой в направлении AD, переход в правую куннун соги в направлении AD, ан пальмок макки правой рукой в направлении AD, переход в исходное положение шагом правой ноги.

Вид сбоку





b. Блокирование с шагом вперед

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, ан пальмок макки левой рукой в направлении D.





Вид сзади



ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, ан пальмок макки правой рукой в направлении D.







c. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую кушиун соги в направлении D, ан пальмок макки правой рукой в направлении D.



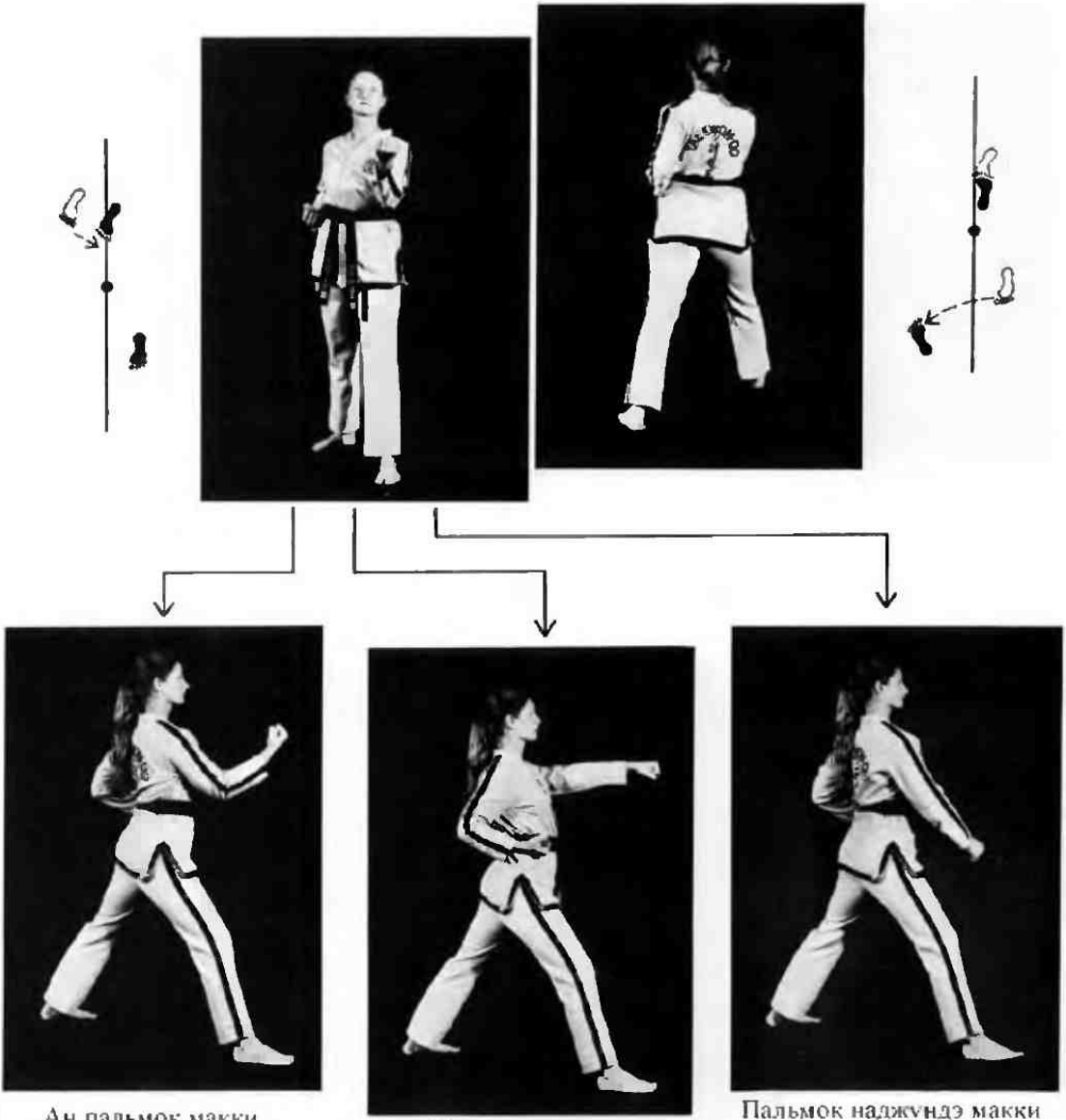
Предыдущее положение

ii. Шаг правой в направлении C, переход в направлении D в левую кушиун соги, ан пальмок макки левой рукой „в направлении D.



d. Поворот на месте

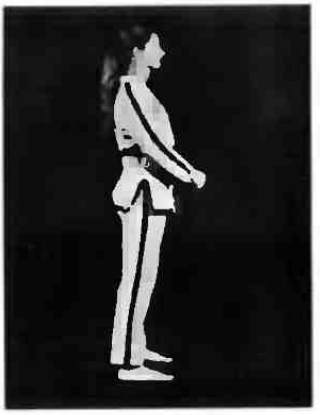
Поворот по часовой стрелке на правой ноге, переставленной на линию CD, переход в правую куннун соги в направлении C, ан пальмок макки либо другой блок правой рукой. Поворот против часовой стрелки не применяется.



Ан пальмок макки

Пандэ чируги

Пальмок наджундэ макки



Нарани чунби соги

Вид сверху





Для усиления реверсивного движения необходимо скрещивать предплечья напротив правой половины груди. В этот момент тыльные стороны обеих рук должны быть направлены вверх, а левое предплечье должно быть расположено под правым.



Тело должно быть направлено к сопернику в пол-оборота.



12. Апча оллиги а.

Удар на месте (кучжаре тольги)

Правая куннун чунби соги

i. Апча оллиги левой ногой, переход в исходное положение в направлении D, опустив левую ногу в направлении C.



Исходное положение





Предплечья скрещены напротив солнечного сплетения.

С целью закалки мышц ног нужно поднять ногу как можно выше, удерживая руки в прежнем положении.



Вид сбоку

ii. Повторяет описанное в пункте i.

После повторения i левая нога меняется правой для дальнейшего упражнения.

Вид спереди



Левая кушиу соги

Руки согнуты в локтевом суставе примерно на 30 градусов, а расстояние между кулаком и бедром равно длине стопы.





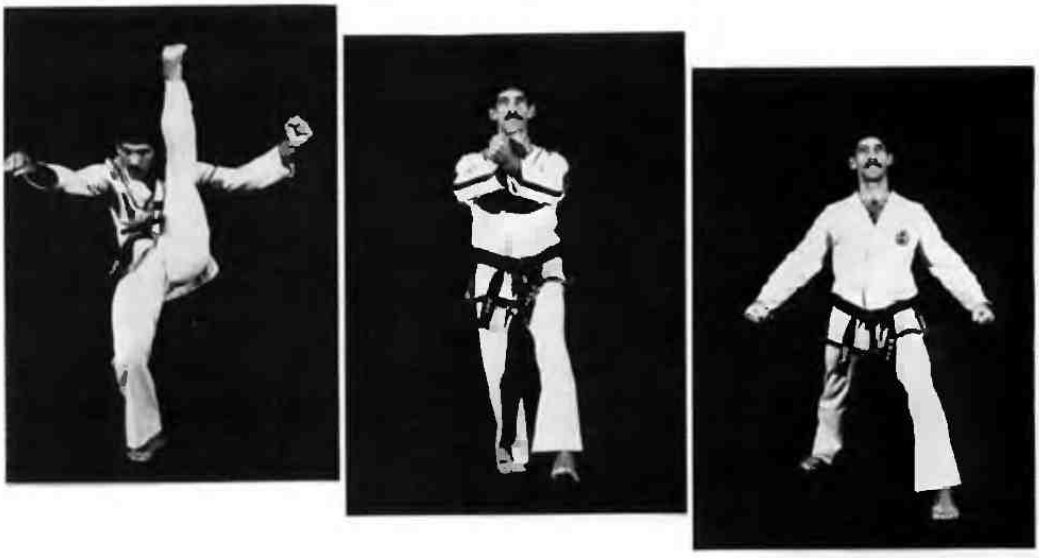
Вид сбоку



b. Апча оллиги с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. После апча оллиги левой ногой переходит в левую куннун чунби соги в направлении D, опустив ее в направлении D.

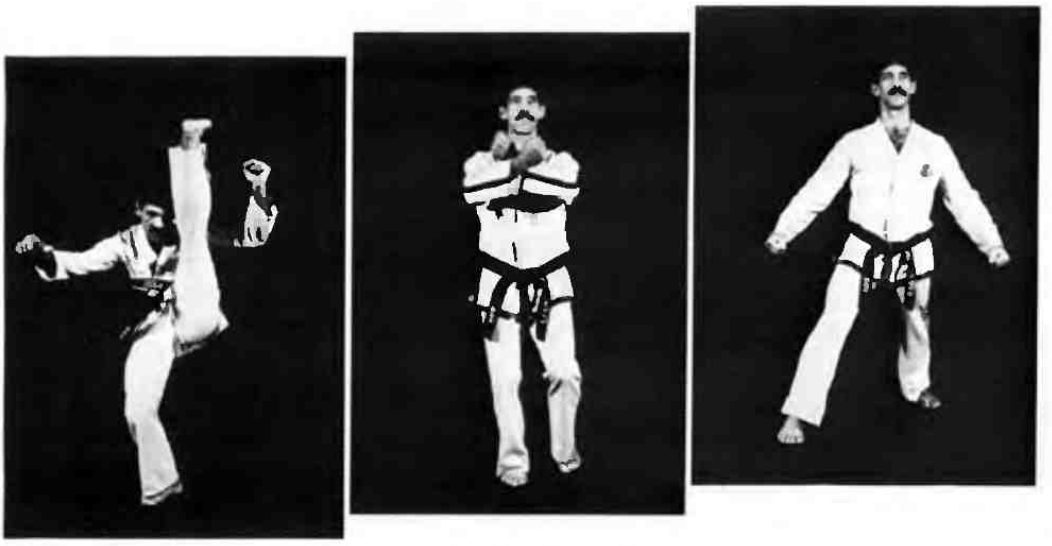


ii. После апча оллиги правой ногой переходит в правую куннун чунби соги в направлении D, опустив ее в направлении D.



c. Апча олаиги с шагом назад

i После апча оллиги левой ногой переходит в правую куннун чунби соги в направлении D, опустив ее в направлении C.



ii. После апча оллиги правой ногой переходит в левую куннун чунби соги в направлении D, опустив ее в направлении C.



d. Поворот на месте

Поворот на левой или правой ноге по часовой стрелке, переход в правую куннун чунби соги в направлении С.
Поворот против часовой стрелки не применяется.

Поворот на правой ноге





Левая куннун чунби соги







Поворот на левой ноге

13. Куннун со сонкаль дунг баро йоп макки

Движение выполняется, как ак пальмок йоп макки.









14. Аннун со йопча оллиги

1) Удар после двух шагов

Аннун чунби соги

a. В направлении B

i Йопча оллиги левой ногой в направлении B с шагом правой через левую, переход в исходное положение в направлении B, опустив левую ногу в направлении B.

ii. Повторяет описанное в пункте i.







Исходное положение

b. В направлении A

i Йопча оллиги правой ногой в направлении A с шагом левой через правую, переход в исходное положение в направлении A, опустив правую ногу в направлении A.

ii. Повторяет описанное в пункте i.







В момент удара тело должно быть обращено к сопернику в пол-оборота, а пальмок должно располагаться в диагональном положении по отношению к цели.
Удар наносится выпрямленной ногой и в момент удара пальцы на ноге располагаются чуть ниже пятки.





Предплечья скрещены перед грудью.





Для развития мышц амплитуда движения должна быть максимальной.



Вид сбоку

c. В направлении D

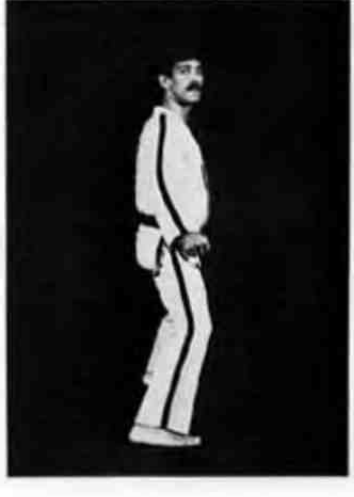
Из аннун чунби соги в направлении B.

i Йопча оллиги правой ногой в направлении D с шагом левой через правую ногу, переход в аннун чунби соги в направлении B, опустив правую ногу в направлении D.
ii. Повторяет описанное в пункте i.







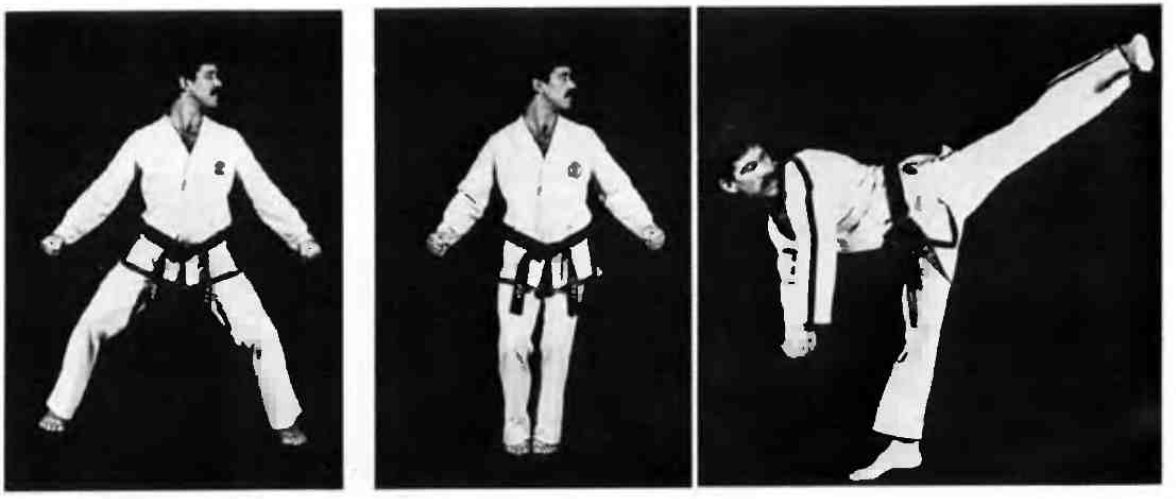


После повторения i и ii продолжает упражнение левой ногой в направлении C.

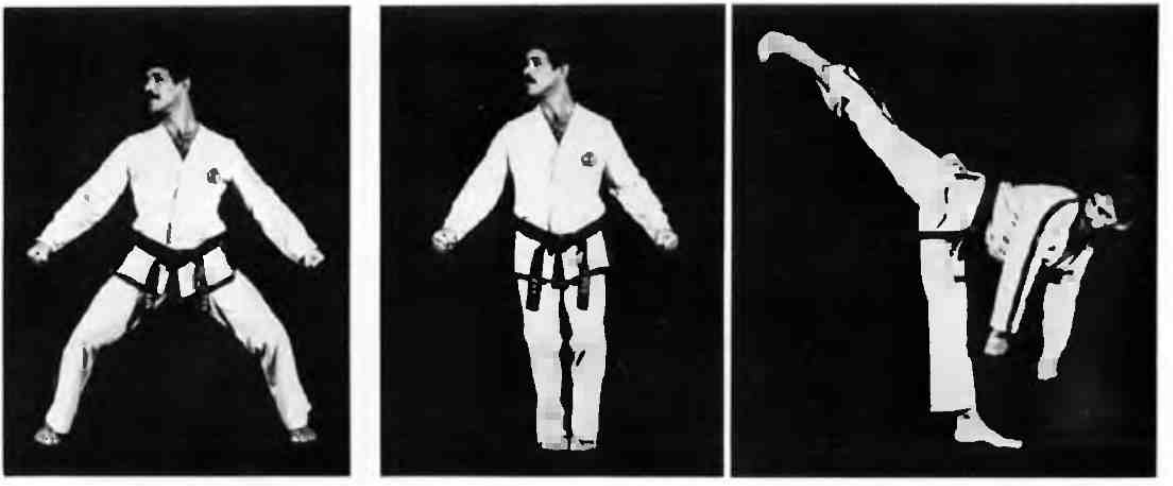
2) Йопча оллиги с шагом

Методика совершенствования этого движения аналогична описанной для йопча оллиги после двух шагов, за исключением того, что нога переставляется рядом с другой, а не через нее.

a. В направлении В



b. В направлении А



с. В направлении С

Из аннун чунби соги в направлении А.







Применение

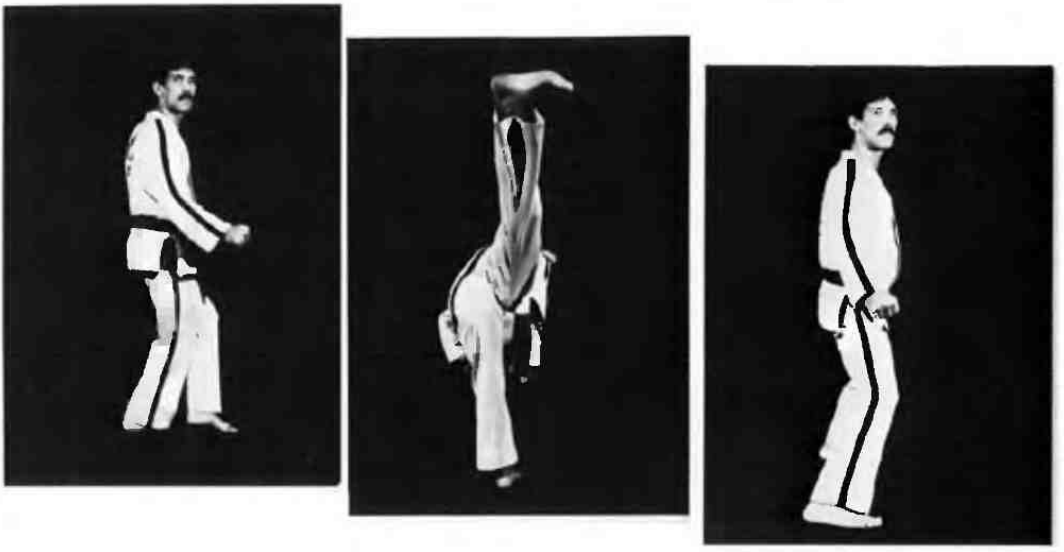




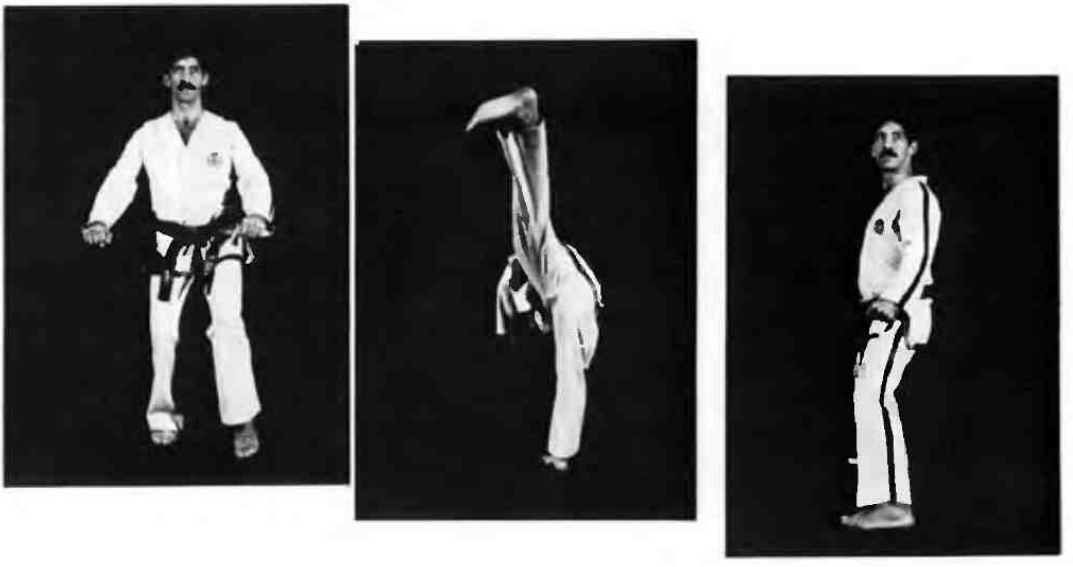
d. Удар с передвижением вперед

Из аннун чунби соги в направлении A.

i. Йопча оллиги правой ногой с поворотом против часовой стрелки, переход в аннун чунби соги в направлении B, опустив ее в направлении D.



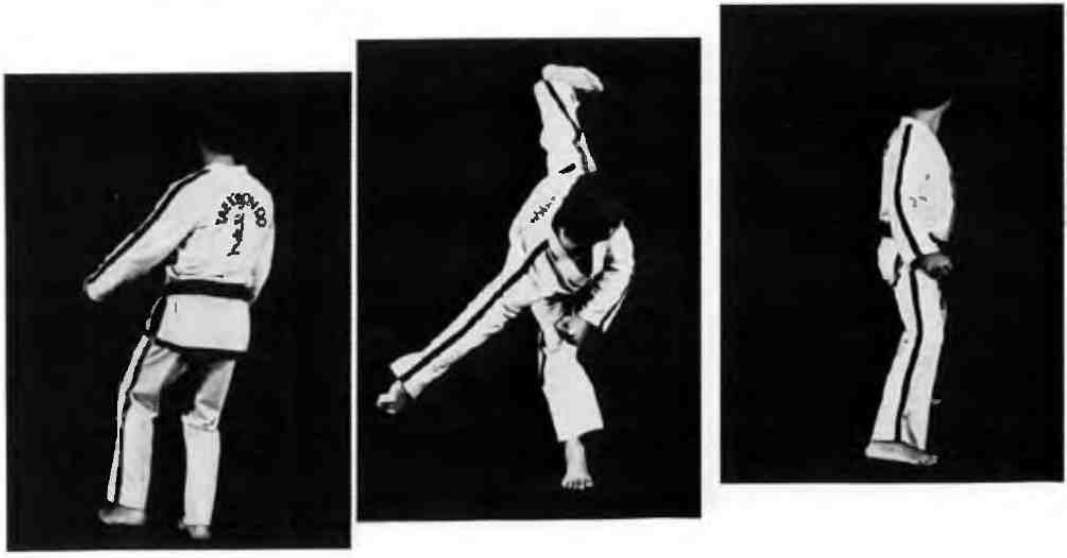
ii. Йопча оллиги левой ногой с поворотом по часовой стрелке, переход в аннун чунби соги в направлении A, опустив ее в направлении D.



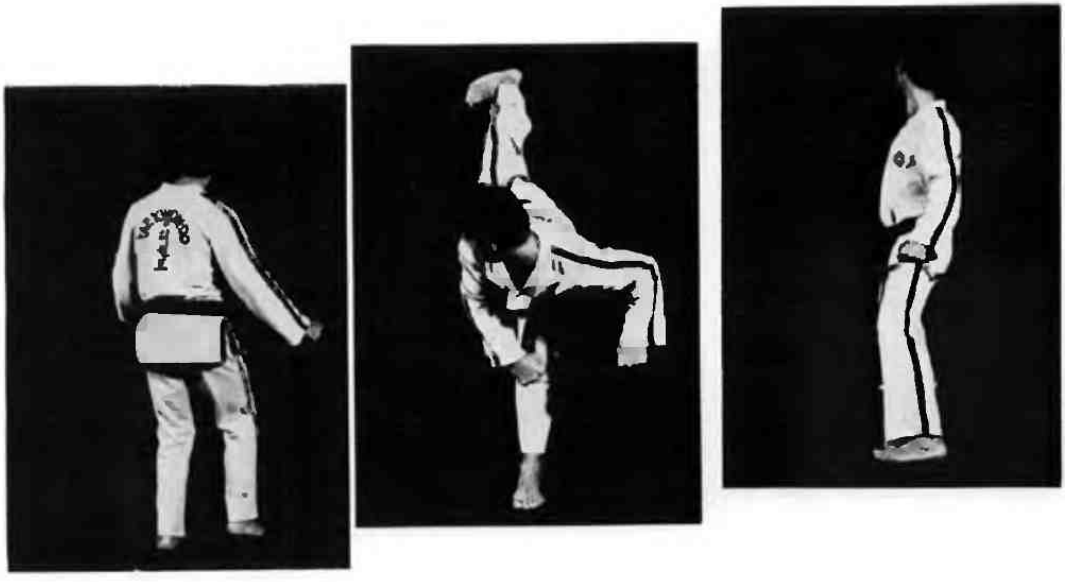
e. Удар с передвижением назад

Из аннун чунби соги в направлении A.

i. Йопча одлиги левой ногой с поворотом по часовой стрелке, переход в аннун чунби соги в направлении B, опустив ее в направлении C.



ii. Йопча одлиги правой ногой с поворотом против часовой стрелки, переход в аннун чунби соги в направлении A, опустив ее в направлении C.



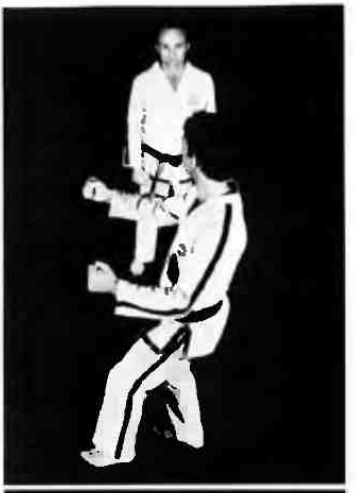
f. Поворот с шагом назад

Из аннун чунби соги в направлении А.

Шаг левой в направлении С с поворотом против часовой стрелки, переход в аннун чунби соги в направлении В.
Поворот по часовой стрелке является нелогичным.



Поворот по часовой стрелке



Поворот против часовой стрелки







Вид сбоку



Подмышечная впадина подверглась атаке соперника из-за полного открытия ее в ходе поворота.

15. Сасун со йопча оллиги

1) Йопча оллиги после двух шагов

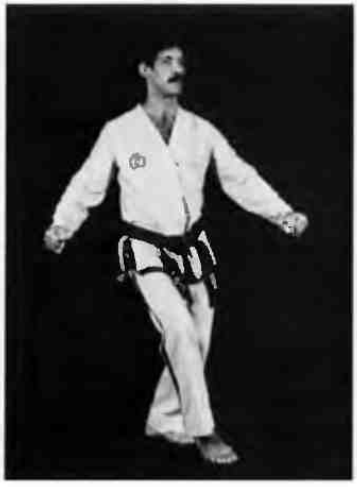
Методика выполнения упражнения аналогична методике для упражнения йопча оллиги из аннун соги после двух шагов.

a. В направлении B

Из правой сасун соги.

i Йопча оллиги левой ногой с шагом правой через левую, переход в сасун соги в направлении D, опустив ее в направлении B.

ii. Повторяет описанное в пункте i.


Исходное положение

b. В направлении A

i Йопча оллиги правой ногой с шагом левой через правую (левая нога поставлена за правой), переход в сасун соги в направлении D, опустив ее в направлении A.

ii. Повторяет описанное в пункте i.









Вид с другой стороны







c. В направлении D

Из левой сасун соги в направлении B.

i Йопча оллиги правой ногой с шагом левой через правую, переход в сасун соги в направлении B, опустив ее в направлении B.
ii. Повторяет описанное в пункте i.


Исходное положение





d. В направлении C

i. Йопча оллиги левой ногой с шагом правой через левую (правая нога поставлена за левой), переход в исходное положение в направлении B, опустив ее в направлении C.
ii. Повторяет описанное в пункте i.







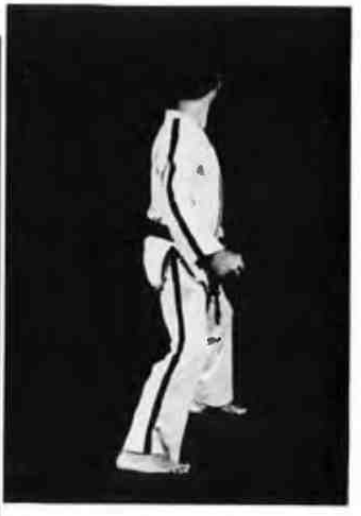




Вид сзади

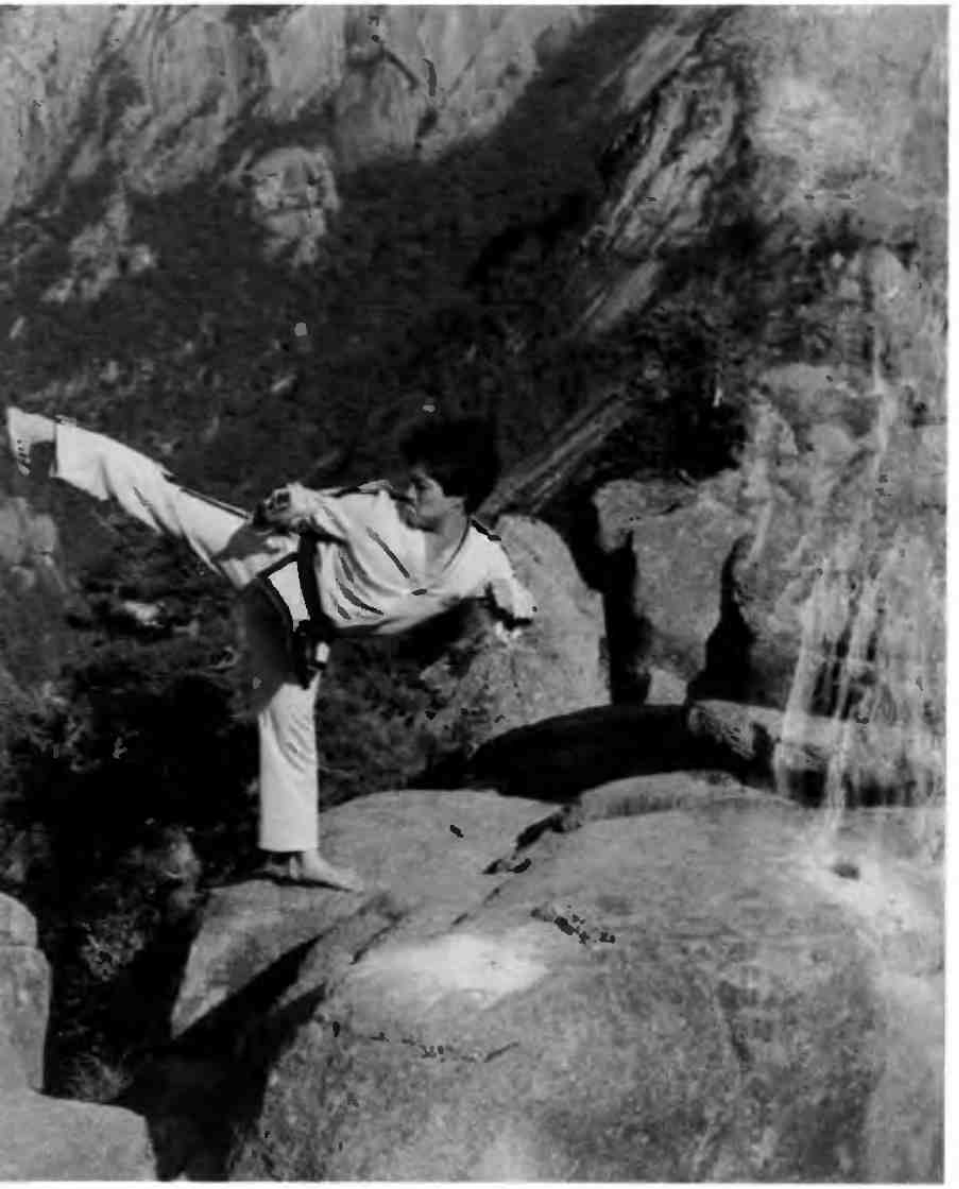






В отличие от упражнений из **ашуи** соги йопча оллиги с шагом из сасун соги непрактичен.





16. Ньюнча со ан пальмок пакуро макки

а. Блокирование на месте
Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В, ан пальмок макки левой рукой в направлении В и возвращение в исходное положение шагом левой.







Исходное положение

ii. Шаг правой в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А, ан пальмок макки правой рукой в направлении А и возвращение в исходное положение шагом правой.







Предплечья скрещиваются перед грудью, и в этот момент тыльные стороны обеих рук обращаются вверх, а блокирующее располагается под другим.







Вид сверху





В момент блокирования дунг пальмок должен быть обращено к цели прямо лицом.

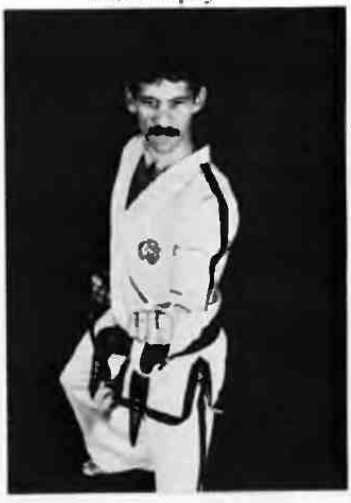
b. Блокирование с шагом вперед

i Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, ан пальмок макки левой рукой в направлении D.

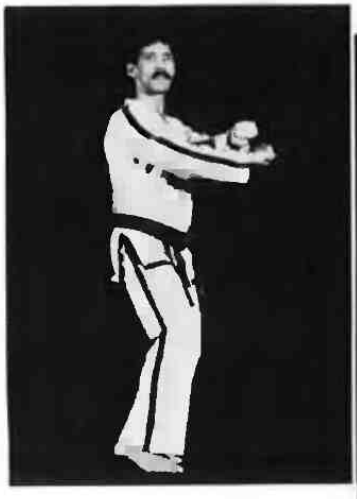




Вид сверху



ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, ан пальмок макки правой рукой в направлении D.







Вид сзади

c. Блокирование с шагом назад

Из левой ньюнча соги в направлении D.

i Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, ан пальмок макки левой рукой в направлении D.





Исходное положение

ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча тоги в направлении D, ан пальмок макки правой рукой в направлении D.

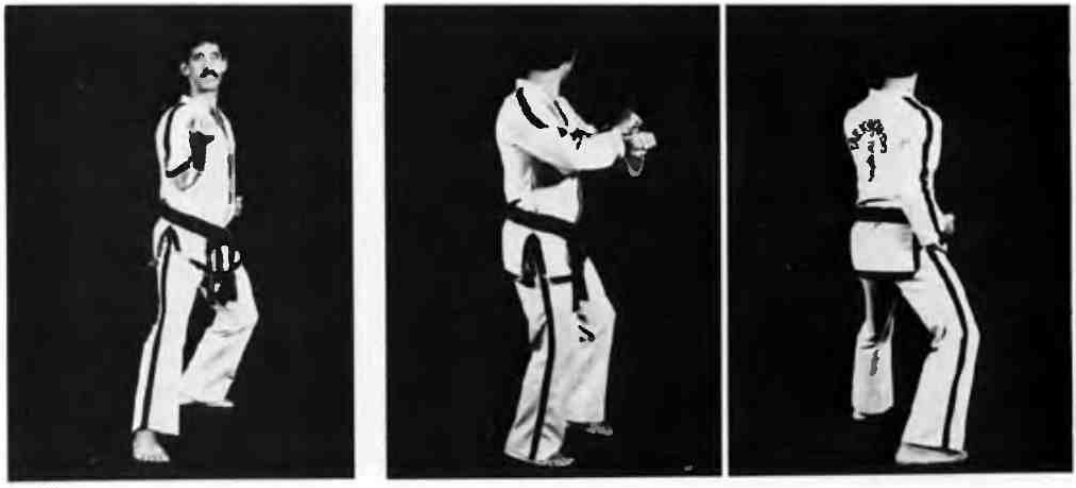




d. Предыдущее положение

Из левой ньюнча соги в направлении D.

Поворот против часовой стрелки на правой ноге, переход в правую ньюнча соги в направлении C, ан пальмок кауидэ макки левой рукой в направлении C. Поворот по часовой стрелке не применяется.



Предыдущее положение



17. Ньюнча со сонкаль дунг пакуро макки

Методика выполнения упражнения аналогична описанной для ньюнча со ан пальмок макки.

a. Блокирование с шагом вперед





Вид сбоку



b. Блокирование с шагом назад





Вид сверху



18. Ньюнча со сондунг пакуро макки

Методика этого упражнения аналогична описанной для ньюнча со ан пальмок макки.

a. Блокирование с шагом вперед







Исходное положение

b. Блокирование с шагом назад







Вид сбоку

c. Поворот на месте

Из левой ньюнча соги в направлении D.

Поворот против часовой стрелки на левой ноге, переход в правую ньюнча соги в направлении С, сондунг пакуро макки левой рукой в направлении С.



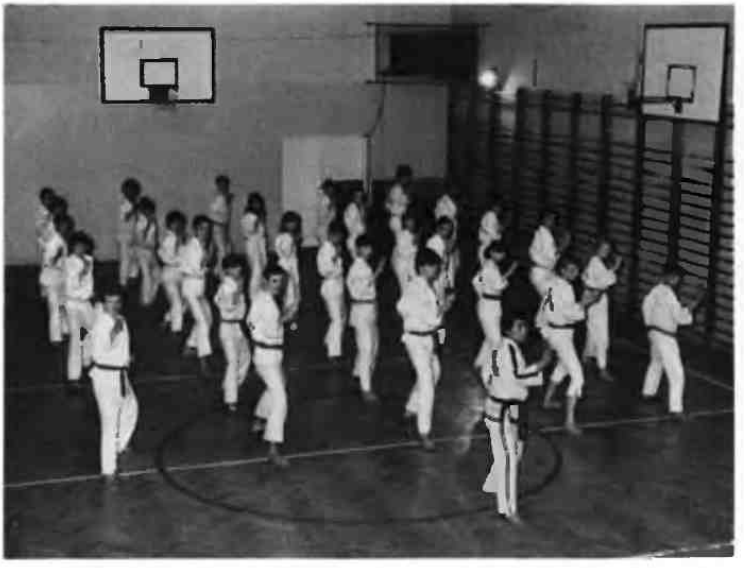




Предыдущее положение



Вид сбоку



19. Апча пусиги

a. Удар с шагом вперед
Из левой куннун чунби соги.

i Апкумчи апча пусиги правой ногой, переход в правую куннун чунби соги в направлении D, опустив ее в направлении D.





Исходное положение

ii. Апкумчи наджундэ апча пусиги левой ногой, переход в левую куннун чунби соги в направлении D, опустив ее в направлении D.





Предплечья скрещены перед солнечным сплетением.











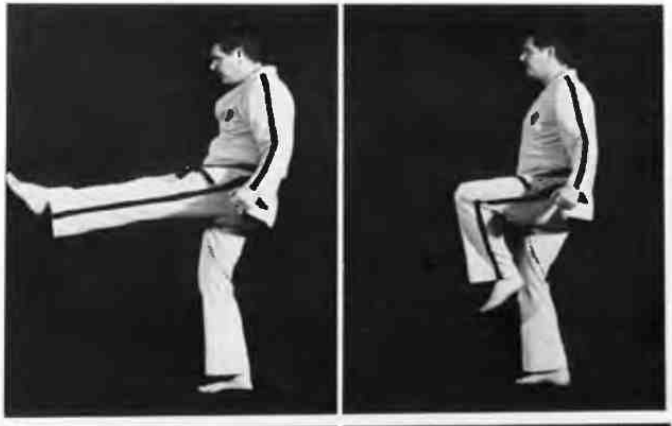
Вид сбоку.

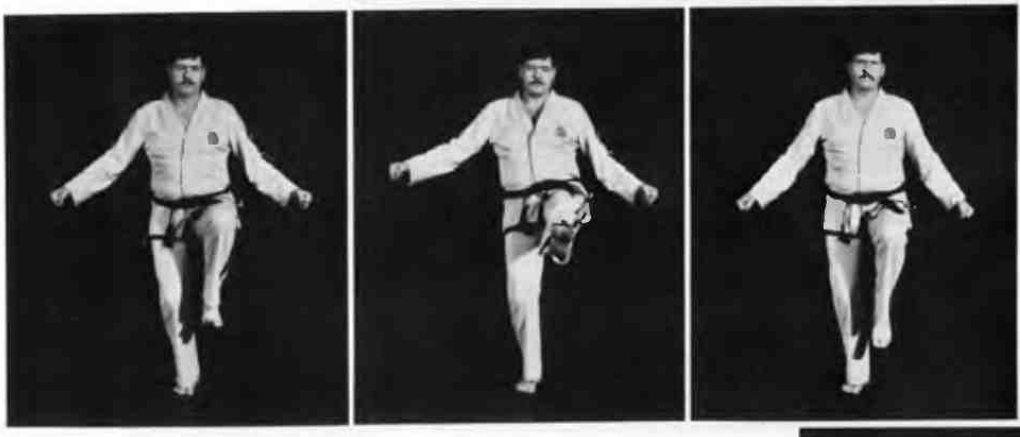


b. Удар с шагом назад

i Апкумчи наджундэ апча пусиги левой ногой, переход в правую кунпун чунби соги в направлении D, опустив ее в направлении C.

Вид сбоку



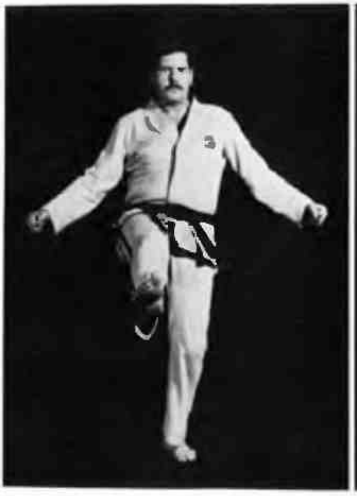




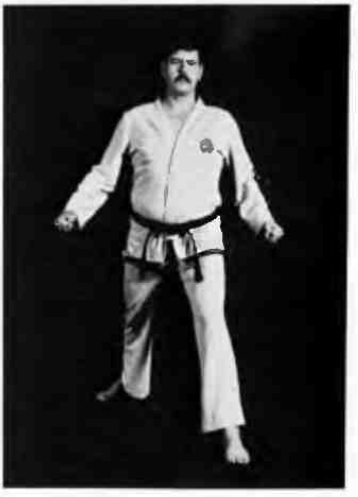


ii. Апкумчи надундэ апча пусиги правой ногой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, опустив ее направлении C.











C. Поворот с шагом вперед

Шаг правой в направлении D с поворотом по или против часовой стрелки, переход в левую куннун чунби соги в напралении С.



Предыщущее положение





Поворот по часовой стрелке





Поворот против часовой стрелки

* Пальдунг либо палькут апча пусиги повторяют по такой же методике, что и апкумчи апча пусиги.

Пальдунг







Применение

Палькут



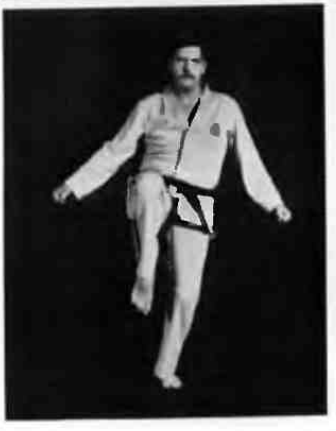




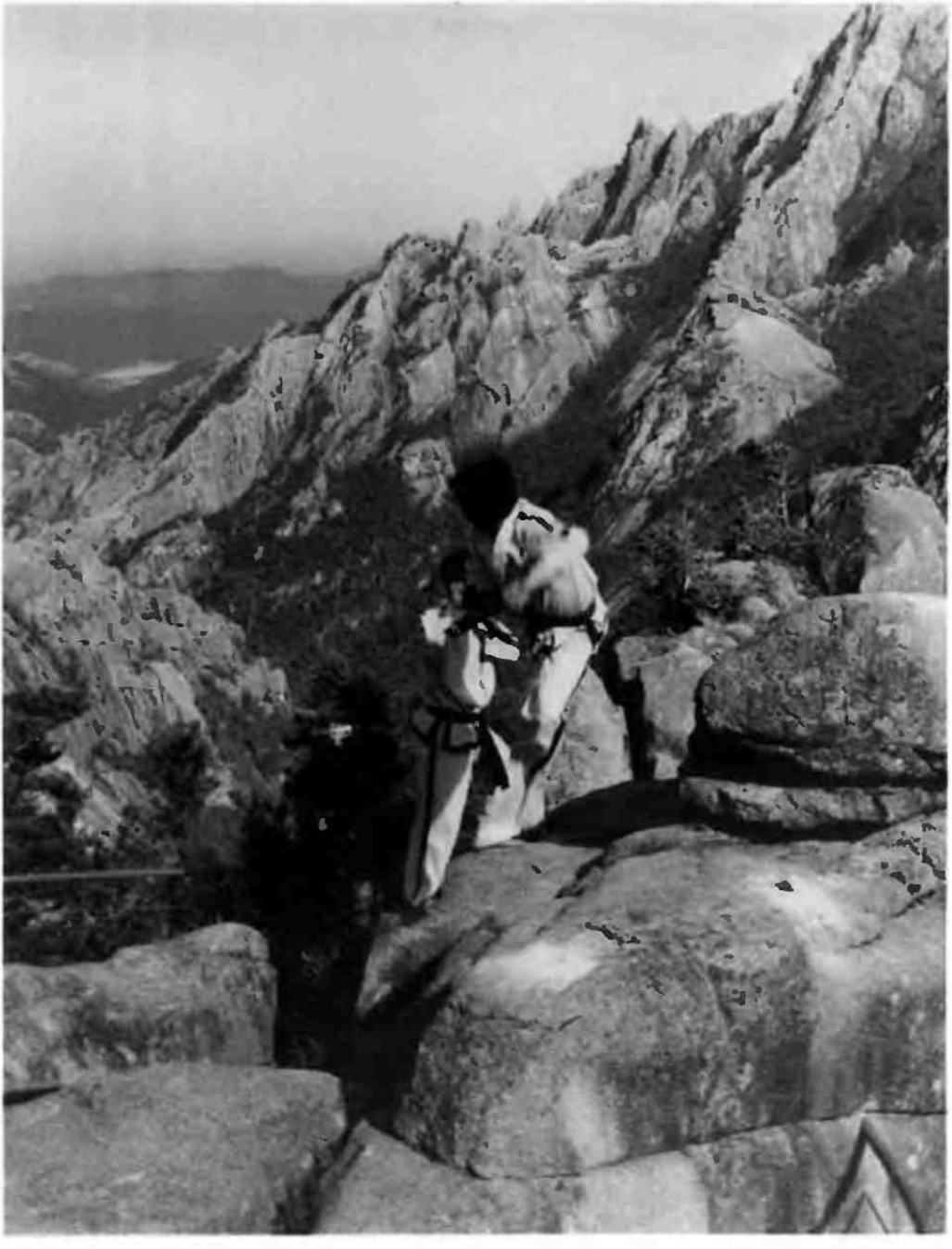


Отработка муруп апча пусиги выполняется также, как апкумчи апча пусиги.





Вид спереди.



20. Йобапча пусиги

а. Удар с шагом вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i Апкумчи наджундэ йоп апча пусиги правой ногой в направлении D, переход в левую ньюнча чунби соги в направлении D с шагом правой в направлении D.







Исходное положение

ii. Апкумчи наджундэ йоп апча пусиги левой ногой в направлении D, переход в правую ньюнча чунби соги в направлении D с шагом левой в направлении D.









Вид сбоку

Предплечья скрещены перед солнечным сплетением.











b. Удар с шагом назад

Из левой ньюнча чунби соги в направлении D.

i. Апкумчи наджундэ йоп апча пусиги правой ногой в направлении D, переход в правую ньюнча чунби соги в направлении D с шагом правой в направлении C.





Предыдущее положение

ii. Апкумчи наджундэ йоп апча пусиги левой ногой в направлении D, переход в левую ньюнча чунби соги в направлении D с шагом левой в направлении C.

Вид сбоку







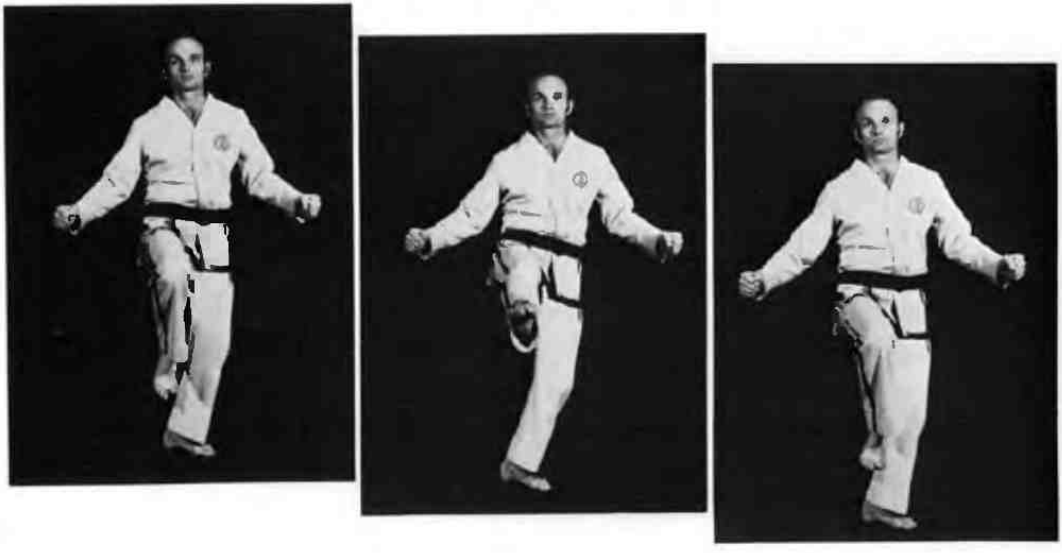




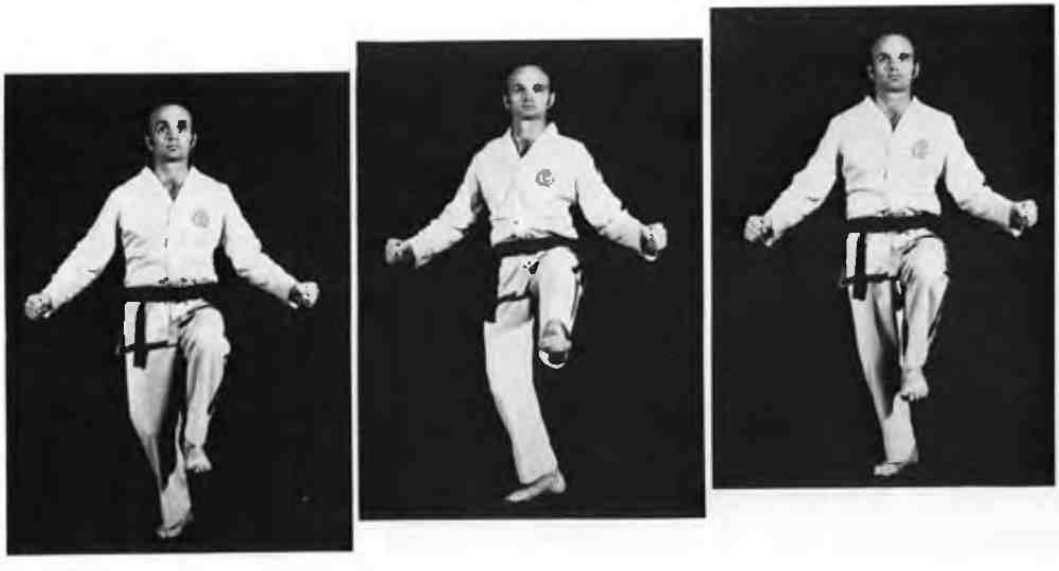
Пальдунг или палькут йобапча пусиги повторяется так же, как апкумчи йобапча пусиги (бывает только наджундэ йобапча пусиги).

Пальдунг

а. Удар с шагом вперед



а. Удар с шагом назад

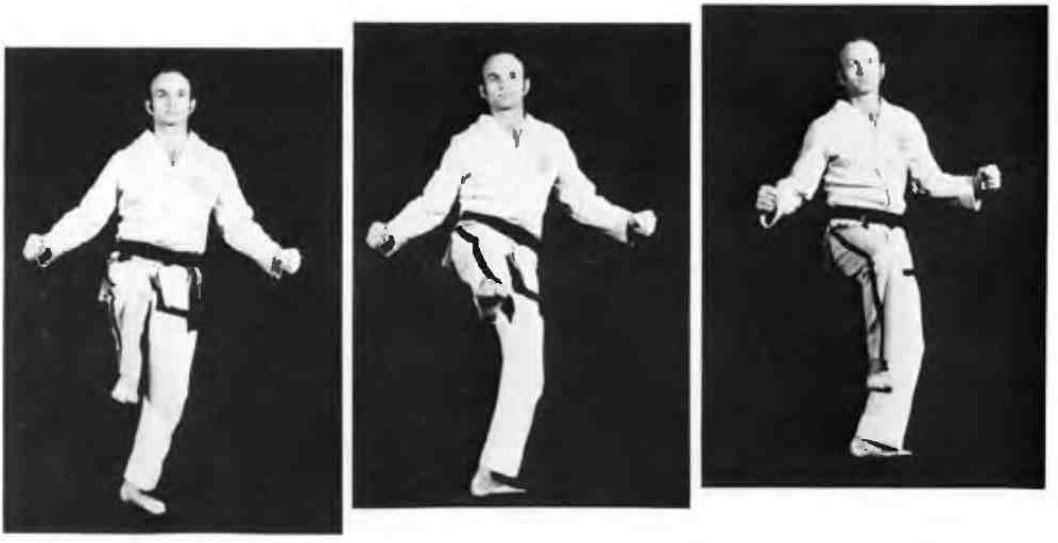


Палькут

a. Удар с шагом вперед.



b. Удар с шагом назад



21. Ньюнча со сонкаль теби макки

a. Блокирование с шагом вперед
Парани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D с сонкаль каундэ теби макки.







Исходное подожение

ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с сонкаль теби макки.

Вид сбоку







b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D с сонкаль каундэ теби макки в направлении D.





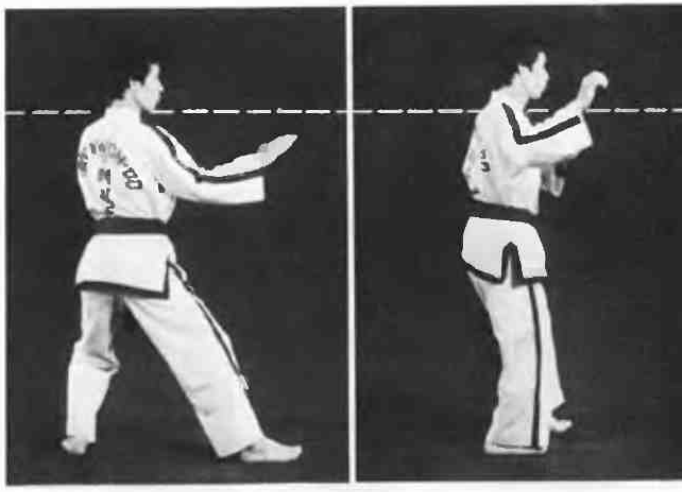
Предыдущее положение

ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D с сонкаль каундэ теби макки в направлении D.



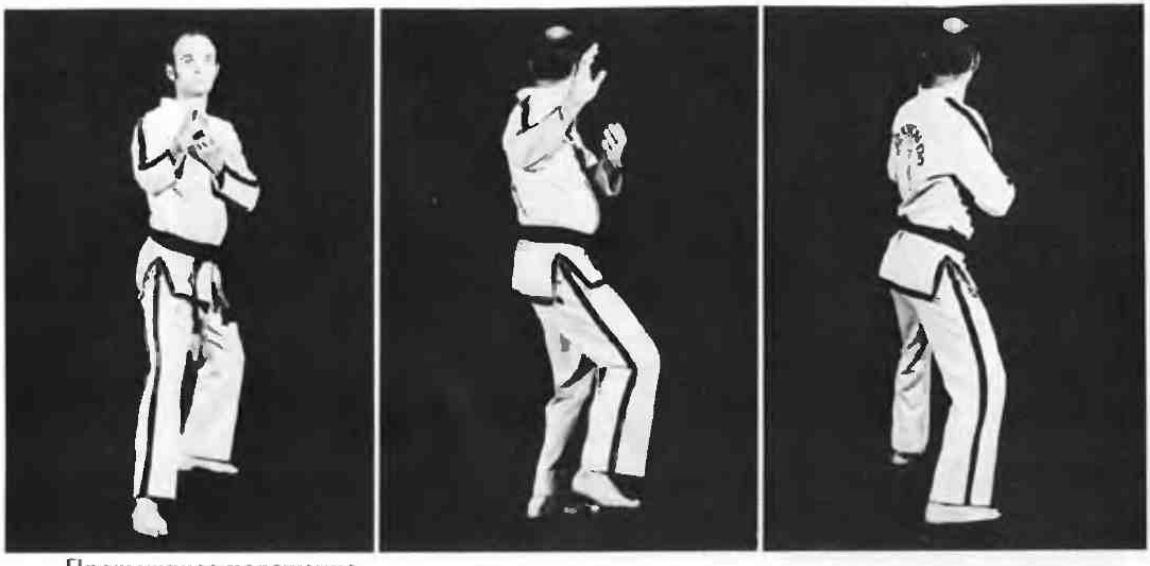


Перемещение рук во время блокирования

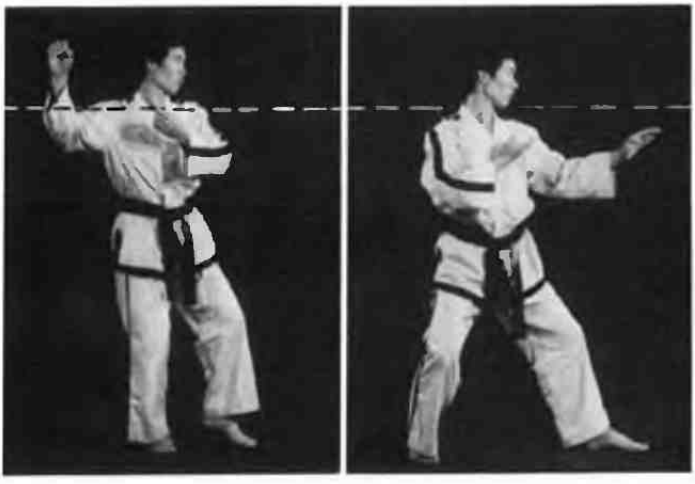


c. Поворот на месте

Поворот против часовой стрелки на левой ноге, переход в правую нынча соги в направлении С с сонкаль теби макки.
Поворот по часовой стрелке не применяется.



Предыдущее положение



Для блокирования блокирующую руку нужно поднять до уровня плеча другой стороны, кончики пальцев другой руки должны находиться на уровне глаз.



22. Ньюнча со пандэ чируги

a. Удар с шагом вперед
Моа чунби соги B.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D, нопундэ йопча чируги левой ногой в направлении D.
ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D, нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении D.





b. Удар с шагом назад
i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D, нопундэ йопча чируги левой ногой в направлении D.





ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D, нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении D.







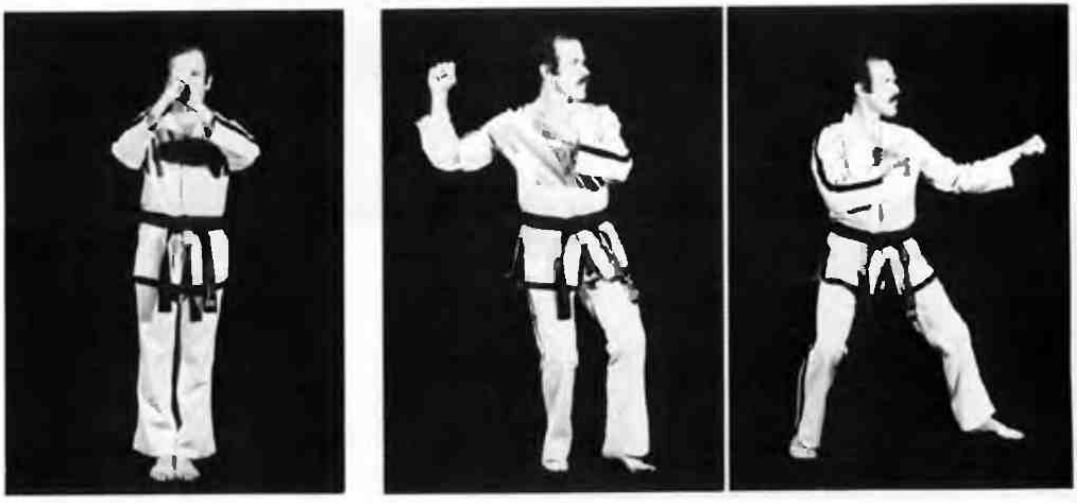




23. Ньюнча со пальмок теби макки

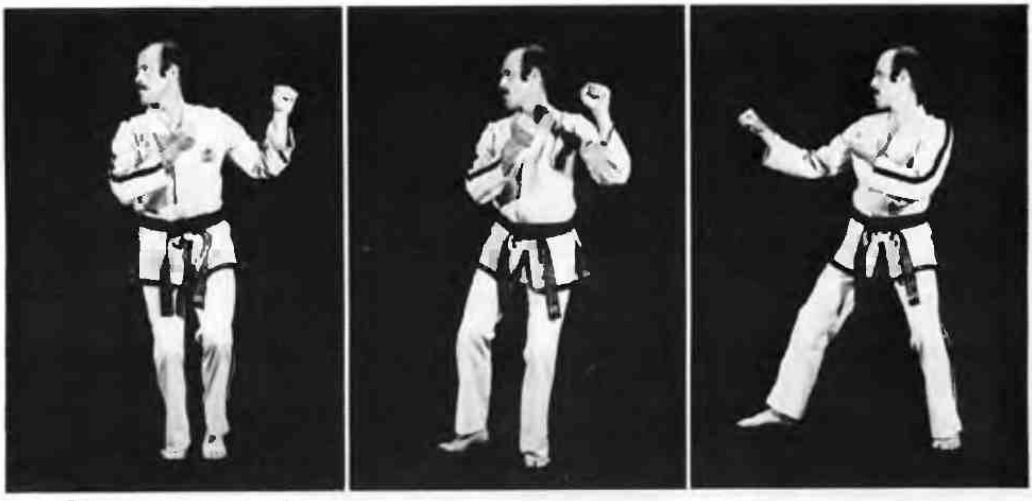
a. Блокирование на месте
Моа чунби соги А.

i Шаг левой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В с пальмок теби макки.



Исходное положение

ii. Шаг левой к правой ноге, шаг правой в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А с пальмок теби макки.



Левая пятка слегка оторвана от пола.

iii. Шаг правой к левой, шаг левой в направлении B, переход в правую ньюнча соги в направлении B с пальмок тэби макки в направлении B.

Повторить описанное в пунктах ii и Ш.



Правая пятка слегка оторвана от пола.

b. Блокирование с шагом вперед

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок тэби макки в направлении D.

ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок тэби макки в направлении D.



c. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок теби макки в направлении D.





Предыдущее положение

ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок тэби макки в направлении D.

d. Поворот на месте

Поворот против часовой стрелки на правой ноге, переставленной на линию CD, переход в правую ньюнча соги в направлении C, пальмок тэби макки в направлении C. Поворот по часовой стрелке не применяется.

Предыдущее положение





24. Твитпаль со пальмок теби макки

Повторяет ньюнча со пальмок теби макки.

a. Блокирование на месте



b. Блокирование с шагом вперед.







Top View

25. Йонча чируги а.

Удар на месте

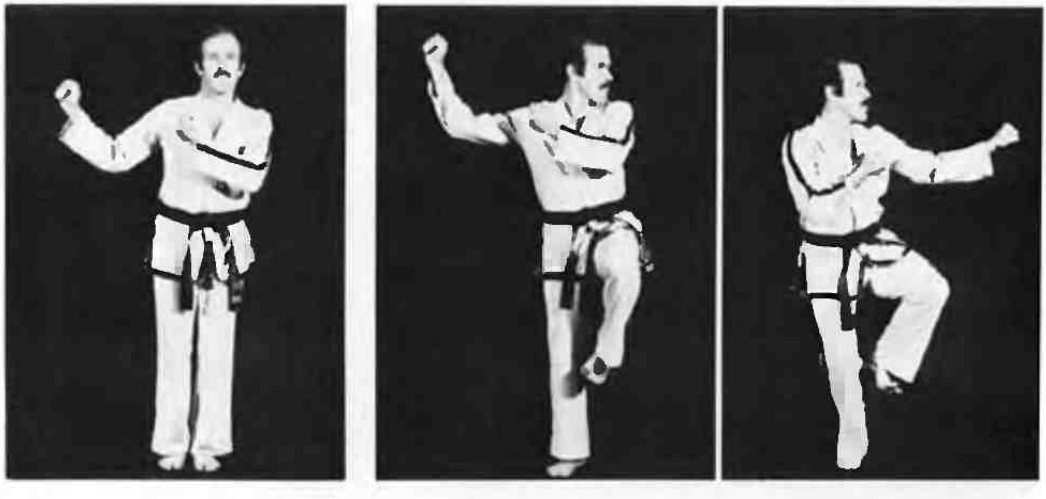
Нарани чунби соги В.

i Перемещение правой стопы к коленному суставу левой ноги, переход в левую губурё чунби соги А в направлении А, удар правой ногой в направлении А с одновременным нопундэ чируги правой рукой в направлении А.



Исходное положение

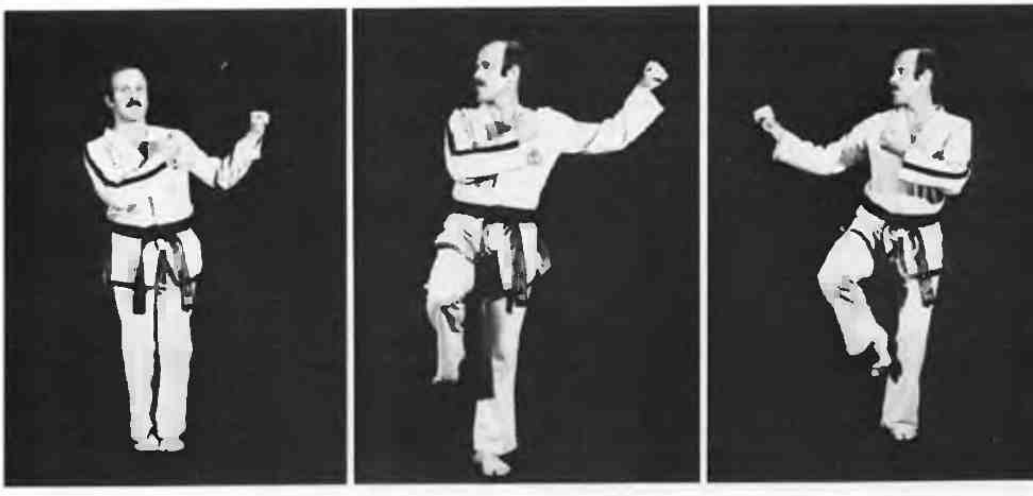
ii. Переход в правую губурё чунби соги А в направлении В, опустив правую ногу рядом в левой, удар левой ногой в направлении В с одновременным каундэ чируги левой рукой в направлении В.







iii. Переход в левую губурё чунби соги А в направлении А, опустив левую ногу рядом с левой, удар правой ногой в направлении А одновременно с пальмок теби макки.
Повторите описанное в пунктах ii и iii.





Применение

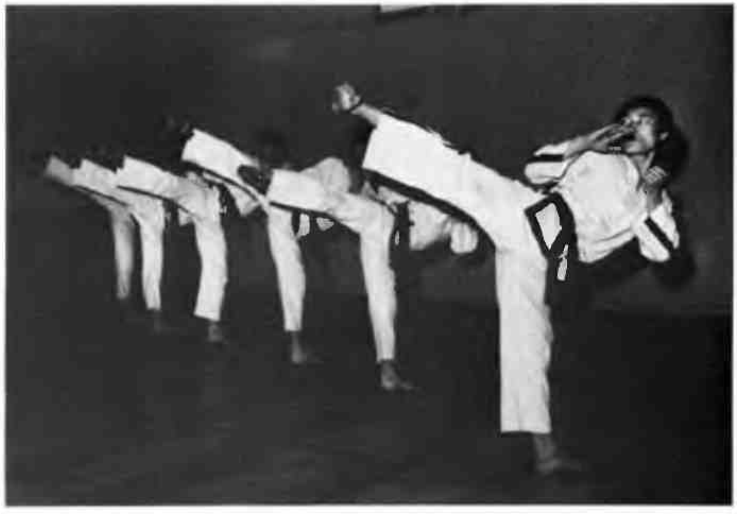












1) Удар после двух шагов

a. В направлении A

Аннун чунби соги.

i Переход в левую губурё чунби соги A в направлении A с шагом левой через правую, йопча чируги правой ногой в направлении A с попундэ чируги правой рукой.





Исходное положение

ii. Шаг правой в направлении A переход в аннун соги в направлении D с поворотом головы в направлении A и повторение описанного в пункте i.





Предплечья скрещены перед грудью.





b. В направлении B

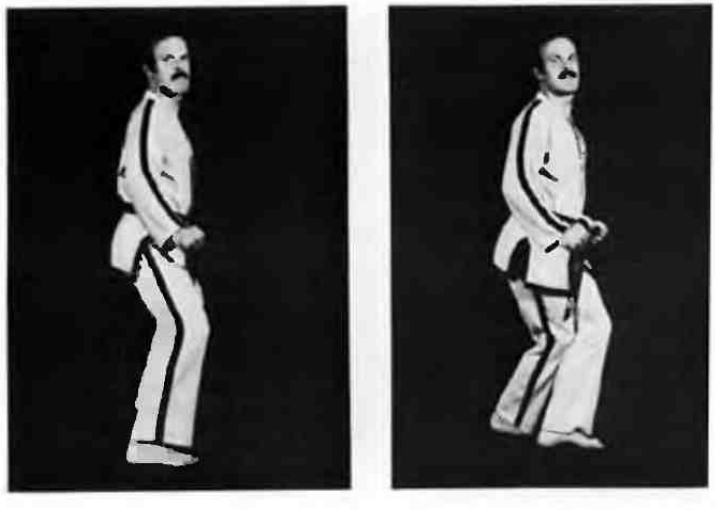
i Переход, в правую губурё чунби соги A в направлении B с шагом правой через левую, удар левой ногой в направлении B.



ii. Шаг левой в направлении B, переход в аннун чунби соги в направлении D с поворотом головы в направлении B и повторяет описанное в пункте i.

c. В направлении D
Аннун соги в направлении B.

i Переход в левую губурё чунби соги A с шагом левой через правую, удар правой ногой в направлении D с подтягиванием рук к себе.



Вид сбоку











ii. Шаг правой в направлении D, переход в анун соги в направлении B и повторяете описанное в пункте i.



d. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Удар правой ногой в направлении D с подтягиванием рук к себе, шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с пальмок тэби макки.

Исходное положение









ii. Удар левой ногой в направлении D с подтягиванием рук к себе, шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D с пальмок тэби макки.

e. Удар с шагом назад

Пальмок тэби макки из левой ньюнча соги в направлении D.

i Удар правой ногой в направлении D с подтягиванием рук к себе, шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D с пальмок тэби макки.

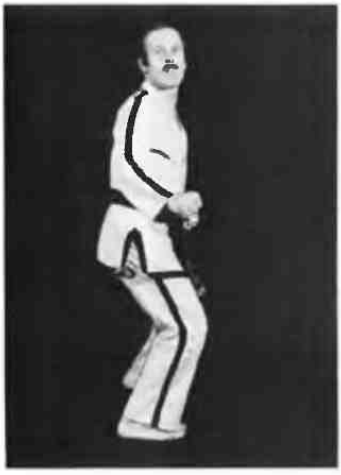








ii. Удар левой ногой в направлении D с подтягиванием рук к себе, шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D с сонкаль тэби макки.



2) Удар с шагом

В направлении D

Аннун чунби соги в направлении B.

i. Переход в левую губурё чунби соги A в направлении D с шагом левой к правой, удар правой ногой в направлении D.

Исходное положение





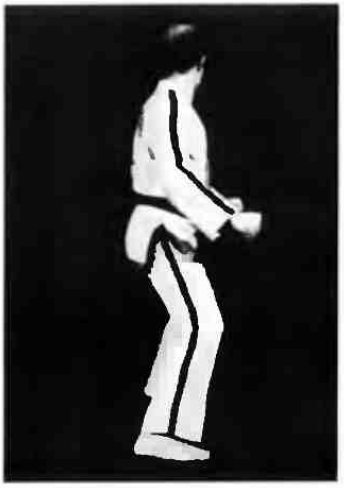




ii. Шаг правой в направлении D, переход в аннун чунби соги в направлении B и повторяет описанное в пункте i.

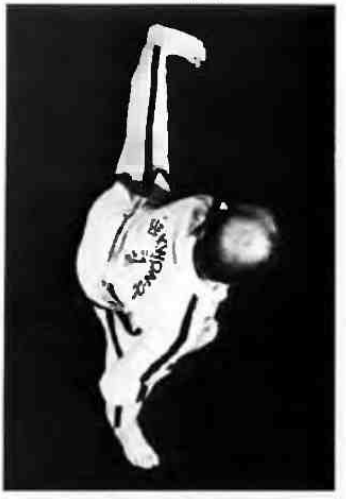
В направлении С

i. Переход в правую губурё чунби соги А в направлении С с шагом правой к левой, удар левой ногой в направлении С с подтягиванием рук к себе.



Пердыдущее положение

Вид сверху









ii. Шаг левой в направлении С, переход в аннун чунби соги в направлении В и повторяет описанное в пункте i.

26. Куннун со сан сонкут баро тульки

а. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сан сонкут тульки правой рукой в направлении D.







Исходное положение

ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сан сонкут тульки левой рукой в направлении D.

Вид сбоку







b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, сан сонкут тульки правой рукой в направлении D.







Предыдущее положение

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, сан сонкут тульки левой рукой в направлении D.5

* Куннун со сан сонкут пандэ тульки повторяется, как баро тульки.



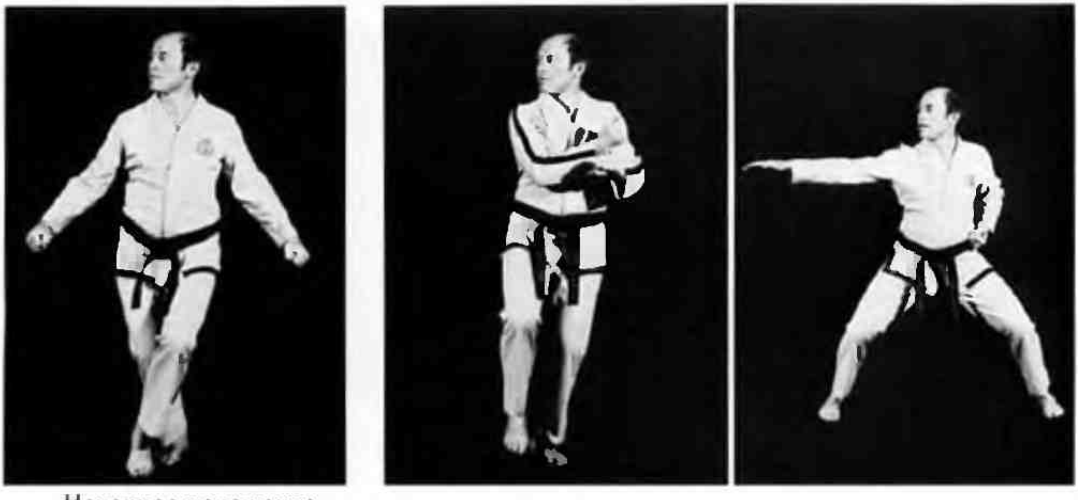
27. Аннун со сонкаль йоп тэриги

I) Удар шагом

a. В направлении A

Кеча чунби соги.

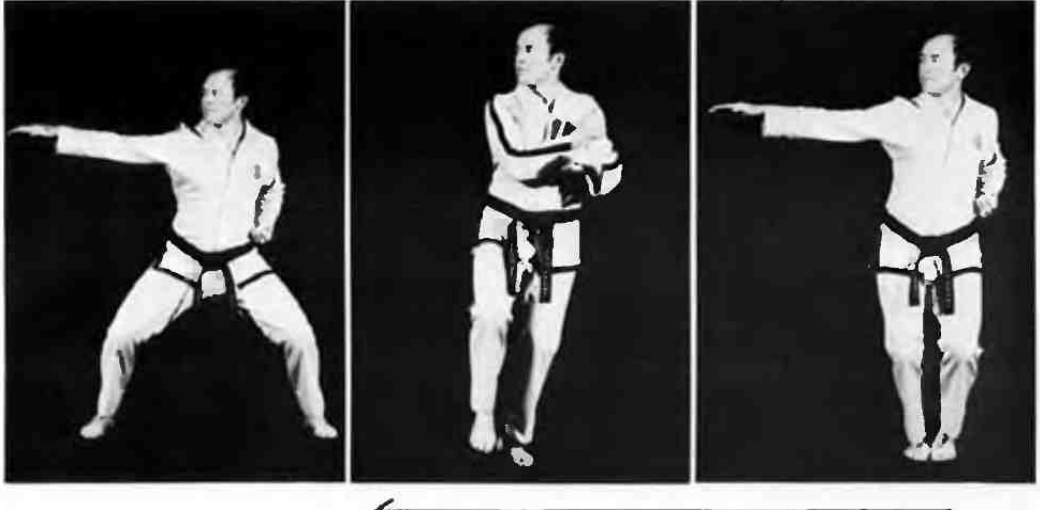
i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D с сонкаль тэриги правой рукой в направлении A.



Исходное положение

ii Повторяет описанное в пункте i, забрав левую ногу к правой.

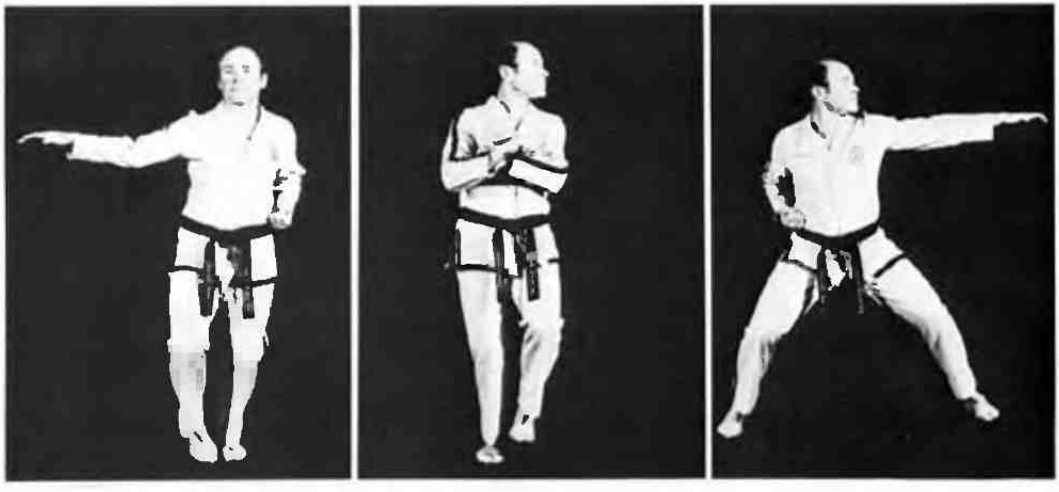
Левая пятка слегка оторвана от пола.



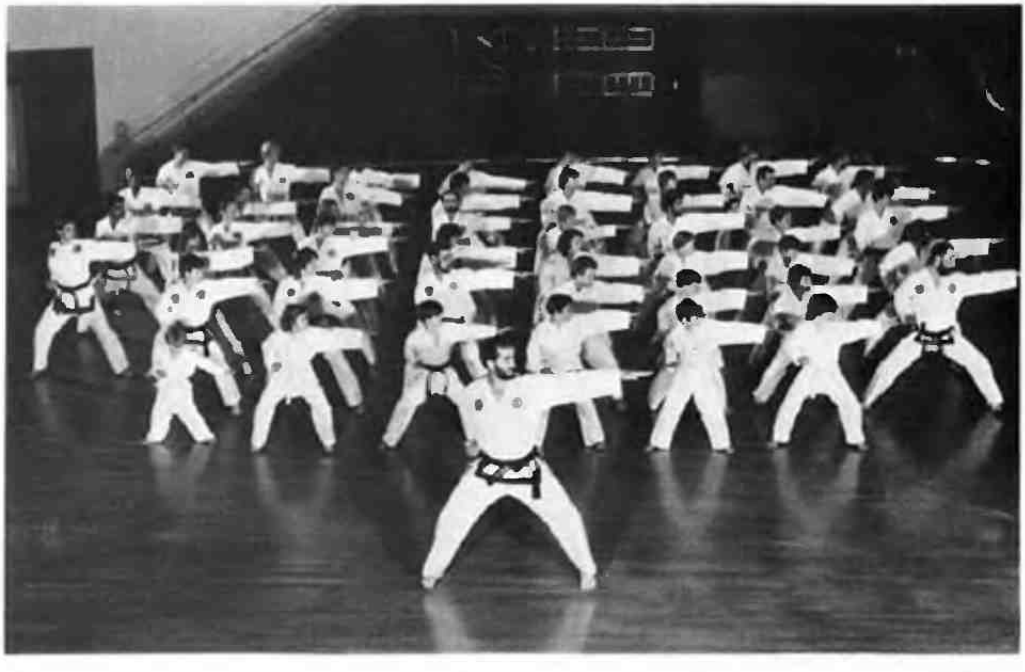
b. В направлении B

Аннун соги в направлении D.

i. Шаг правой к левой, шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D с сонкаль тэриги левой рукой в направлении B.
ii.Повторить описаннос в пункте i.



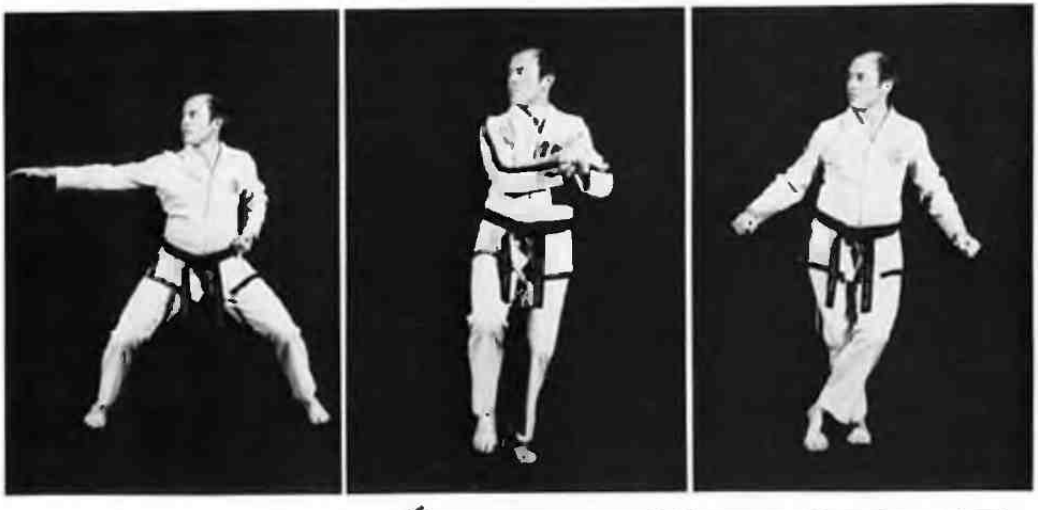
Предплечья скрещены перед грудью, и в этот момент бьющая рука располагается над другой.



2) Удар после двух шагов

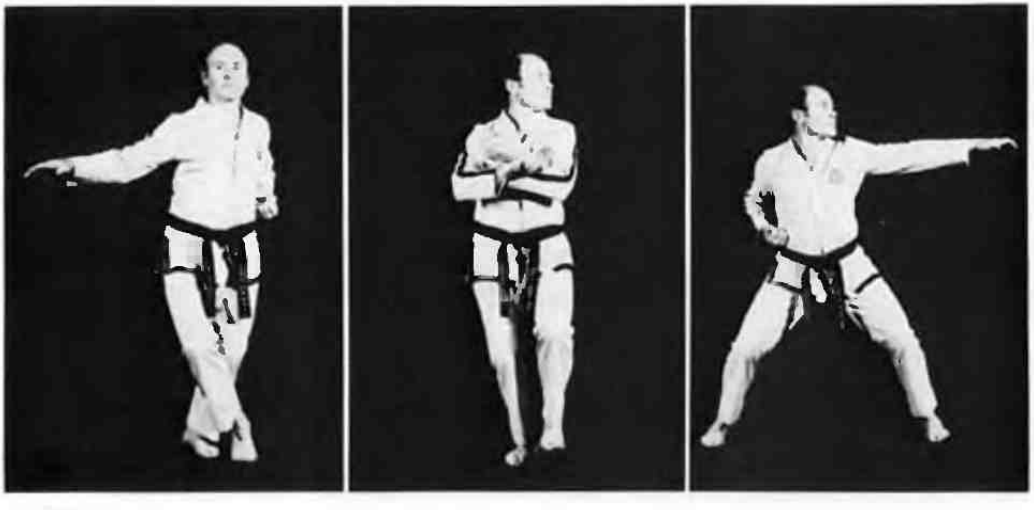
a. В направлении A
Аннун соги в направлении D.

i. Левая нога заносится перед правой, шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль тэриги правой рукой в направлении A.
ii. Повторить описанное в пункте i.



b.В направлении B

Правая нога заносится перед левой, шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль тэриги левой рукой в направлении B.



c. В направлении D

Аннун соги в направлении B.

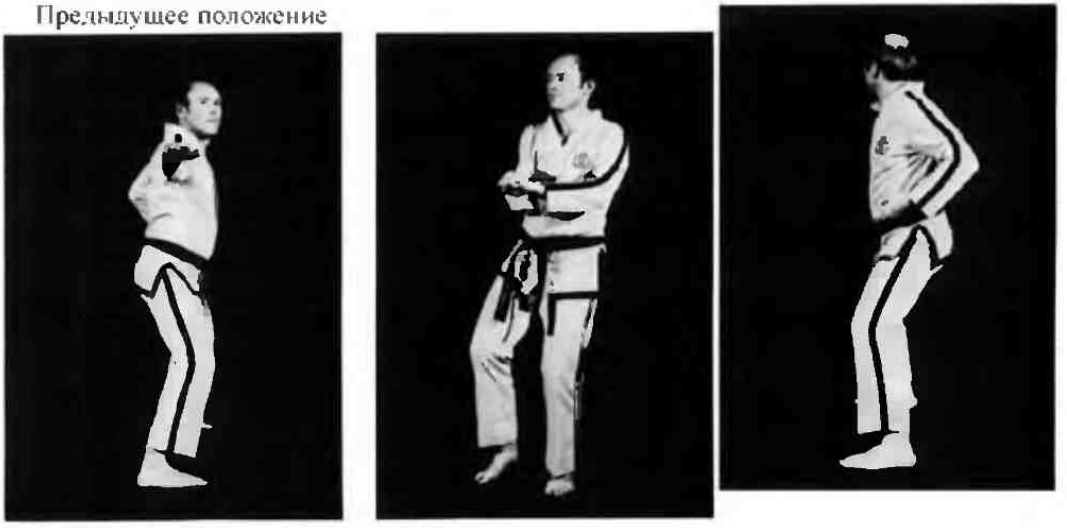
i. Левая нога заносится перед правой, шаг правой в направлении D, переход в аннун соги в направлении B, сонкаль тэриги правой рукой в направлении D.
ii. Повторить описанное в пункте i.



d. Поворот с шагом назад

Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении C, переход в аннун соги в направлении A, сонкаль тэриги правой рукой в направлении C. Поворот против часовой стрелки не применяется.

Предыдущее положение



28. Куннун со сонкаль пандэ ап нэрио тэриги

a. Удар с шагом вперед

Куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль тэриги правой рукой.







Исходное положение

ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль тэриги левой рукой.





Вид сбоку



b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль тэриги левой рукой.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль тэриги правой рукой.

Вид сбоку







c. Поворот на месте

Атакующий сегмент движется к цели по прямолинейной траектории.

Поворот по часовой стрелке на левой ноге, переставленной на линию CD, переход в правую куннун соги в направлении C, сонкаль тэриги левой рукой. Поворот против часовой стрелки не применяется.







29. Куннун со сонпадак баро кольчо макки

а. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, блок левой рукой в направлении D.



Исходное положение



Левый йоп чумок обращен вниз.



ii Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонпадак макки правой рукой в направлении D.





Вид сбоку



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую кушиун соги в направлении D, сонпадак макки правой рукой в направлении D.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую кушиун соги в направлении D, сонпадак макки левой рукой в направлении D.





Предплечья скрещены перед плавающими ребрами. Блокирующая рука располагается над другой.



Применение

Вид сверху



30. Куннун со сонпадак пандэ кольчо макки

а. Блокирование с шагом вперед

Куннун чунби соги.

i Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонпадак макки левой рукой в направлении D.







Исходное положение

а. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонпадак макки правой рукой в направлении D.

Тело обращено к сопернику в пол оборота.







b. Поворот с шагом вперед

Поворот против часовой стрелки, шаг правой в направлении D, переход в левую кушиун соги в направлении С, соипадак макки правой рукой в направлении С. Поворот по часовой стрелке не применяется.







Предыдущее положение

* Мит пальмок, сонкаль и сондунг кольчо макки могут тренироваться так же, как упражнения 29 и 30.

Мит пальмок





Сонкаль

Сондунг

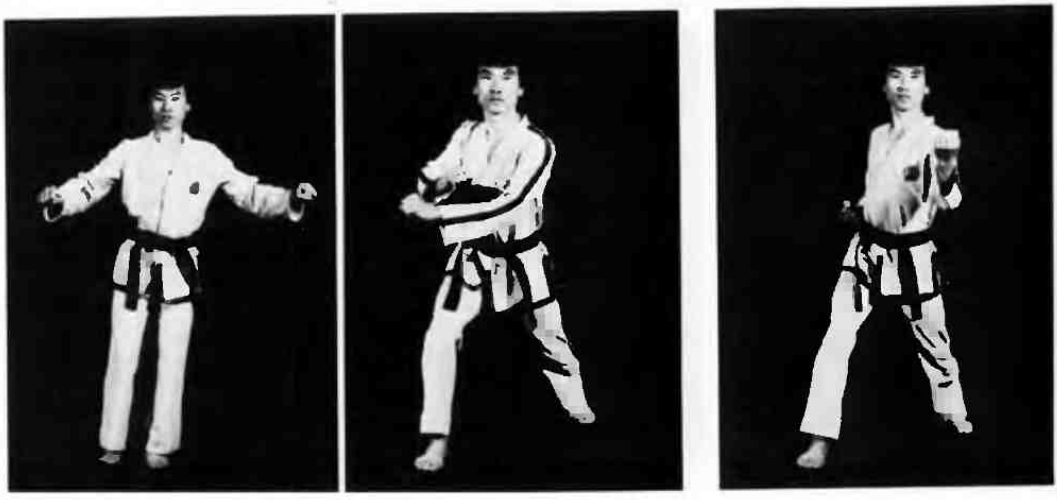


31. Куннун со ан пальмок дольмио макки а.

Блокирование на месте

Моа чунби соги В.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, ан пальмок дольмио макки левой рукой в направлении BD.



Левая пятка слегка
оторвана от пола.

ii. Правая нога приставляется к левой, шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, ан пальмок макки правой рукой в направлении AD



iii. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, ан пальмок дольмио макки левой рукой в направлении BD.







Левая пятка слегка оторвана от пола.

Предплечья скрещены на уровне нижней области живота. Тыльные стороны обеих рук обращены вверх, блокирующая рука располагается под другой.



Вид сбоку

Блокирующая рука и противоположный плечевой сустав в момент блокирования должны располагаться в одной плоскости.



Вид сверху

b. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун соги.

i Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, ан пальмок дольмио макки левой рукой в направлении BD, муруп наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D.



ii. Левая нога опускается на опору в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, ан пальмок дольмио макки правой рукой в направлении AD, муруп наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D.



c. Блокирование с шагом назад

Левая куннун соги.

Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, ан пальмок дольмио макки левой рукой в направлении BD, пальдунг наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D.



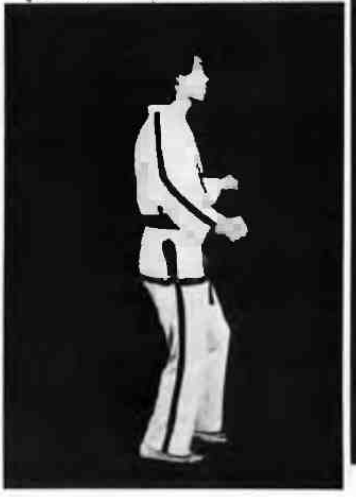


ii. Правая нога опускается на опору в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, ан пальмок дольмио макки правой рукой в направлении AD, пальдунг наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D.

d. Поворот с шагом назад

Поворот против часовой стрелки. шаг левой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении C, ан пальмок дольмио макки правой рукой в направлении BC.

Поворот по часовой стрелке не применяется.


32. Куннун со ду пальмок баро макки

а. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, левый ду пальмок макки в направлении D.



Исходное положение



Тыльные стороны обеих рук обращены вверх.

Тело обращено к сопернику в пол-оборота.



ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун тоги в направлении D, правый ду пальмок макки в направлении D.





Вид сбоку



b. Блокирование с шагом назад.

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, правый ду пальмок макки в направлении D.







Предыдущее положение

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, левый ду пальмок макки в направлении D.



33. Ньюнча со санг пальмок макки

а. Блокирование на месте

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении B, переход в правую ньюнча соги в направлении B с блоком.







Исходное положение

ii. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении A, переход в левую ньюнча соги в направлении A с блоком.

Левая пятка слегка оторвана от пола.







Предплечья скрещены пе
ред правой половиной груди.

iii. Правая нога приставляется к левой, шаг левой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В с блоком.



Правая пятка слегка приподнята над полом.



Предплечья скрещены перед левой половиной груди.



Вид спереди



В момент скрещивания предплечий тыльные стороны обеих рук обращены вперед, а рука, одноименная выставленной вперед ноге, располагается сверху.



b. Блокирование с шагом вперед

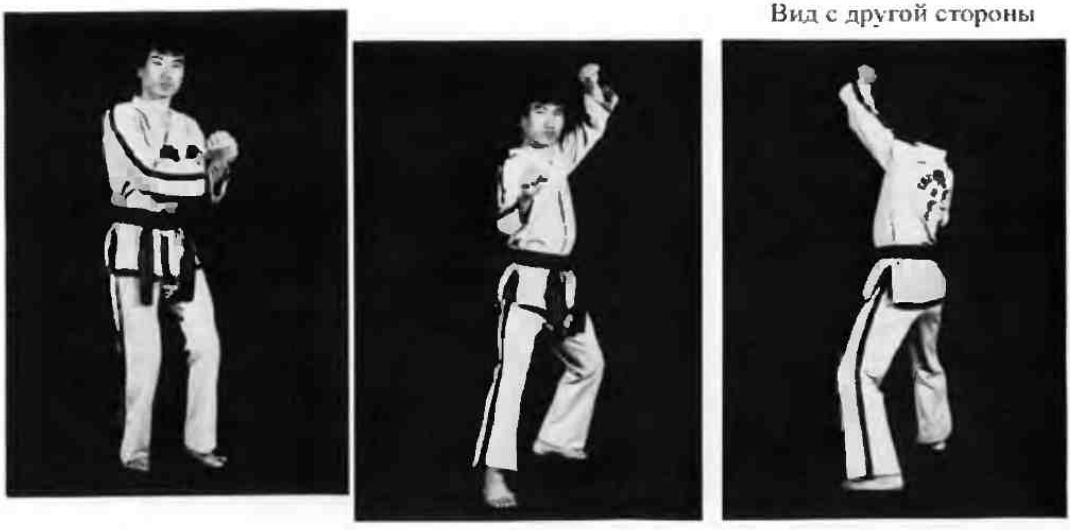
i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D с блоком.



Исходное положение

ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с блоком.

Вид с другой стороны



C. Блокирование с шагом назад

i.Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги и направлении D с блоком.







Предыдущее положение

ii. Шаг левой в направлении C. переход в левую ньюнча соги в направлении D с блоком.







Предыдущее положение



d. Поворот на месте.

Поворот против часовой стрелки на левой ноге, переставленной на линию CD, переход в правую ньюнча соги в направлении С с блоком.



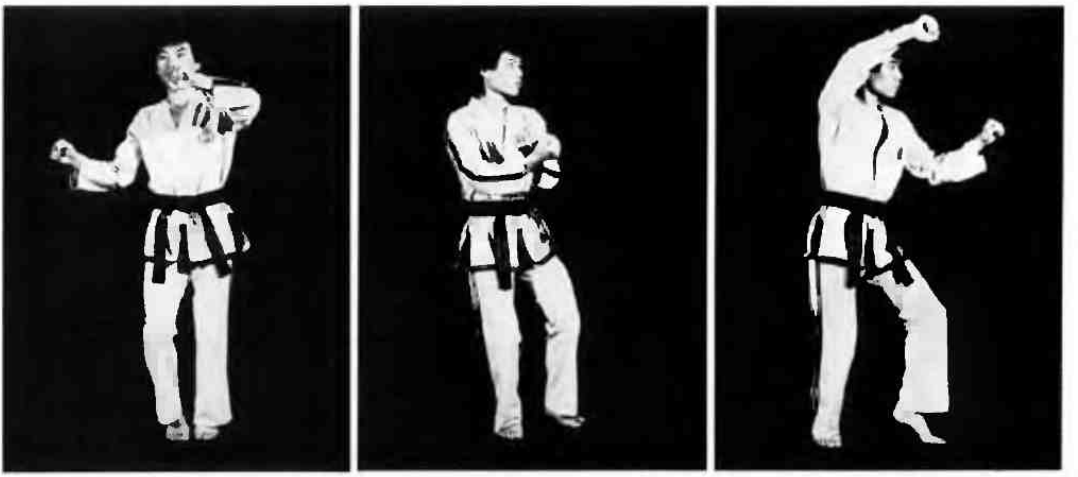




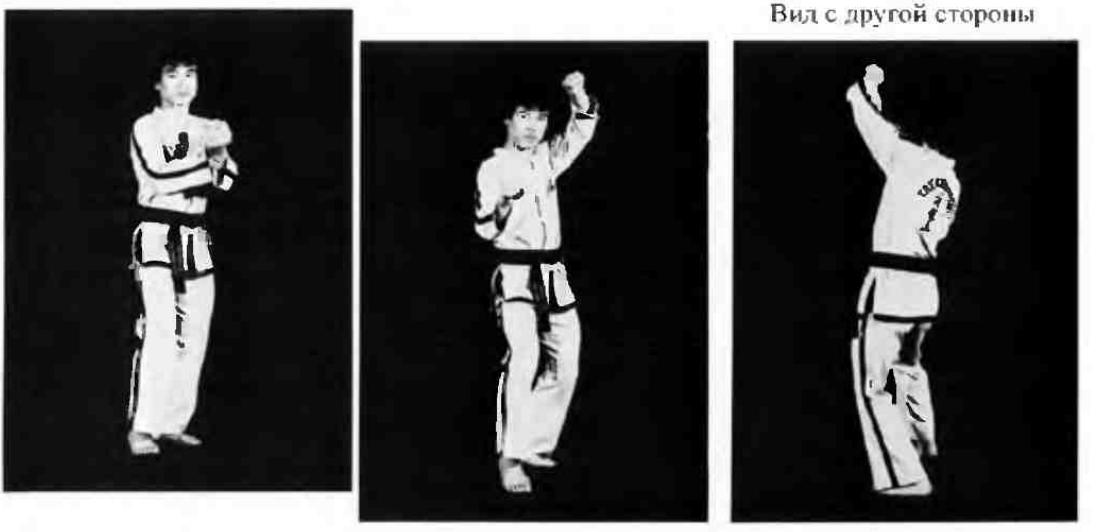
34. Твитпаль со санг пальмок макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для ньюнча со санг пальмок макки.

a. Блокирование на месте



b. Блокирование с шагом вперед



35. Ньюнча со санг сонкаль макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в левую куннун соги в направлении D шагом левой, чумок чируги левой рукой в направлении D.

Исходное положение







Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в правую куннун соги в направлении D шагом правой, чумок чируги правой рукой в направлении D.









Вид сбоку





Вид сверху





b. Блокирование с шагом назад

Левая куннун соги.

i. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в правую куннун соги в направлении D шагом левой, чумок чируги левой рукой в направлении D.





ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в левую куннун соги в направлении D шагом правой, чумок чируги правой рукой в направлении D.









Вид сбоку





36. Твитпаль со санг сонкаль макки

a. Блокирование с шагом вперед

Парани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D с блоком, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, чумок чируги левой рукой в направлении D.

Исходное положение





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги с блоком, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, чумок чируги правой рукой в направлении D.

b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D с блоком, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, чумок чируги правой рукой в направлении D.











ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D с блоком, переход в левую кунинн соги в направлении D передвижением правой ноги, чумок чируги левой рукой в направлении D.

37. Ньюнча со сонкаль пакуро тэриги

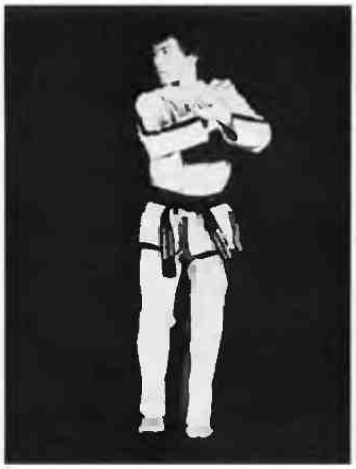
а. Удар на месте

Аннун чунби соги.

i. Переход в левую ньюнча соги в направлении А передвижением правой ноги, сонкаль тэриги правой рукой в направлении А.



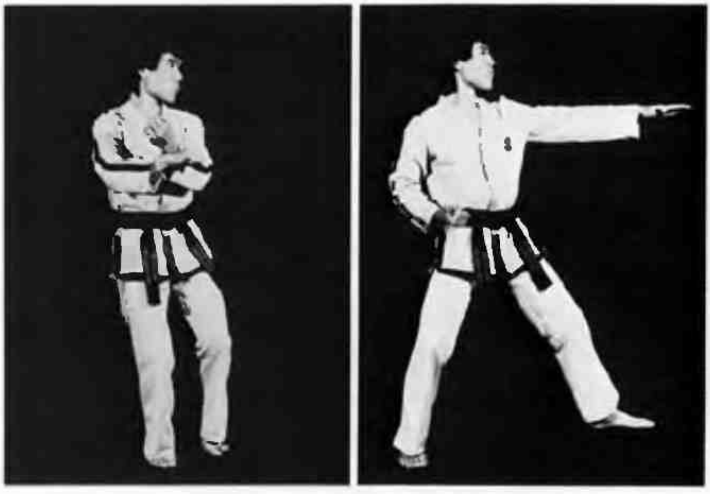
Исходное положение



Предплечья скрещены перед левой половиной груди.

ii. Переход в правую ньюнча соги в направлении В передвижением левой ноги, сонкаль тэриги левой рукой в направлении В.

Предплечья скрещены перед правой половиной груди.



b. Удар с шагом вперед

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэриги правой рукой в направлении D.



Исходное положение





ii Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэриги левой рукой в направлении D.





Вид с другой стороны



c. Удар с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэриги левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение







ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэриги правой рукой в направлении D.







Вид сбоку

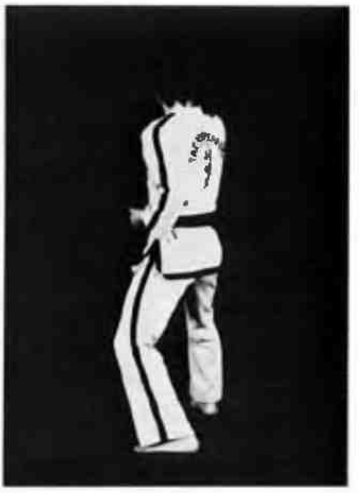
d. Поворот с шагом назад

Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении С, переход в левую ньюнча соги в направлении С, сонкаль тэриги правой рукой в направлении С.

Поворот против часовой стрелки не применяется.







Предыдущее положение

В начале удара предплечья скрещены на уровне груди. Бьющая рука располагается над другой.

Вид сверху



Применение



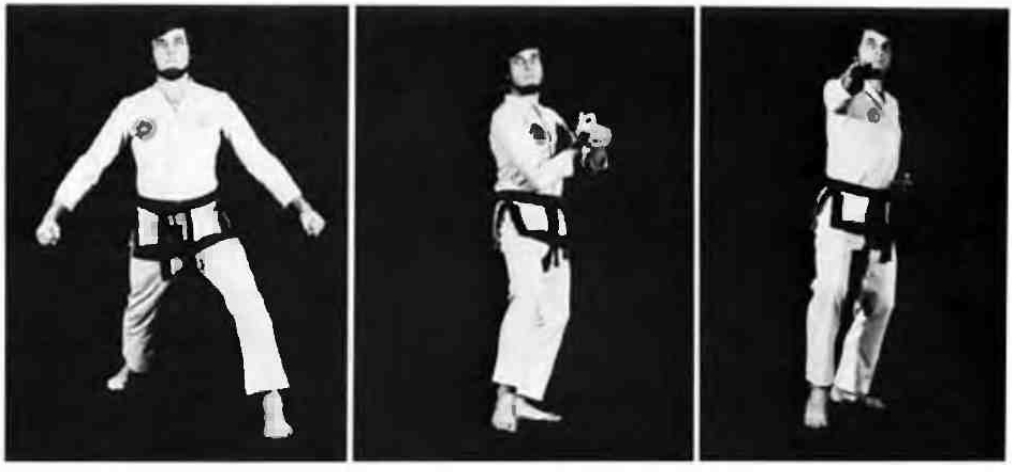
38. Твитпаль со сонкаль пакуро тэриги

Методика совершенствования удара аналогична описанной для ньюнча со сонкаль пакуро тэриги.

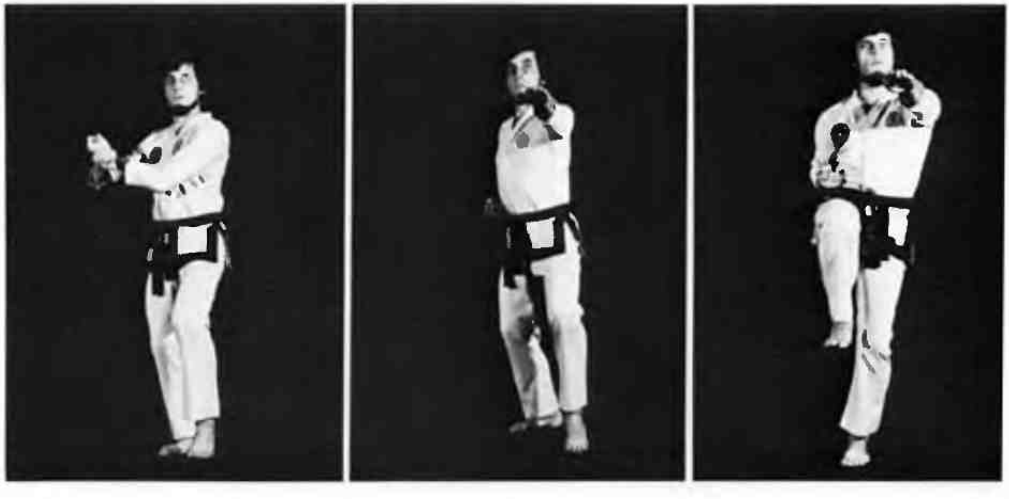
а. Удар с шагом вперед

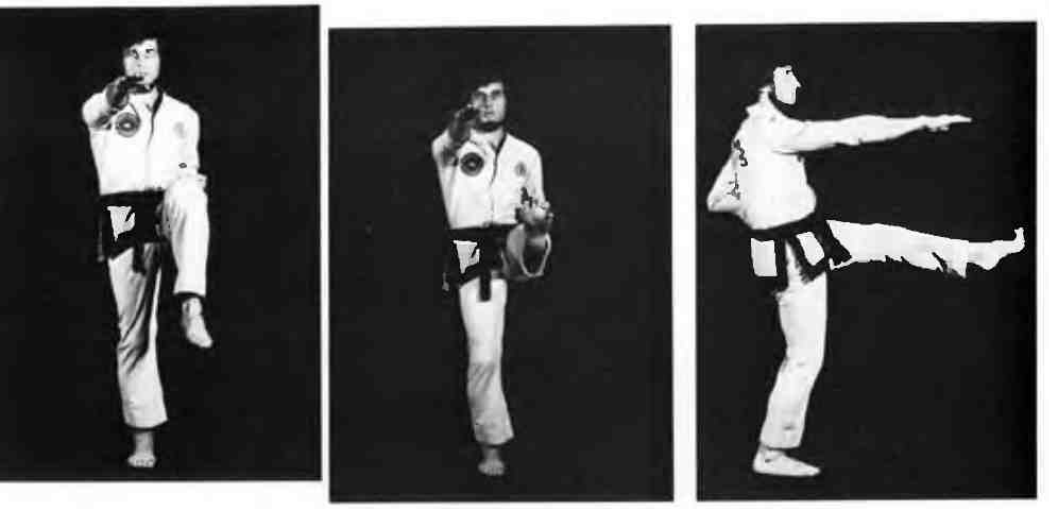
Куннун чунби соги.

i Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D с ударом, наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D, удерживая руки в прежнем положении.

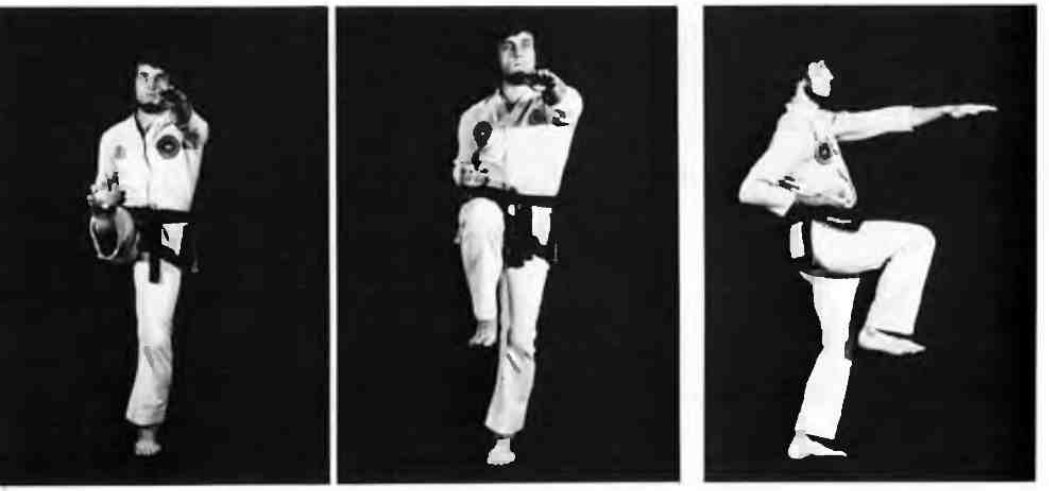


ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонкаль тэриги левой рукой в направлении D, наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D, удерживая руки в прежнем положении.





Вид сбоку



Исходное положение



b. Удар с шагом назад

i Шаг левой в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сонкаль тэриги правой рукой в направлении D, наджундэ йоп апча пусиги правой ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении.







ii. Правая нога опускается в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонкаль тэриги левой рукой в направлении D, наджундэ йоп апча пусиги левой ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении.





c. Поворот с шагом вперед

Из левой твитпаль соги

Поворот по часовой стрелке, шаг левой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении С, сонкаль териги правой рукой в направлении С. Поворот против часовой стрелке не применяется.





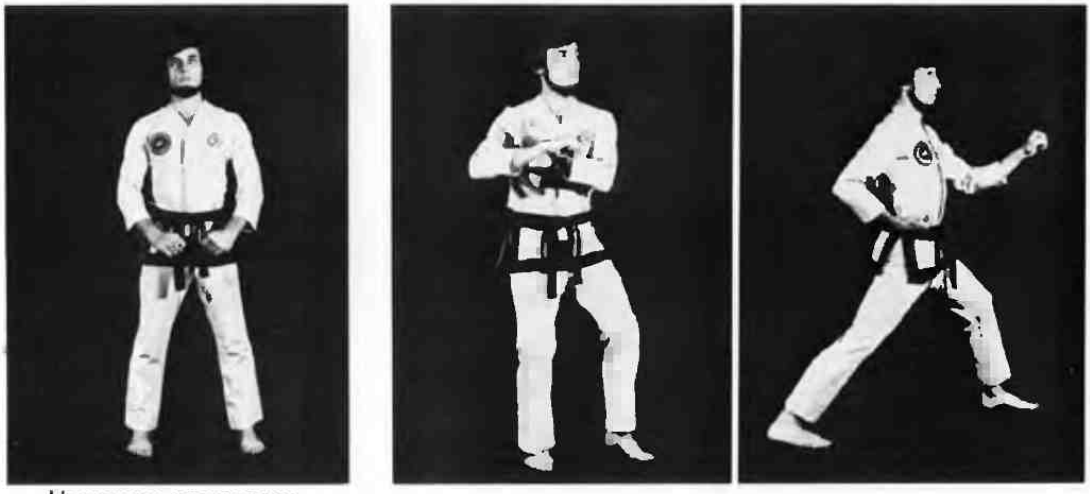
Предыдущее положение

39. Куннун со пакат пальмок баро йоп макки

a. Блокирование на месте

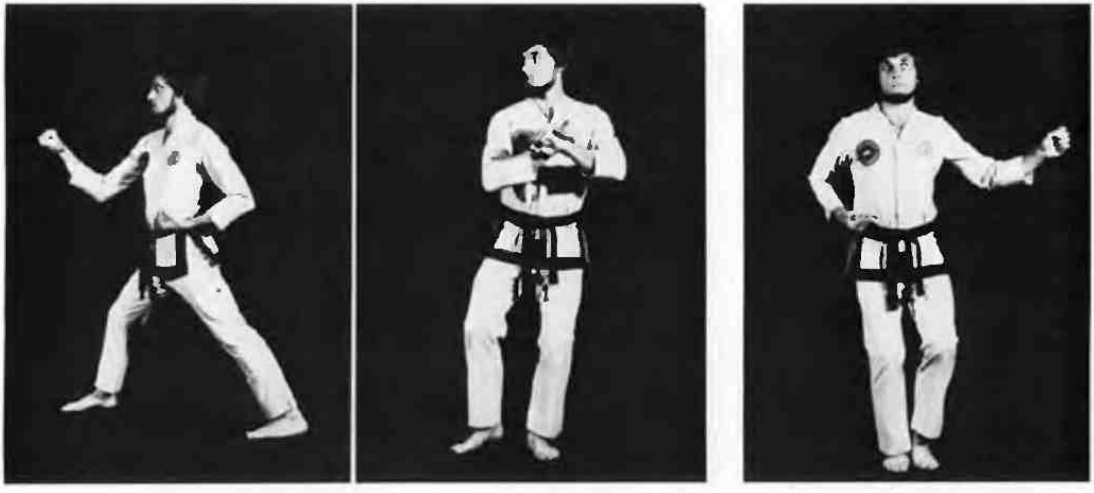
Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении B, пакат пальмок макки левой рукой в направлении B.



Исходное положение

ii. Левая приставляется к правой, шаг правой в направлении A, переход в правую куннун соги в направлении A, пакат пальмок макки правой рукой в направлении A.



iii. Правая нога приставляется к левой, шаг левой в направлении B, переход в левую кункун соги в направлении B, пакат пальмок макки левой рукой в направлении B.





b. Блокирование с шагом вперед

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую кункун соги в направлении D, пакат пальмок макки правой рукой в направлении D.

В момент скрещивания предплечий перед левой половиной груди блокирующая рука располагается над другой.




ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую кункун соги и пакат пальмок макки левой рукой в направлении D.

c. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, пакат пальмок макки правой рукой в направлении D.





Предыдущее положение

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, пакат пальмок макки левой рукой в направлении D.




d. Поворот с шагом вперед

Поворот против часовой стрелки, шаг правой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении С, пакат пальмок макки левой рукой в направлении С.

Поворот по часовой стрелке не применяется.







Предыдущее положение



Вид сверху



40. Куннун со сонкаль баро йоп макки

а. Блокирование с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой в направлении D, палькут наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D.





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой в направлении D, палькут наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D.

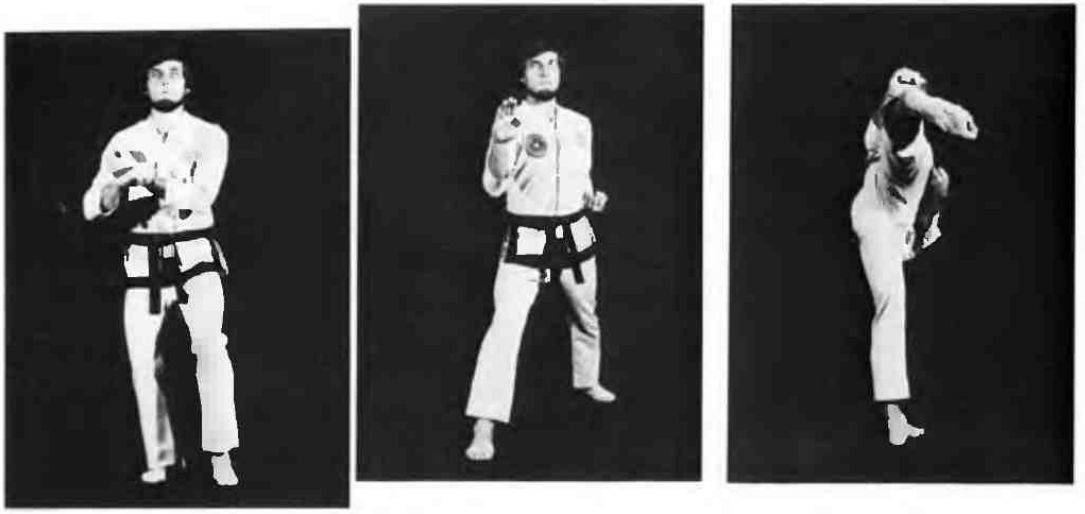




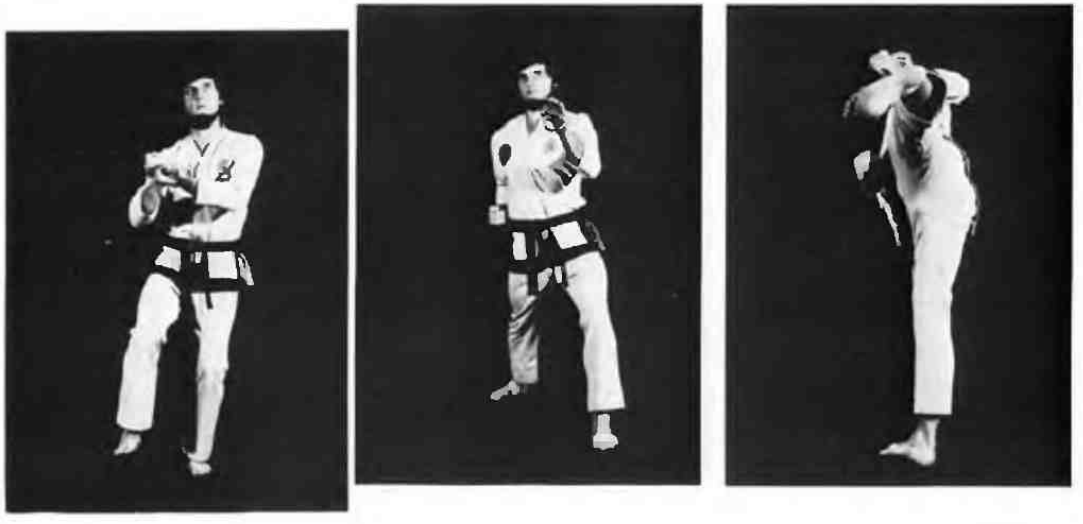
b. Блокирование с шагом назад

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой в направлении D, йопча чируги правой ногой в направлении D.



ii. Правая нога опускается в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой в направлении D, йопча чируги левой ногой в направлении D.



41. Куннун со пандэ чируги

а. Удар с шагом вперед

Куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D.







Исходное положение

ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D.





Вид сбоку



b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую кушнун соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение







ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую кушнун соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D.



42. Куннун со пальмок баро чукё макки

а. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, блок левой рукой и чируги правой рукой в направлении D.

Исходное положение







ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, блок правой рукой и чируги левой рукой в направлении D.

Левая пятка слегка оторвана от пола.









Вид сбоку

Предплечья скрещены перед плавающими ребрами. Блокирующая рука располагается над другой.







Правая пятка слегка оторвана от пола.



В момент блокирования предплечье располагается в центре лба.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, блок правой рукой и чируги левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение







ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, блок левой рукой и чумок чируги правой рукой в направлении D.







c. Поворот с шагом назад

Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении С, переход в левую кункун соги в направлении С с блоком левой рукой.







Предыдущее положение



Вид сбоку



43. Куннун со пальмок наджундэ пандэ макки

а. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, пальмок макки левой рукой в направлении D.







Исходное положение

ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, пальмок макки правой рукой в направлении D.

Вид сбоку







b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, блок левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение







Предплечья скрещены на уровне груди.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, блок правой рукой в направлении D.





Вид с другой стороны



Тело обращено к сопернику в пол-оборота.

с. Поворот на месте

Поворот по часовой стрелке на правой ноге, переход в правую куннун соги в направлении С, блок левой рукой в направлении С. Поворот против часовой стрелки не применяется.







Предыдущее положение



Вид сверху



44. Куннун со сонкаль наджундэ пандэ макки

Методика совершенствования аналогична описанной для куннун со пальмок наджундэ пандэ макки. Предплечья скрещены на линии ребер, а не середине груди.



Исходное положение



Предплечья скрещены на линии ребер.



45. Доллио чаги

a. Удар с шагом вперед

Ньюнча чунби соги.

i. Удар правой ногой в направлении AD, переход в левую ньюнча чунби соги в направлении D, опустив ее в направлении D.



Исходное положение





ii. Удар левой ногой в направлении BD, переход в правую ньюнча чунби соги в направлении D, опустив ее в направлении D.







Доллио чаги правой ногой



Вид сверху





b. Поворот с шагом назад

Поворот против часовой стрелки, удар правой ногой в направлении ВС, переход в правую куннун соги в направлении С, опустив ее в направлении С, сонкаль наджундэ макки левой рукой в направлении С. Поворот по часовой стрелке не применяется.

Применение



Пальдунг доллио чаги повторяется таким же образом, как апкумчи доллио чаги

Правый пальдунг







Левый пальдунг

*Муруп доллио чаги тренируется так же, как выше.





46. Куннун со ап палькуп тэриги

а. Удар с шагом вперед

Куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, ап палькуп тэриги правой рукой по левой ладони.



Исходное положение



Тело обращено вперед грудью.



ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, ап палькуп тэриги левой рукой по правой ладони.





Вид сверху



b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую кунпун соги в направлении D, ап палькуп тэриги левой рукой по правой ладони.



Предыдущее положение



Оба йоп чумок обращены вниз.



ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую кунпун соги в направлении D, ап палькуп тэриги правой рукой по левой ладони.

Оба йоп чумок обращены





Применение



c. Поворот с шагом назад

Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении С, переход в левую куннун соги в направлении С, ап палькуп териги правой рукой по левой ладони.
Поворот по часовой стрелке не применяется.







Предыдущее положение



47. Твитпаль со соппадак оллио макки

a. Блокирование с шагом вперед

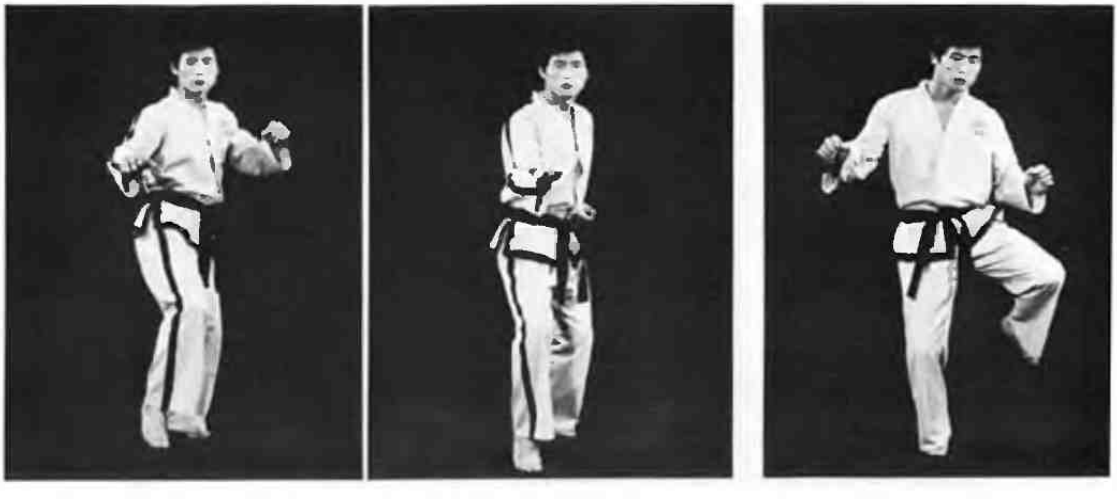
Ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, блок левой ладонью и пальдунг доллио чаги правой ногой в направлении D.



Исходное положение

Правая нога опускается в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, блок правой ладонью и пальдунг доллио чаги левой ногой в направлении D.



Вид сбоку



В начале блокирования тыльные стороны обеих рук обращены вверх.







Блокирующий сегмент движется к цели по дугообразной траектории.





b. Блокирование с шагом назад

Левая твитпаль соги.

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонпадак макки левой рукой, переход в правую ньюнча соги в направлении D шагом правой, санг пальмок макки.





Предыдущее положение

ii. Шаг в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сонпадак макки правой рукой, переход в левую ньюнча соги в направлении D шагом левой, санг пальмок макки.





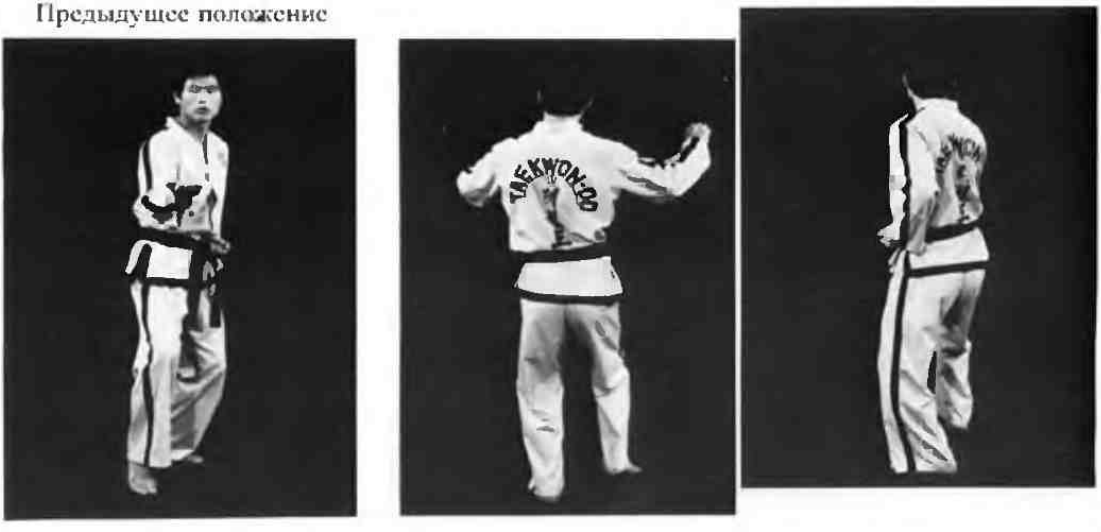
Вид сбоку



с. Поворот с шагом назад

Поворот против часовой стрелки, шаг правой в направлении С, переход в левую твитпаль соги в направлении С, сонпалак макки правой рукой.
Поворот по часовой стрелке не применяется.

Предыдущее положение



48. Ньюнча со сонпадак оллио макки

Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонпадак макки левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D шагом левой, ап палькуп тэриги правой рукой по левой ладони.



Исходное положение





Обе ладони обращены вниз.

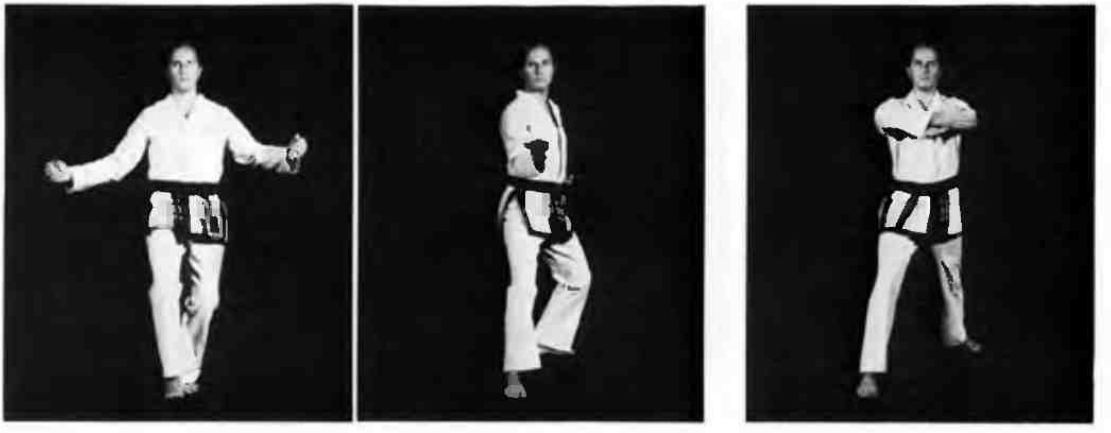




Блокирующий сегмент движется к цели по дугообразной траектории.



ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, шагом правой, ап палькуп териги левой рукой по правой ладони.



49. Куннун со ви палькун тэриги

а. Удар с шагом вперед

Куннун чунби соги.

i Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, ви палькун тэриги правой рукой.







Исходное положение

ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, ви палькун тэриги левой рукой.

Дунг чумок обращен вверх.





Вид сбоку



Тело обращено вперед грудью.

b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую кунпун соги в направлении D, ви палькуп тэриги левой рукой.





ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую кунпун соги в направлении D, ви палькуп тэриги правой рукой.

c. Поворот с шагом вперед

Поворот против часовой стрелки, шаг правой в направлении D, переход в левую кунпун соги в направлении C, ви палькуп тэриги правой рукой. Поворот по часовой стрелке не применяется.





Предыдущее положение

50. Твитча чируги

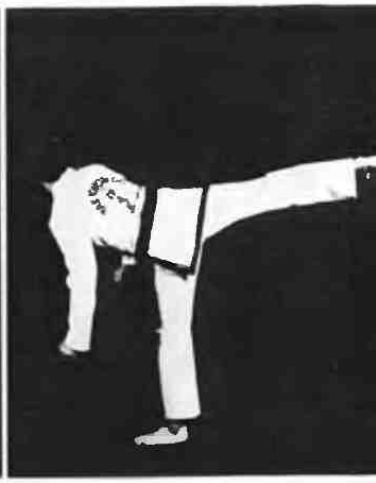
a. В направлении В

Нарани чунби соги.

i Удар правой ногой в направлении В, переход в левую куннун соги в направлении А, опустив ее в направлении В, чукё макки левой рукой.







Исходное положение

ii. И. Удар левой ногой в направлении В, переход в правую куннун соги в направлении А, опустив ее в направлении В, пальмок чукё макки правой рукой.











Вид спереди







b.В направлении D

Куннун чунби соги.

i. После удара в направлении D правая нога опускается в направлении I переходит в левую куннун соги в направлении C с одновременным пальмок чукё макки левой рукой.







ii. После удара в направлении D левая нога опускается в направлении D и переходит в правую куннун соги в направлении C с одновременным пальмок чукё макки правой рукой.



51. Куннун со дунг чумок баро йоп тэриги

a. Удар с шагом вперед
Куннун чуиби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении D.





Исходное положение

ii Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, дунг чумок йоп тэриги левой рукой в направлении D.




Вид сбоку



Тело обращено к сопернику в пол-оборота.

b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую кушиун соги в направлении D, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение







ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую кушиун соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении D.





Перед ударом предплечья скрещены перед грудью. Бьющая рука располагается снизу. Дунг чумок обеих рук обращены вверх.

В момент удара дунг чумок обращен к цели в пол-оборота.

c. Поворот с шагом вперед

Поворот против часовой стрелки, шаг правой в направлении D, переход в левую кунпун соги в направлении C, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении C.

Поворот по часовой стрелке не применяется.







Предыдущее положение



Вид сверху



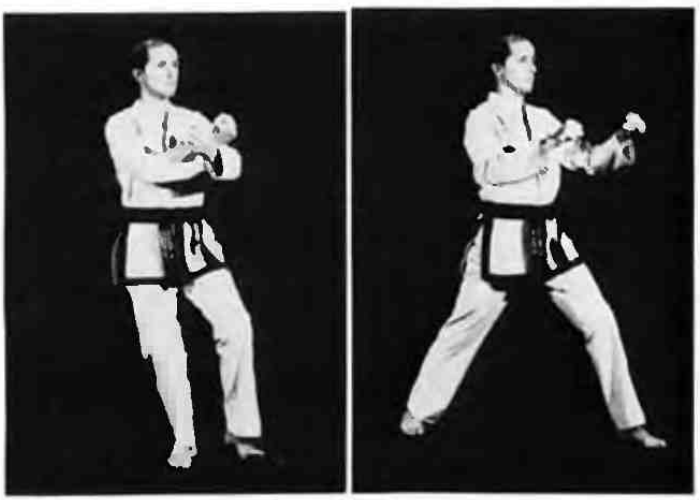
52. Куннун со пакат пальмок хечо макки

в. Блокирование на месте

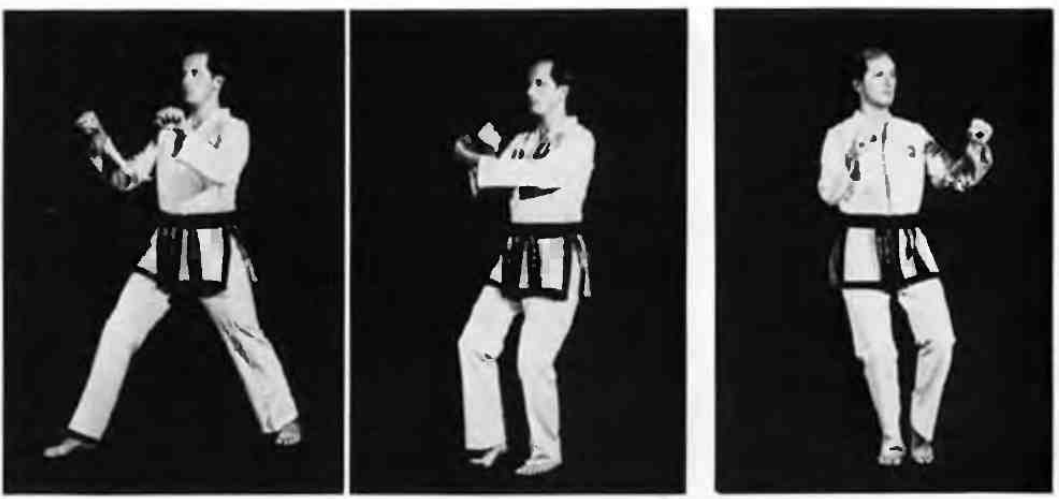
Моа чунби соги В.

i. Шаг левой в направлении BD, переход в левую куннун соги в направлении BD с блоком в том же направлении.

Предплечья скрещены перед грудью. Оба дунг чумок обращены вперед к сопернику.



ii. Левая нога приставляется к правой, удерживая руки в прежнем положении, шаг правой в направлении AD, переход в правую куннун соги в направлении AD с блоком в том же направлении.



b. Блокирование с шагом вперед

Парани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком в том же направлении и наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D.







ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком в том же направлении и наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D.





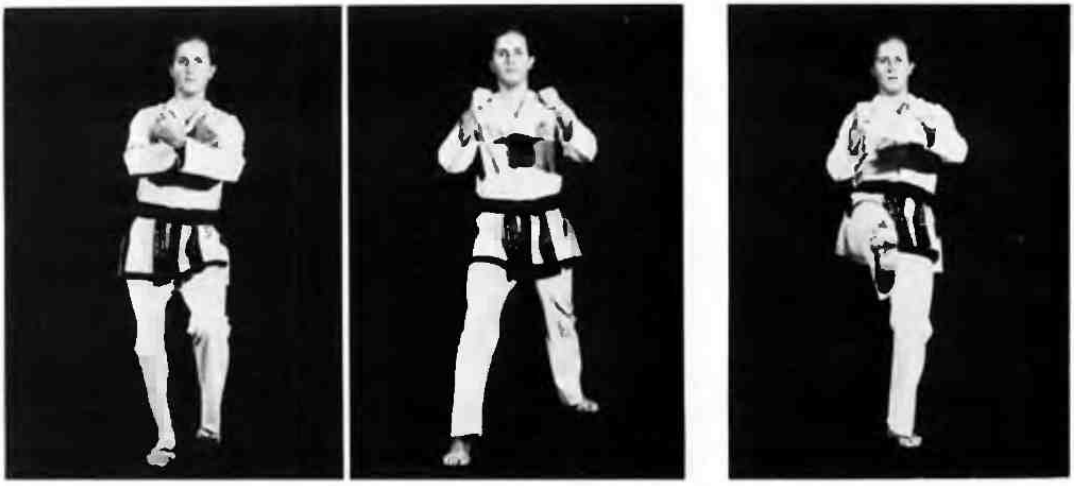
Вид сбоку



b. Блокирование с шагом вперед

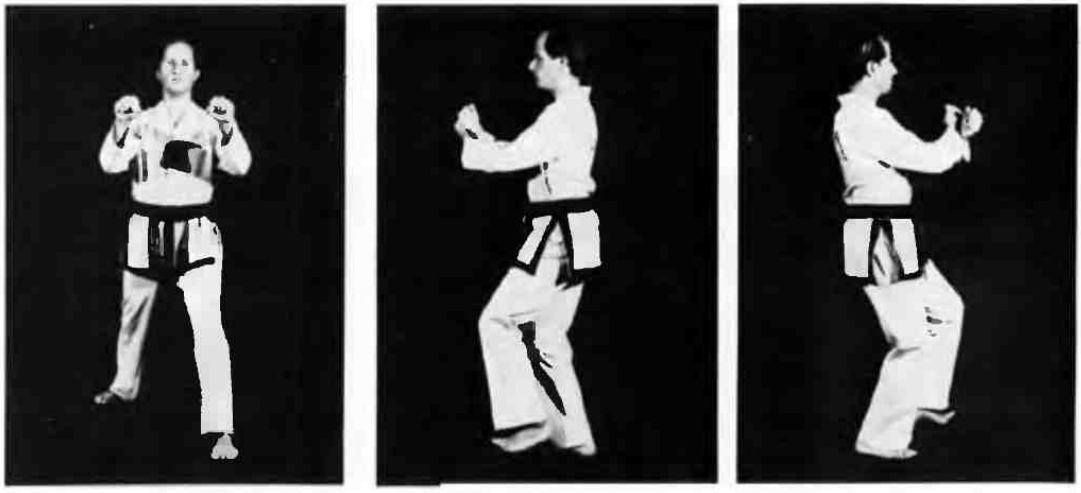
Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком в том же направлении и наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D.



ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком в том же направлении и наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D.

Вид сбоку



53. Куннун со сонкаль хечо макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для пакат падьмок хечо макки.

a. Блокирование с шагом вперед





Исходное положение

b. Блокирование с шагом назад





Вид сбоку



54. Куннун со сонкаль баро чукё макки







Исходное положение



а. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой, пальмок наджундэ макки правой рукой в направлении D. из той же стойки.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой, пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении D из той же стойки.







Левая пятка слегка оторвана от пола.





Предплечья скрещены на уровне плавающих ребер. Блокирующая рука располагается сверху.

В момент блокирования сонкаль располагается в центре лба.

b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой, пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении D из той же стойки.





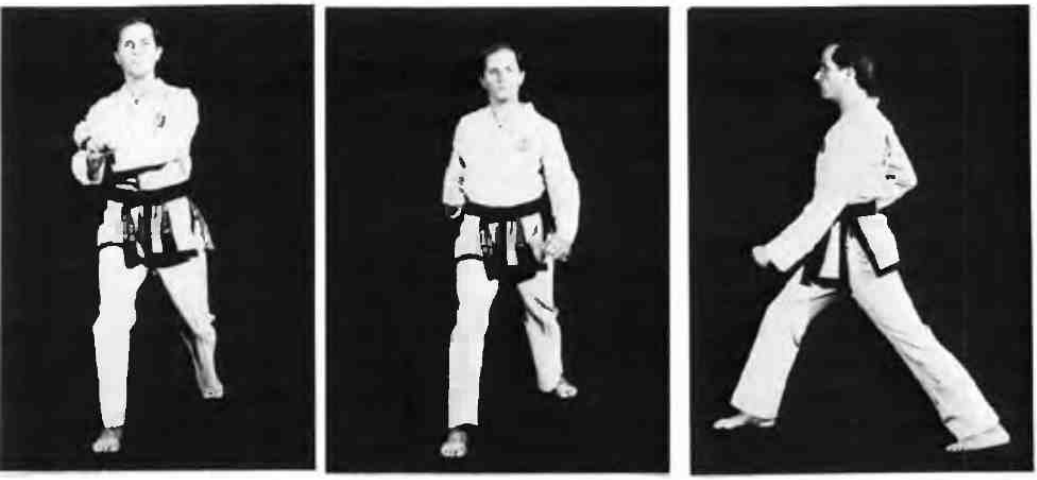
Предыдущее положение

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой, пальмок наджундэ макки правой рукой в направлении D из той же стойки.





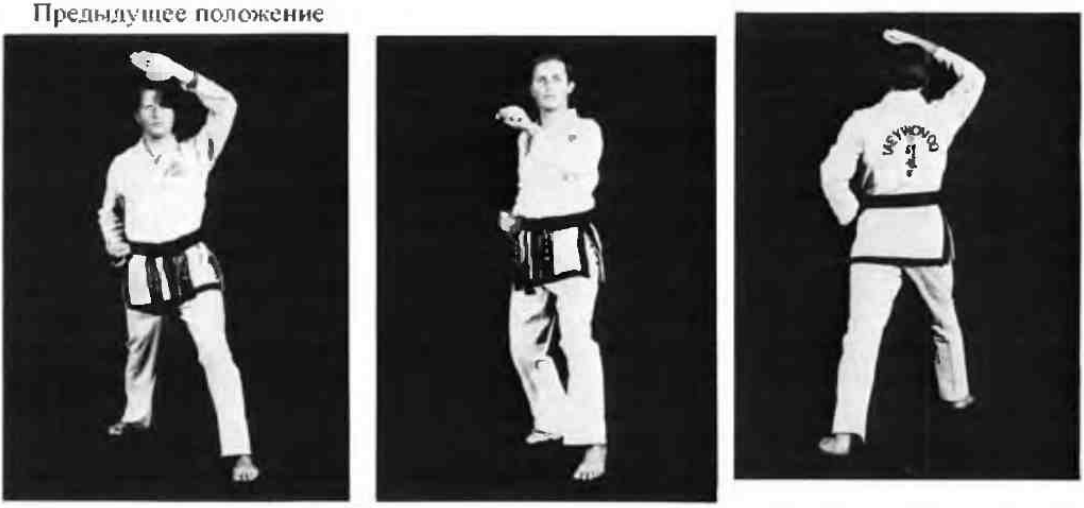
Вид сбоку



c. Поворот на месте

Поворот по часовой стрелке на правой ноге, переставленной на линию CD, переход в правую куширо соги в направлении C, сокаль чукё макки правой рукой.

Предыдущее положение

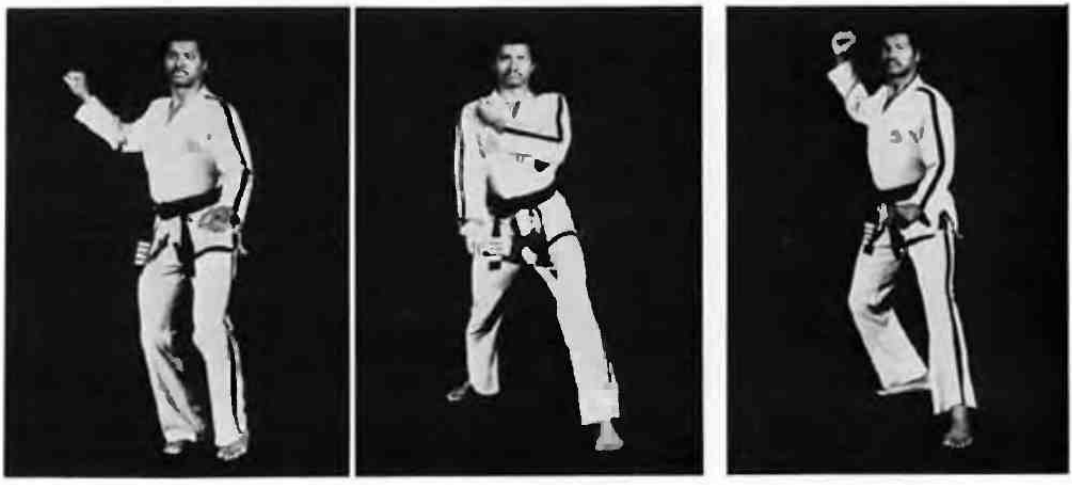


55. Куннун со дичжибун сонкут наджундэ тульки

а. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, дичжибун сонкут тульки правой рукой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D подтягиванием левой ноги, дунг чумок йоп тви тэриги правой рукой в направлении C.



Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, дичжибун сонкут тульки левой рукой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D подтягиванием правой ноги, дунг чумок йоп тви тэриги левой рукой в направлении C.



b. Удар с шагом назад

Левая куннун соги в направлении D.

i Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, дичжибун сонкут тульки левой рукой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D подтягиванием левой ноги, дунг чумок йоп тви тэриги левой рукой в направлении C.







Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, дичжибун сонкут тульки правой рукой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D подтягиванием правой ноги, дунг чумок йоп тви тэриги правой рукой в направлении C.



c. Поворот с двумя шагами вперед

Поворот по часовой стрелке на правой ноге, переставленной в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении C, дичжибун сонкут наджундэ тульки в направлении C.







Предыдущее положение

Перед ударом тыльные стороны обеих рук обращаются вверх.





Вид сбоку



В момент удара другой йоп чумок располагается перед плечом.

56. Кеча со дунг чумок йоп тэриги

a. Тимио тэриги на месте

Мов чунби соги B.

i. Прыжок в направлении A, переход в правую кеча соги в направлении D, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении A с движением левой руки к пояснице.





Исходное положение

ii. Прыжок в направлении B, переход в левую кеча соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении B с движением правой руки к пояснице.




Предплечья скрещены на уровне плавающих ребер. Тыльные стороны рук обращены вверх. Бьющая рука располагается снизу.

Тело обращено к сопернику боком.

Вид сзади



b. Тимио териги с передвижением вперед

Куннун чунби соги.

i. Прыжок в направлении D, переход в правую кёча соги в направлении B, дунг чумок териги правой рукой в направлении D, сонкаль наджундэ макки левой рукой.







Исходное положение



ii. Прыжок в направлении D, переход в левую кёча соги в направлении A, дунг чумок териги левой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D шагом правой, сонкаль макки правой рукой.





Применение





В момент блокирования тело развернуто в пол-оборота.

57. Начуо со соппадак пандэ нулло макки

a. Блокирование с шагом вперед

Куннун чунби соги.

i. Медленный шаг правой в направлении D, переход в правую начуо соги в направлении D, соппадак макки левой рукой.



Исходное положение



Обе руки расходятся перед пупком.



ii. Медленный шаг левой в направлении D, переход в левую начуо соги в направлении D, соппадак нулло макки правой рукой.





Вид сбоку



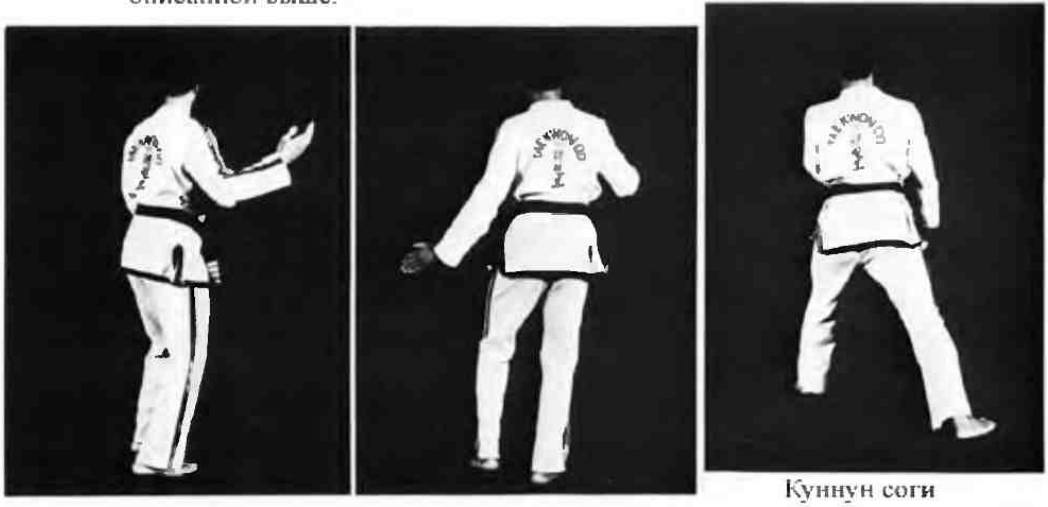
Применение



b. Поворот с шагом назад

Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении С, переход в левую начуо соги в направлении С, сонпадак макки правой рукой.
Поворот по часовой стрелке не применяется.
Этот блок можно выполнять как медленно, так и быстро. Медленное выполнение из начуо соги дает возможность развивать мышцы и дыхание.

* Методика совершенствования куннун сонпадак пандэ нулло макки аналогична описанной выше.



Куннун соги

58. Моа со дунг чумок йоп тви тэриги

Удар на месте

Аннун чунби соги.

i. Переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении C, переход в аннун соги в направлении D шагом правой в направлении A, сонпадак кольчо макки левой рукой в направлении D.

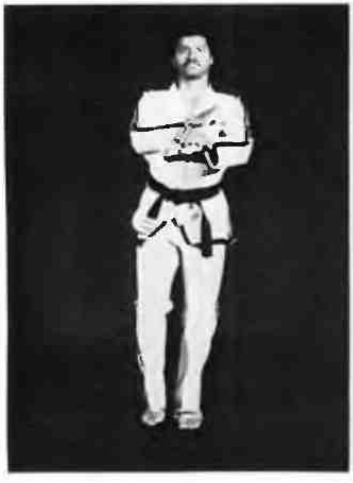






Исходное положение

ii. Переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении C, переход в аннун соги в направлении D шагом левой в направлении B, сонпадак кольчо макки правой рукой в направлении D.







* 1. Предплечья скрещиваются на уровне верхней области живота. Оба дунг чумок обращены вверх. Бьющая рука располагается снизу.
2. В момент удара бьющий дунг чумок обращен к сопернику лицом, а другая рука вытянута вперед вниз.





Вид сверху







(Методика совершенствования аннун со дунг чумок йоп тви тэриги аналогична описанной выше.)

59. Куннун со кеча чумок нулло макки

a. Блокирование с шагом вперед

Куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком, сонкаль чукё макки правой рукой из той же стойки.





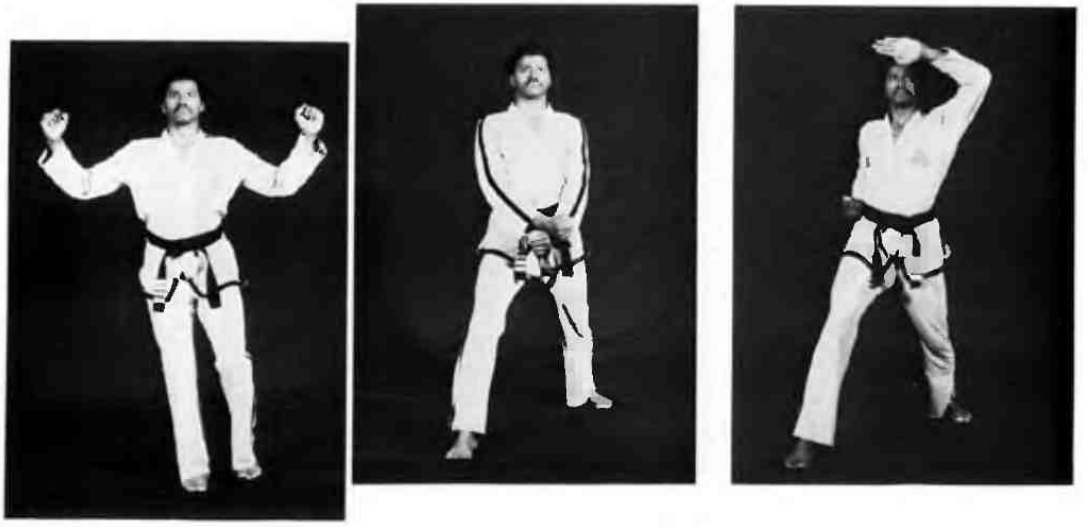
ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с кеча чумок нулло макки, сонкаль чукё макки левой рукой из той же стойки.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D с кеча чумок нулло макки, сонкаль чукё макки левой рукой из той же стойки.



ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D с кеча чумок нулло макки, сонкаль чукё макки правой рукой из той же стоики.



60. Моа со санг палькуп супьёнг тульки

а. Удар с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, санг палькуп супьёнг тульки, переход в правую куннун соги в направлении D шагом правой в направлении D, сан сонкут тульки правой рукой в направлении D.





Переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, санг палькуп супьёнг тульки, переход в левую куннун соги в направлении D, сан сонкут тульки левой рукой в направлении D.





b. Удар с шагом назад

i. Переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, санг палькуп супьёнг тульки, переход в правую куннун соги в направлении D шагом левой в направлении C, сан сонкут тульки правой рукой в направлении D.

ii. Переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, санг палькуп супьёнг тульки, переход в левую куннун соги в направлении D шагом правой в направлении C, сан сонкут тульки левой рукой в направлении D.







* 1. Предплечья скрещиваются перед грудью.
2. В момент удара оба дунг чумок обращаются вверх.





61. Куннун со дичжибо чируги

а. Удар с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D, пакат пальмок хечо макки из той же стойки.







ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D, пакат пальмок хечо макки из той же стойки.





В начале удара оба дунг чумок обращены вверх.

Кулак доходит до цели по дугообразной траектории.

b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D, сонкаль хечо макки из той же стойки.







ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, чумок чируги правой рукой, сонкаль хечо макки из той же стойки.

Вид сбоку



Кулак располагается чуть выше локтя.



62. Куннун со санг чумок дичжибо чируги

Удар на месте

Моа чунби соги В.

i. Акцентированный шаг правой в направлении AD, переход в правую куннун соги в направлении AD, удар в направлении AD.





Вид сбоку

ii. Правая нога приставляется к левой, шаг левой в направлении BD, переход в левую куннун соги в направлении BD, удар в направлении BD.





63. Куннун со санг чумок нопундэ сево чируги

а. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, удар в направлении D, твитча чируги левой ногой в направлении C.







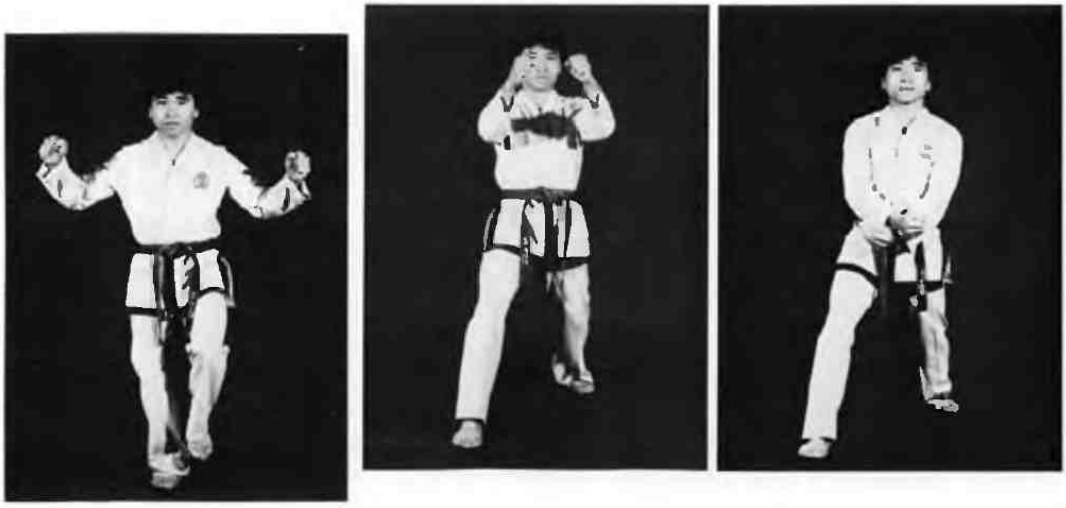
ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, удар в направлении D, твитча чируги правой ногой в направлении C.



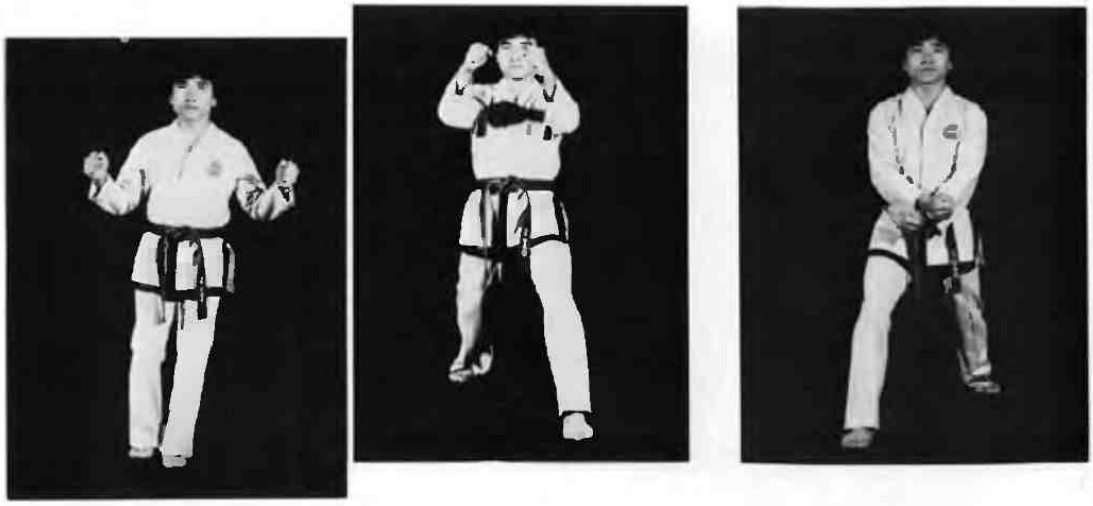


b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, удар в направлении D, кеча чумок нулло макки из той же стойки.



ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, удар в направлении D, кеча чумок нулло макки из той же стойки.





c. Поворот с двумя шагами назад

Поворот против часовой стрелки на левой ноге, переставленной в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С с ударом в том же направлении.







64. Оллио чаги

а. Удар с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Муруп оллио чаги правой ногой в направлении D с подтягиванием рук вниз, переход в правую куннун соги в направлении D, опустив правую ногу в направлении D акцентировано, сапг чумок дичжибо чируги в направлении D.



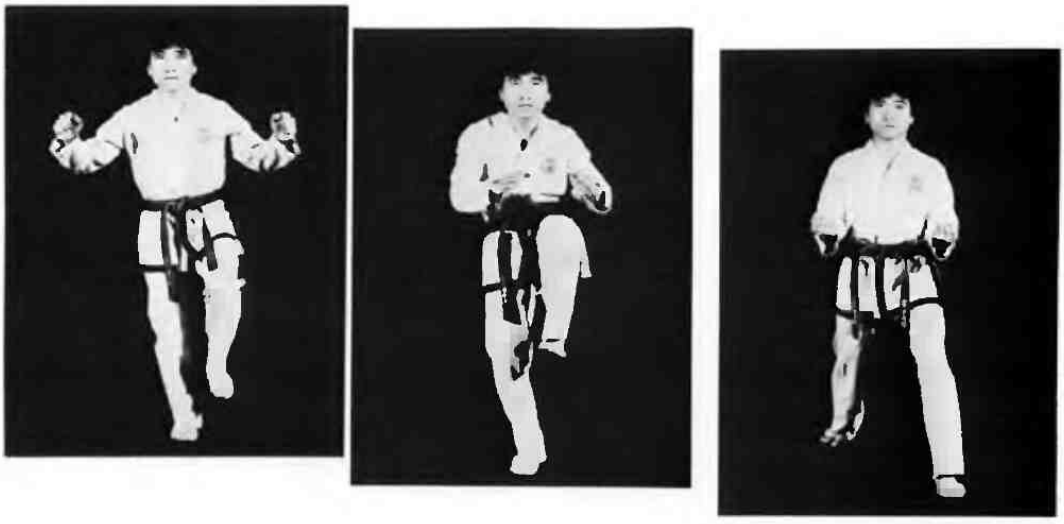






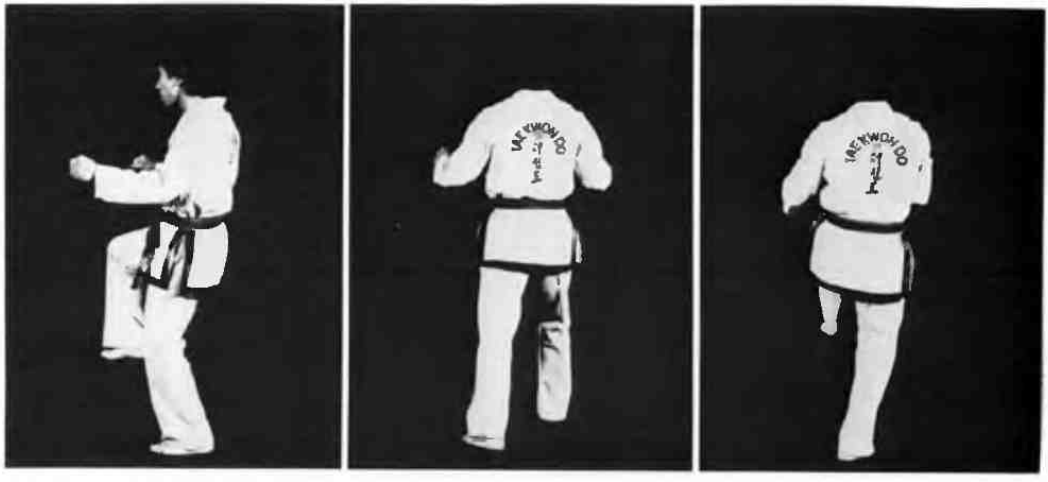


iii. Удар левым коленом в направлении D с подтягиванием рук вниз, переход в левую куннун соги в направлении D, опустив левую ногу в направлении D акцентировано, санг чумок дичжибо чируги в том же направлении.



b. Поворот на месте

Поворот по часовой стрелке на левой ноге, правая нога опускается в направлении C, удар левым коленом в направлении C.



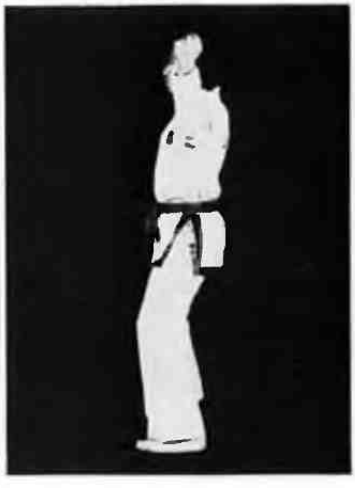
65. Аннун со пакат пальмок сан макки

а. Блокирование с шагом вперед

Моа чунби соги А.

i. Акцентированный шаг левой в направлении D, переход в аннун соги в направлении А с левым пакат пальмок сан макки.



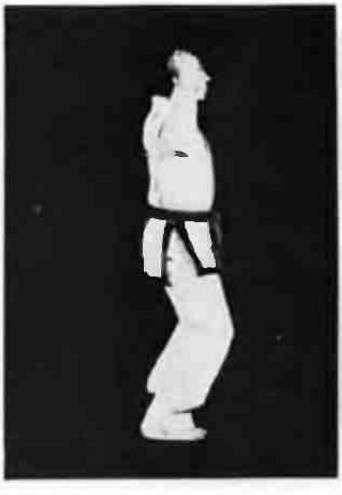


Вид спереди



ii. Акцентированный шаг правой в направлении D с поворотом против часовой стрелки, переход в аннун соги в направлении В с правым пакат пальмок сан макки.





Предплечья располагаются в вертикальном положении по отношению к полу. Оба пакат пальмок обращены вперед.

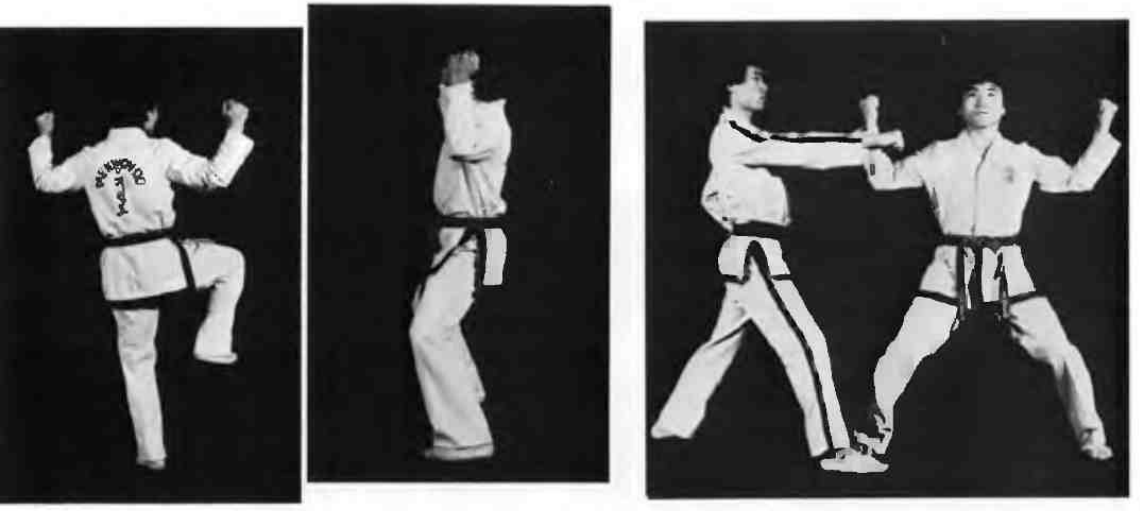


b. Поворот с шагом назад

Аннун соги в направлении B.

Акцентированный шаг правой в направлении C с поворотом против часовой стрелки, переход в аннун соги в направлении A с правым пакат пальмок сан макки.

Поворот по часовой стрелке не применяется.



66. Аннун со сонкаль сан макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для аннун со пакат пальмок сан макки.

67. Пандэ доллио чаги

а. Удар с шагом вперед

Пальмок тэби макки из правой твитпаль соги.

i. Нопундэ банда доллио чаги правой ногой в направлении BD, переход в левую твитпаль соги в направлении D с пальмок тэби макки, опустив ее в направлении D.

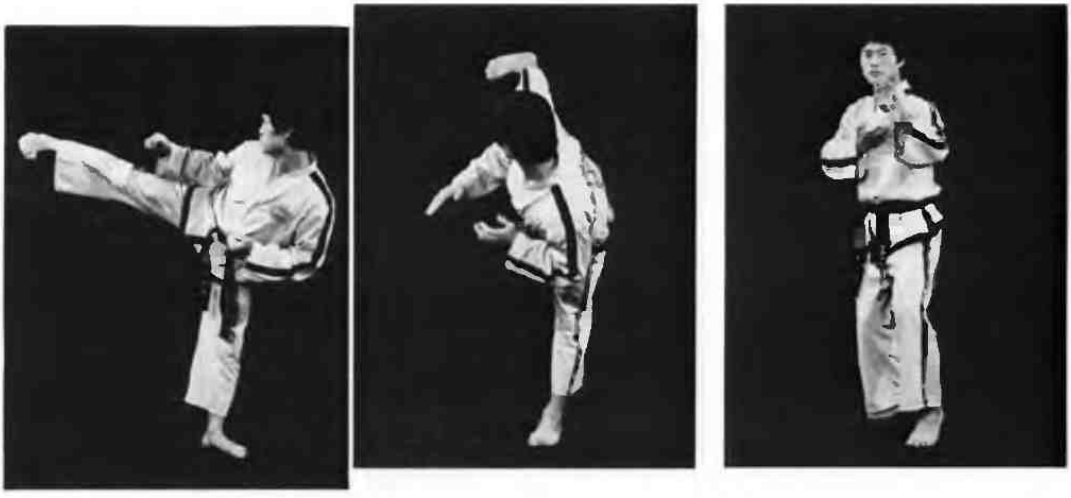


ii. Нопундэ банда доллио чаги левой ногой в направлении AD, переход в правую твитпаль соги в направлении D с пальмок тэби макки, опустив ее в направлении D.

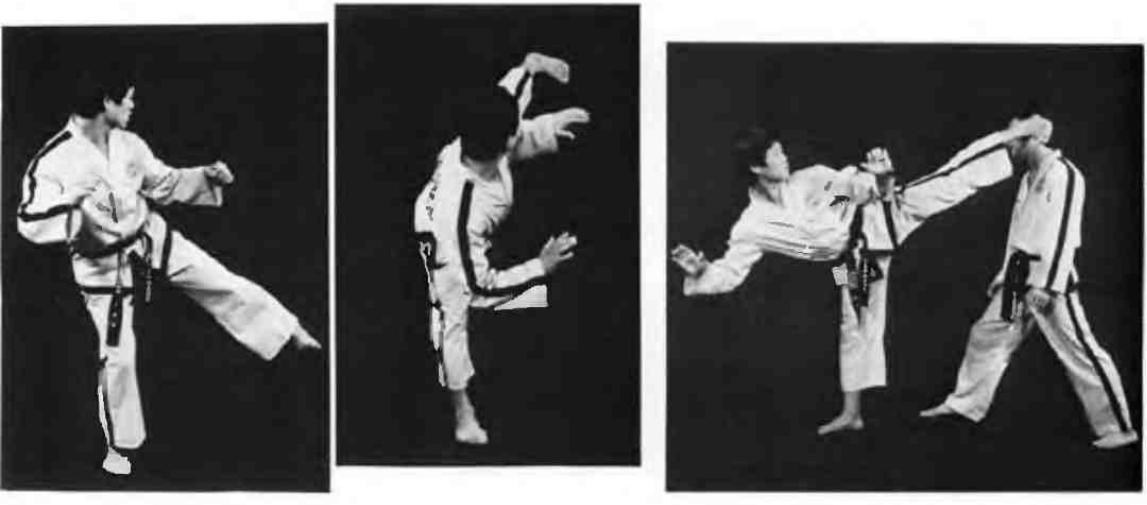


b. Удар с шагом назад

i. Нопундэ банда доллио чаги правой ногой в направлении C, переход в правую твитпаль соги с сонкаль тэби макки в направлении D, опустив ее в направлении C.



ii. Нопундэ банда доллио чаги левой ногой в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D с сонкаль тэби макки, опустив ее в направлении C.



68. Моа со ан пальмок йоп ап макки

а. В направлении B

Аннун чунби соги.

i. Переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, левый ан пальмок макки.





Исходное положение

ii. Левый шаг в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, правый ан пальмок макки, iii. Повторить описанное в пункте i.




Предплечья скрещены перед солнечным сплетением. Блокирующая рука располагается снизу.

В момент блокирования оба дунг чумок обращены вперед.

b. В направлении A

i. Переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, правый ан пальмок макки.
ii. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, левый ан пальмок макки.

c. В направлении D

Аннун соги в направлении B.

i Переход в правую кеча соги в направлении B шагом левой через правую, правый ан пальмок макки в направлении B.







Исходное положение





ii. Шаг правой в направлении D, переход в аннун соги в направлении B, правый ан пальмок макки в направлении B.

69. Ньюнча со баро чируги

Методика совершенствования аналогична описанной для кунпун со банда чируги. Обратить особое внимание на точность стойки, независимо от воздействия удара.

a. Удар с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D.







Вид сверху

ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D.







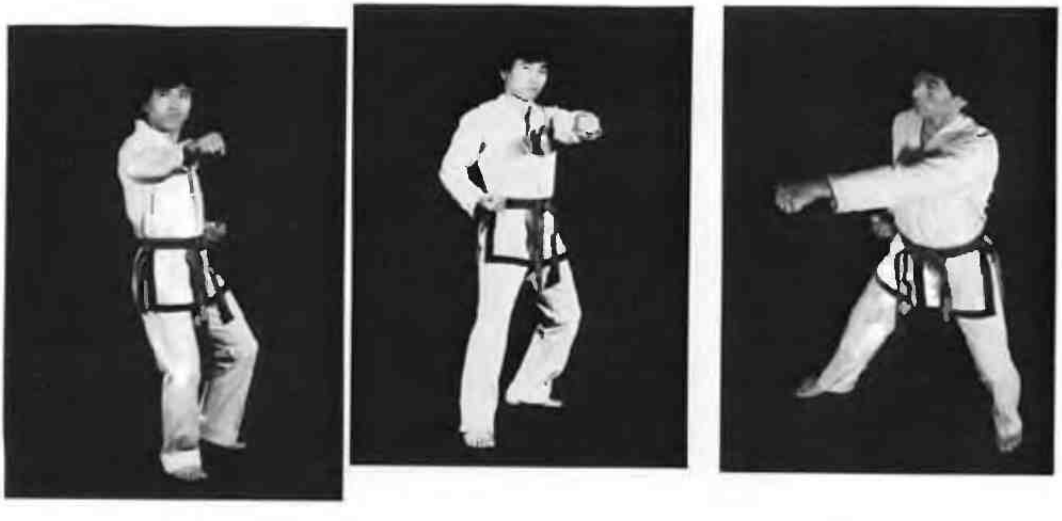
b. Удар с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D.



Вид сбоку

ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D.



с. Поворот с шагом назад

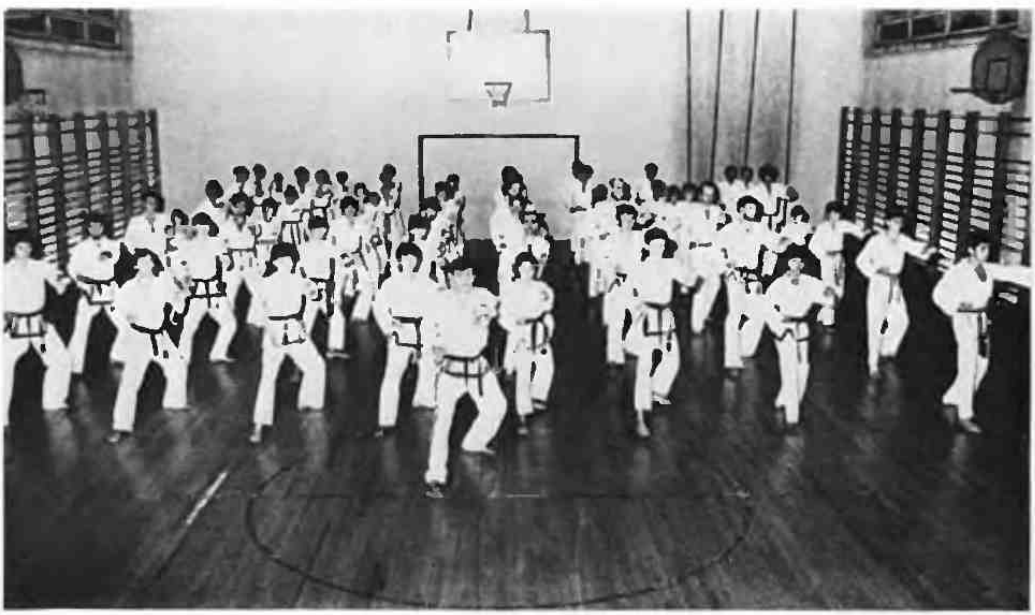
Поворот по часовой стрелке. шаг правой в направлении С, переход в левую ньюнча соги в направлении С, чумок чируги левой рукой в направлении С.

Поворот против часовой стрелки не применяется.









70. Кеча со кеча чумок нулло макки

Блокирование с прыжком вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i. Переход в правую кеча соги в направлении B с приземлением в направлении D, кеча чумок нулло макки, шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D.





ii. Переход в левую кеча соги в направлении A с приземлением в направлении D, кеча чумок нулло макки, шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D.





Вид сбоку

71. Ньюнча со сонкаль наджундэ тэби макки

a. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, блок в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D из той же стойки.

ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, блок в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D из той же стойки.





b. Блокирование с шагом назад

i Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги D, блок в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D из той же стойки.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, блок в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D из той же стойки.





72. Ньюнча со опун сонкут пандэ тульки

а. Удар с шагом вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут тульки правой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D шагом правой, правый ду пальмок макки в направлении D









Вид сбоку



ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут тульки левой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, левый ду пальмок нопундэ макки в направлении D.







b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут тульки правой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, правый ду пальмок макки в направлении D.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут тульки левой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, левый ду пальмок макки в направлении D.













73. Твитпаль со сонкаль тэби макки

a. Блокирование с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D с тэби макки, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, левый ду пальмок макки.



Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D с тэби макки, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, правый ду пальмок макки.



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D с блоком, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, правый ду пальмок макки.



ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D с блоком, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, левый ду пальмок макки.

c. Поворот с шагом вперед

Поворот против часовой стрелки, шаг правой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении C с сонкаль тэби макки. Поворот по часовой стрелке не применяется.



74. Куннун со сонкаль пандэ чукё макки

a. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун со чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль чукё макки левой рукой, каундэ чумок чируги правой рукой в направлении D.







Левая пятка слегка оторвана от пола.

ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль чукё макки правой рукой, каундэ чумок чируги левой рукой в направлении D.



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой, чумок каундэ чируги правой рукой в направлении D.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой, чумок чируги левой рукой в направлении D.

Вид сбоку







*1. Предплечья скрещиваются перед плавающими ребрами. Блокирующа рука располагается сверху.
2. В момент блокирования тело обращено к сопернику грудью.

Правая пятка слегка оторвана от пола.











c. Поворот с двойным шагом вперед

Левая куннун соги в направлении D.
Поворот против часовой стрелки на правой ноге, переставленной в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении C с сонкаль чукё макки левой рукой.
Поворот по часовой стрелке не применяется.







75. Твитпаль со пандэ чируги

a. Улар с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D, пальдунг нопундэ йоп доллио чаги левой ногой в направлении D.



ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D, пальдунг нопундэ йоп доллио чаги правой ногой в направлении D.



b. Поворот с двумя шагами

Поворот против часовой стрелки на левой ноге, переставленной в направлении D, переход в левую куппун соги в направлении С с сонкаль чукё макки левой рукой.
Поворот по часовой стрелке не применяется.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку



76. Куннун со пальмок пандэ чукё макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для куннун со сонкаль пандэ чукё макки.

Блокирование с шагом вперед





Вид сбоку



Применение





77. Куннун со дунг чумок пандэ йоп тэриги

а. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении D.







ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении D.





Вид сзади



b. Удар с шагом назад

i Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении D.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении D.





Предплечья скрещены перед грудью. Тыльные стороны рук обращены вверх. Бьющая рука располагается снизу.

Тело и дунг чумок обращены к сопернику в полоборота в момент удара.

c. Поворот с шагом вперед

Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении C, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении C. Поворот против часовой стрелки не применяется.





Вид сбоку



78. Ньюнча со дунг чумок йоп тэриги

а. Удар на месте

Моа чунби соги С.

i. Шаг правой в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении А.





Предплечья скрещены перед грудью. Бьющая рука располагается снизу. Тыльные стороны рук об ращены вверх.

В момент удара дунг чумок обращен к цели в пол-оборота.

ii. Правая приставляется к левой, шаг левой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении В.







iii. Левая нога приставляется к правой, повторить описанное в пункте i.

b. Удар с шагом вперед

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, дунг чумок териги правой рукой в направлении D, переход в правую кушин соги в направлении D передвижением правой ногой, вращение правого кулака по часовой стрелке и обращение дунг чумок вниз.









Захват правой кисти



Освобождение



Применение

ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении D, переход в левую ' куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, вращение левого кулака против часовой стрелки и обращение дунг чумок вниз.





c. Поворот с шагом вперед

Поворот по часовой стрелке. шаг левой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении C, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении C. Поворот против часовой стрелки не применяется.





Вид сбоку

79. Твитпаль со дунг чумок йоп тэриги

Методика совершенствования удара аналогична описанной для ньюнча со дунг чумок йоп тэриги.

Удар с шагом вперед





80. Гочжун со дунг чумок йоп тэриги

Методика совершенствования удара аналогична описанной для ньюнча со дунг чумок йоп тэриги. Для освобождения захваченной руки используется начуо соги вместо куннун соги.

Удар на месте





81. Ньюнча со дунг чумок супьёнг тэриги

а. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении D, муруп доллио чаги левой ногой в направлении D.





ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении D, муруп доллио чаги правой ногой в направлении D.





b. Удар с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую нюнча соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении D, каундэ твитча чируги левой ногой в направлении C.



ii. Левая нога опускается в направлении C, переход в левую нюнча соги в направлении D, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении D, каундэ твитча чируги правой ногой в направлении C.



с. Поворот с двумя шагами назад

Поворот против часовой стрелки на правой ноге, переставленной в направлении С, переход в правую нюнча соги в направлении С, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении С.

Поворот по часовой стрелке не применяется.











Вид с другой стороны

*1. Предплечья скрещиваются перед грудью. Бьющая рука располагается снизу. Тыльные стороны обращены вверх.

2. В момент удара бьющая рука выпрямляется и находится в параллельном к полу состоянии.



82. Гочжун со дунг чумок супьёнг териги

Удар совершенствуется таким же образом, что для ньюнча со дунг чумок супьёнг териги.

Удар с шагом вперед.





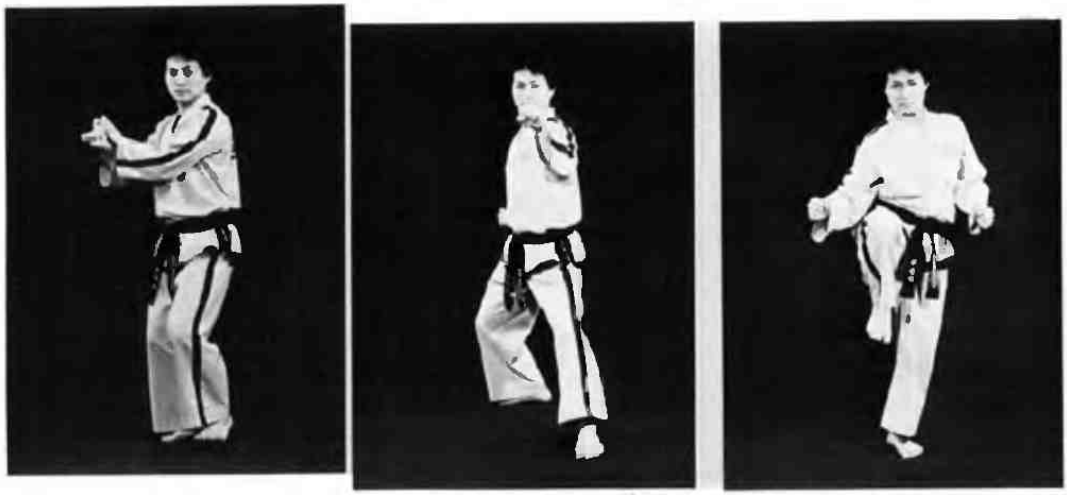


83. Ньюнча со пакат пальмок пакуро макки

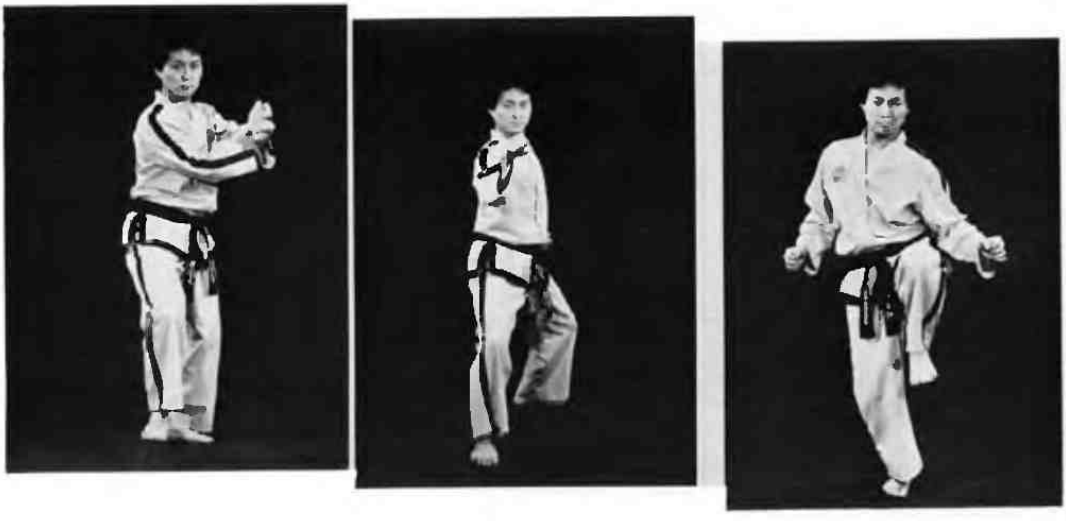
a. Блокирование с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D. пакат пальмок макки левой рукой в направлении D. муруп апча пусиги правой ногой в направлении D.



ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пакат пальмок макки правой рукой в направлении D, муруп апча пусиги левой ногой в направлении D.



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пакат пальмок макки левой рукой в направлении D, пальдунг наджундэ йоп апча пусиги левой ногой в направлении D.
ii. Левая нога опускается в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пакат пальмок макки правой рукой в направлении D, пальдунг наджундэ йоп апча пусиги правой ногой в направлении D.





*1. Предплечья скрещиваются перед грудью. Блокирующее предплечье располагается сверху.
2. В момент блокирования тело обращено к сопернику в пол-оборота.



c. Поворот с шагом вперед
Поворот по часовой стрелке, шаг левой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении C, пакат или ан пальмок макки правой рукой в направлении C. Поворот против часовой стрелки не применяется.

84. Ньюнча со сонкаль пакуро макки

Методика совершенствования этого блока аналогична описанной для ньюнча со пакат пальмок пакуро макки.

a. Блокирование с шагом вперед





Вид сверху



Большой палец и ключица располагаются на одной прямой линии.

b. Блокирование с шагом назад
Из правой ньюнча соги в направлении D.









85. Твитпаль со сонкаль пакуро макки

а. Блокирование с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, правый ви палькуп тэриги.



ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, левый ви палькуп тэриги.



b. Блокирование с шагом назад

Левая твитпаль соги.

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой в направлении D, переход в левую кушиун соги в направлении D передвижением левой ноги, правый ви палькуп тэриги.







Вид сбоку

ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой в направлении D, переход в правую кушиун соги в направлении D передвижением правой ноги, левой ви палькуп тэриги.







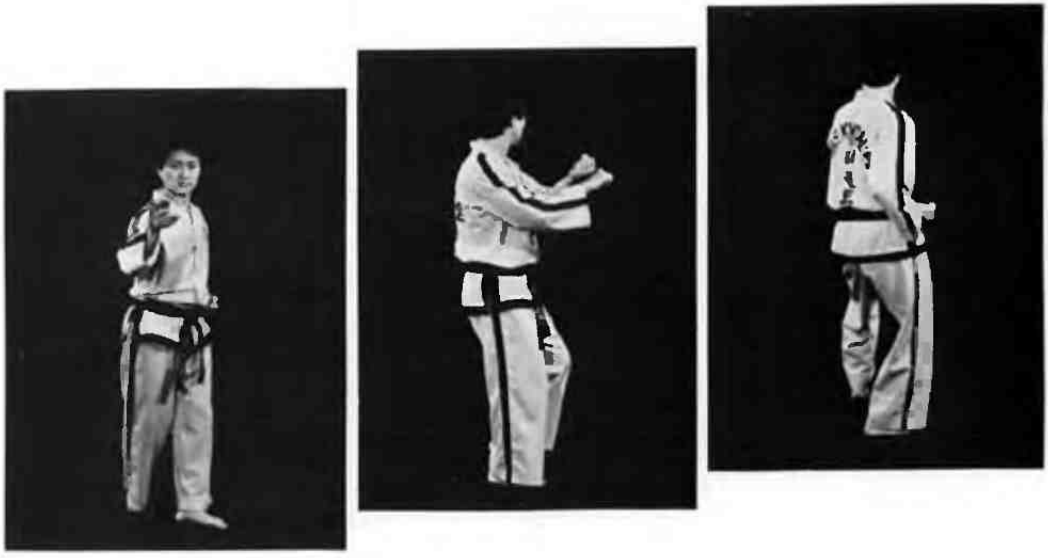


c. Поворот с двумя шагами назад

Левая твитпаль соги в направлении D.

Поворот против часовой стрелки на правой ноге, переставленной в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении C, сонкаль макки левой рукой в направлении C.

Поворот против часовой стрелки не применяется.





*1. Предплечья скрещиваются перед грудью. Блокирующая рука располагается сверху.
2. В момент блокирования сонкаль обращена к сопернику в пол-оборота.

86. Твитпаль со пакат пальмок пакуро макки.

Методика совершенствования блока аналогична описанной для твитпаль со сонкаль пакуро макки.



Вид спереди





87. Гочжун со чируги

Удар совершенствуется таким же образом, как ньюнча со пандэ чируги.

а. Удар с шагом вперед в проскальзывании

Левая кунпун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D проскальзыванием, переход в правую гочжун соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D.





Вид сбоку



ii. Шаг левой в направлении D проскальзыванием, переход в левую гочжун соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D.







b. Поворот с шагом назад

Поворот против часовой стрелки, шаг правой в направлении С проскальзыванием, переход в правую гочжун соги в направлении С, чумок чируги правой рукой в направлении С.

Поворот по часовой стрелке не применяется.





88. Гочжун со опун сонкут тульки

Методика совершенствования удара аналогична описанной для гочжун со чируги.





89. Ньюнча со сонкаль ануро тэриги

а. Удар на месте

Мов чунби соги А.

i. Шаг левой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В, сонкаль тэриги правой рукой в направлении В, переход в левую гочжун соги в направлении В передвижением левой ноги, чумок чируги левой рукой в направлении В.



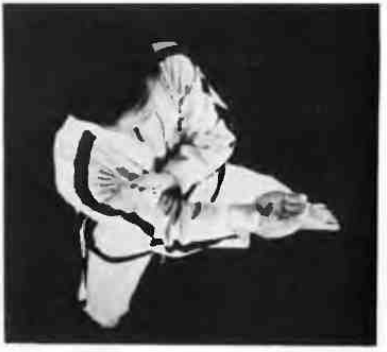


ii. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А, сонкаль тэриги левой рукой в направлении А, переход в правую гочжун соги в направлении А передвижением правой ноги, чумок чируги правой рукой в направлении А.





iii. Правая нога приставляется к левой, повторить описанное в пункте i.



В момент удара другой йоп чумок располагается перед плечом.

Вид сверху









b. Удар с шагом вперед

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэриги правой рукой в направлении D, переход в левую гочжун соги в направлении D проскальзыванием в направлении D, опун сонкут тульки левой рукой в направлении D.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэриги левой рукой в направлении D, переход в правую гочжун соги в направлении D проскальзыванием в направлении D, опун сонкут тульки правой рукой в направлении D.



c. Поворот с шагом вперед

Поворот по часовой стрелке, шаг левой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении C, сонкаль тэриги левой рукой в направлении C.
Поворот против часовой стрелки не применяется.

90. Твитпаль со сонкаль ануро тэриги

Методика совершенствования удара аналогична описанной для ньюнча со сонкаль ануро тэриги.

a. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонкаль тэриги правой рукой в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D.
ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сонкаль тэриги левой рукой в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D.







b. Поворот с двумя шагами назад

Поворот против часовой стрелки на правой ноге, переставленной в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении C, сонкаль тэриги правой рукой в направлении C. Поворот по часовой стрелке не применяется.

91. Ньюнча со пальмок апуро макки

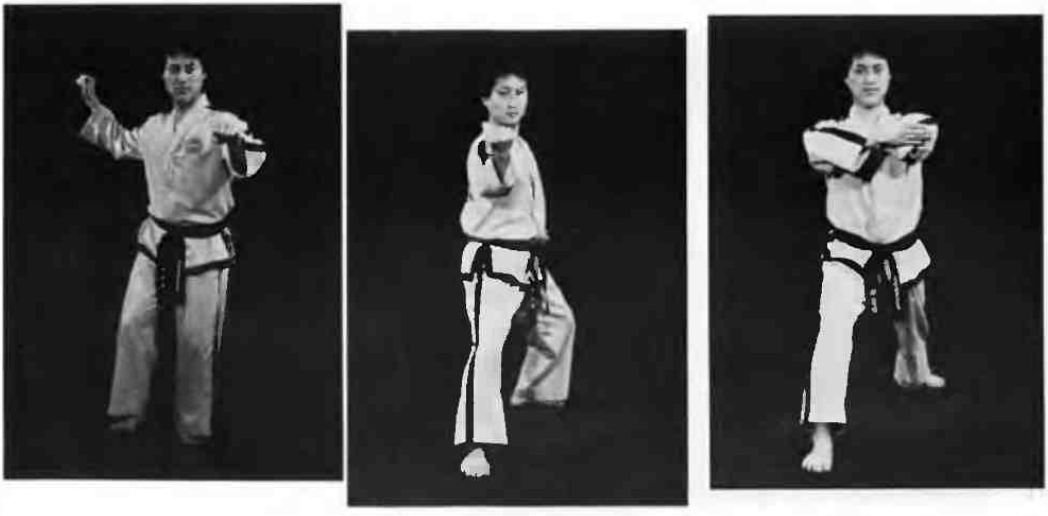
a. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки левой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, ап палькуп тэриги правой рукой по левой ладони.



ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки правой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, ап палькуп тэриги левой рукой по правой ладони.



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки левой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, ап палькуп тэриги правой рукой по левой ладони.



ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки правой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, ап палькуп тэриги левой рукой по правой ладони.



c. Поворот с двумя шагами назад

Поворот по часовой стрелке на правой ноге, переставленной в направлении С, переход в правую ньюнча соги в направлении С, пальмок макки левой рукой в направлении С.

Поворот против часовой стрелки не применяется. Поворот на месте невозможен.







В начале блокирования оба дунг чумок обращены вверх.



* Гочжун со ан пальмок макки совершенствуется так же, как выше.



Гочжун соги

92. Ньюнча со сонкаль ануро макки

Техника выполнения удара аналогична описанной для ньюнча со пальмок ануро макки.

a. Блокирование с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, санг чумок нопундэ сево чируги в направлении D.

ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, санг чумок нопундэ сево чируги в направлении D.









b. Поворот с шагом вперед

Правая ньюнча соги в направлении D.

Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении C, сонкаль макки левой рукой в направлении C. Поворот против часовой стрелки не применяется.

Вид сбоку

93. Тимио йопча чируги

Правая ньюнча соги.

i. Шаг правой в направлении D, тимио йопча чируги правой ногой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с приземлением в направлении D, сонкаль каундэ тэби макки.



Исходное положение





ii. Шаг левой в направлении D, тимио йопча чируги левой ногой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D с приземлением в направлении D, сонкаль каундэ тэби макки.



Левая пятка слегка оторвана от пола.



Нанес удар.



Нанесение удар



Приземление



Совершено приземление



Совершено приземление



Вид сбоку



94. Нарани со кёкчжа чируги

в. Удар с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Переход в нарани соги в направлении D подтягиванием правой ноги, чумок чируги правой рукой, шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, ан пальмок хечо макки.





ii. Переход в нарани соги в направлении D подтягиванием левой ноги, чумок чируги левой рукой, шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, ан пальмок хечё макки.




b. Удар с шагом назад

i. Переход в нарани соги в направлении D подтягиванием левой ноги, чумок чируги правой рукой, шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль хечо макки.





ii. Переход в нарани соги в направлении D подтягиванием правой ноги, чумок чируги левой рукой, шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль хечо макки.





95. Аннун со сонпадак миро макки

а. Блокирование на месте

Моа чунби соги С.

i. Шаг левой в направлении В, переход в аннун соги в направлении D, сонпадак миро макки левой рукой в направлении D, переход моа соги в направлении D шагом левой к правой, кёкчжа чируги правой рукой.





Исходное положение

ii. Шаг правой в направлении А, переход в аннун соги в направлении D, сонпадак миро макки правой рукой в направлении D, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, кёкчжа чируги левой рукой.




Вид сбоку









Вид с другой стороны





b. Блокирование с шагом вперед

i. Шаг левой в направлении BD, переход в аннун соги в направлении A, сонпадак миро макки левой рукой в направлении AD, банда доллио коро чаги правой ногой в направлении D.





ii. Правая нога опускается в направлении AD, переход в аннун соги в направлении BD, сонпадак миро макки правой рукой в направлении BD, пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлении AD.






TAE KWON DO







96. Нарани со сонпадак миро макки

Техника выполнения аналогична описанной для аннун со сонпадак миро макки.

а. Блокирование с шагом назад

Куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в нарани соги в направлении D, сонпадак миро макки левой рукой в направлении D, апкумчи нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой в направлении BD.





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в нарани соги в направлении B, сонпадак миро макки правой рукой в направлении B, апкумчи нопундэ пандэ доллио чаги левой ногой в направлении AD.







Вид сверху





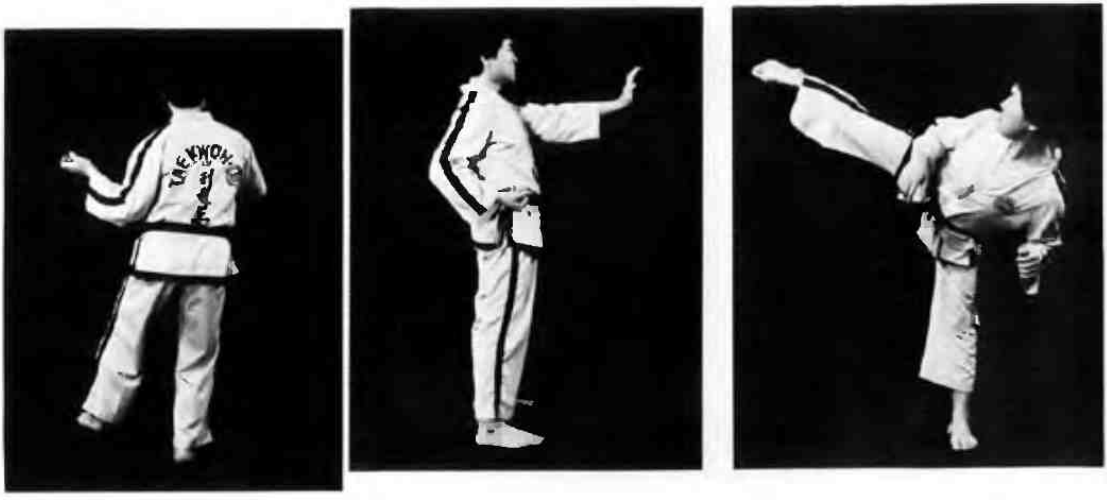




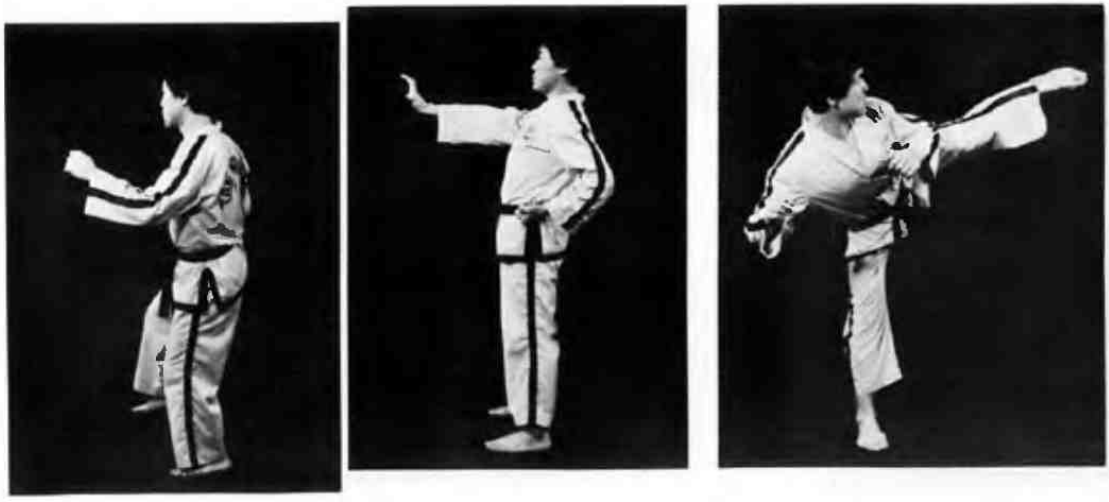
b. Блокирование с шагом назад

Нарани соги в направлении А.

i. Поворот по часовой стрелке, шаг левой в направлении С, переход в нарани соги в направлении В, сонпадак миро макки левой рукой в направлении В, апкумчи нопундэ банда доллио чаги правой ногой в направлении АС.



ii. Правая нога опускается в направлении С, переход в нарани соги в направлении А, сонпадак миро макки правой рукой в направлении А, апкумчи нопундэ банда доллио чаги левой ногой в направлении ВС.





97. Сучжик со сонкаль нэрио тэриги

а. Удар на месте

Аннун чунби соги.

i. Переход в левую сучжик соги в направлении A подтягиванием правой ноги, сонкаль тэриги правой рукой в направлении A, шаг левой в направлении B, переход в аннун чунби соги в направлении D.



ii. Переход в правую сучжик соги в направлении B подтягиванием левой ноги, сонкаль тэриги левой рукой в направлении B, шаг правой в направлении A, переход в аннун чунби соги в направлении D.



* 1. Предплечья скрешиваются перед грудью. Бьющая рука располагается снизу. Тыльные стороны рук обращены вверх.
2. Атакующий сегмент движется к цели по дугообразной траектории.
3. В момент удара бьющая рука выпрямлена.















b. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую сучжик соги в направлении D, сонкаль нэрио тэриги правой рукой в направлении D, йопча оллиги левой ногой в направлении D.





ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в правую сучжик соги в направлении D, сонкаль нэрио тэриги левой рукой в направлении D, йопча оллиги правой ногой в направлении D.





98. Твитпаль со сонкаль нэрио тэриги

Удар совершенствуется так же, как сучжик со сонкаль нэрио тэриги.

a. Удар с шагом вперед

b. Удар с шагом назад







* Методика совершенствования твитпаль со йоп чумок нэрио тэриги аналогична описанной для сучжик со сонкаль нэрио тэриги.



Йоп чумок



99. Ньюнча со йоп палькуп тульки

a. Удар в направлении D с проскальзыванием

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D с проскальзыванием, переход в правую ньюнча соги в направлении C, палькуп тульки правой рукой в направлении D, переход в правую начуо соги в направлении D передвижением правой ноги, опун сонкут нопундэ тульки правой рукой в направлении D.





ii. Шаг левой в направлении D с проскальзыванием, переход в левую ньюнча соги в направлении C, палькуп тульки левой рукой в направлении D, переход в левую начуо соги в направлении D передвижением левой ноги, опун сонкут нопундэ тульки левой рукой в направлении D.





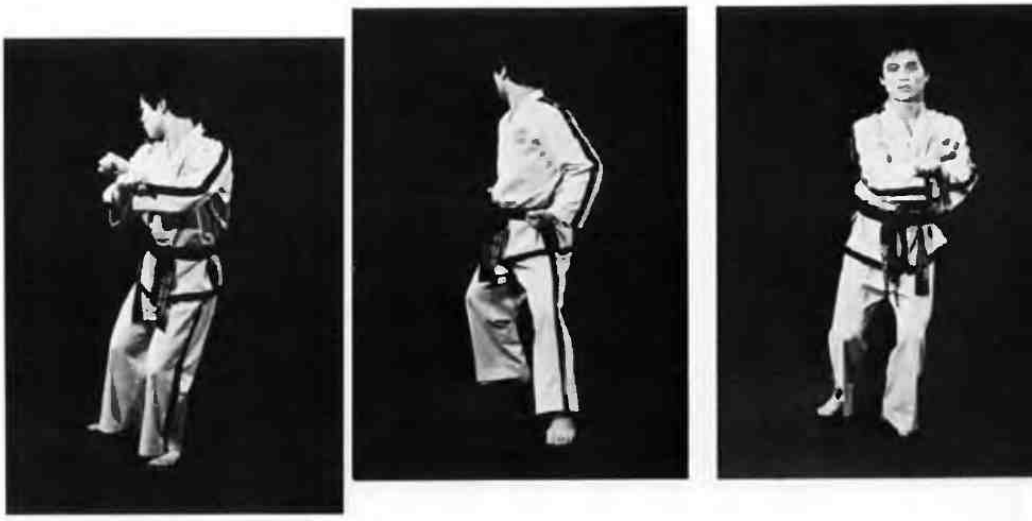




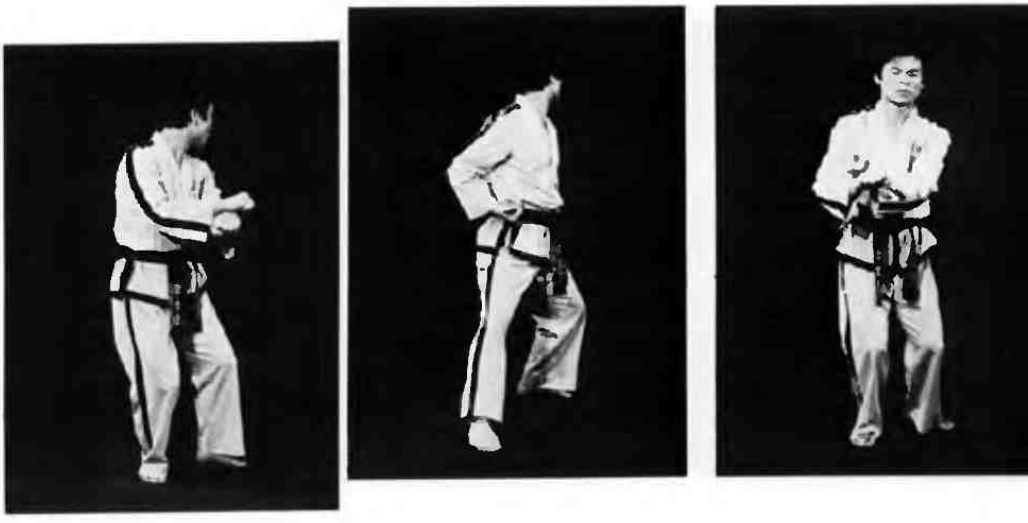



b. Удар с проскальзыванием назад

i. Шаг правой в направлении C с проскальзыванием, переход в правую ньюнча соги в направлении D, палькуп тульки правой рукой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль чукё макки правой рукой.



ii. Шаг левой в направлении C с проскальзыванием, переход в левую ньюнча соги в направлении D, палькуп тульки левой рукой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль чукё макки левой рукой.



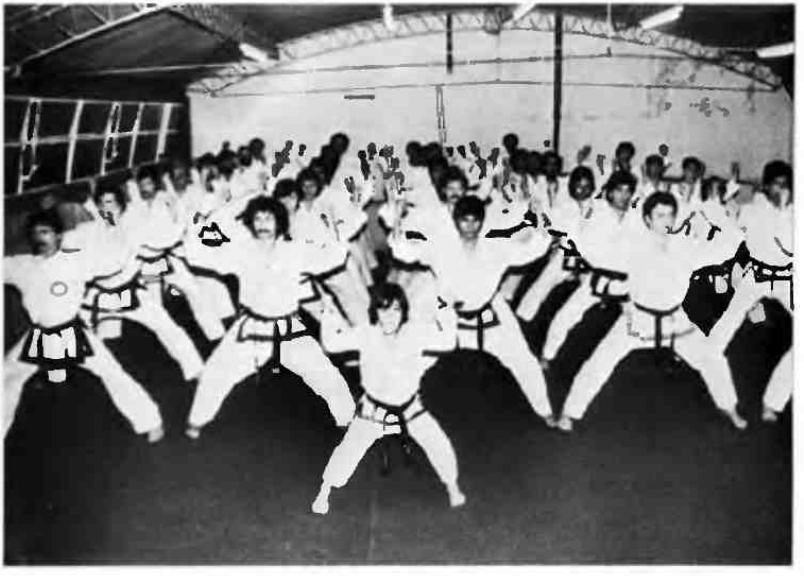
Предплечья скрещиваются перед плавающими ребрами. Бьющая рука располагается снизу. Йоп чумок обращены вниз.

Вид сбоку









100. Твитпаль со йоп палькуп тульки

Методика совершенствования аналогична описанной для ньюнча со йоп палькуп тульки.

а. Удар с шагом в направлении D

Правая ньюнча чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении C, палькуп тульки правой рукой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении C передвижением правой ноги, чумок чируги левой рукой в направлении C.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении C, палькуп тульки левой рукой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении C передвижением левой ноги, чумок чируги правой рукой в направлении C.





b. Удар с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C с проскальзыванием, переход в правую твитпаль соги в направлении D, палькуп тульки правой рукой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D передвижением левой ноги, чумок чируги левой рукой в направлении D.






ii. Шаг левой в направлении C с проскальзыванием, переход в левую твитпаль соги в направлении D, палькуп тульки левой рукой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D передвижением правой ноги, чумок чируги правой рукой в направлении D.



Применение

* Гочжун со йоп палькуп тульки совершенствуется так же, как ньюнча со или твитпаль со йоп палькуп тульки.

Гочжун соги



101. Куннун со нэрио чируги

а. Удар с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D, опун сонкут каундэ тульки левой рукой в направлении D из той же стойки.



ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, чумок чируги левой рукой, опун сонкут каундэ тульки правой рукой в направлении D из той же стойки.





b. Поворот по часовой стрелке на правой ноге, переставленной в направлении D, переход в правую кушин соги в направлении C, чумок нерио чируги левой рукой.

Поворот против часовой стрелки не применяется.











102. Ньюнча со олляо чируги

а. Удар с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча тоги в направлении D, чумок чируги правой рукой, переход в левую гочжун соги в направлении D передвижением левой ноги, чумок чируги левой рукой в направлении D.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги левой рукой, переход в правую гочжун тоги в направлении D передвижением правой ноги, чумок чируги правой рукой в направлении D.





В момент нанесения оллио чируги другой йоп чумок располагается перед плечом.



Вид сверху



b. Удар с шагом назад

Левая гочжун соги в направлении D.

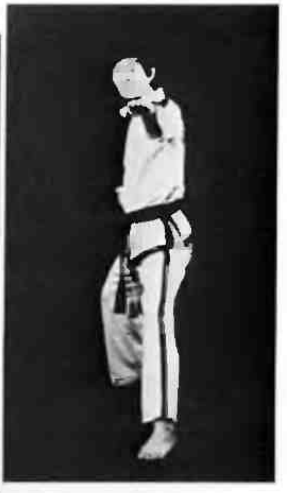
i. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги левой рукой, переход в правую гочжун соги в направлении D передвижением левой ноги, опун сонкут тульки правой рукой в направлении D.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги правой рукой, переход в левую гочжун соги в направлении D передвижением правой ноги, опун сонкут тульки левой рукой в направлении D.





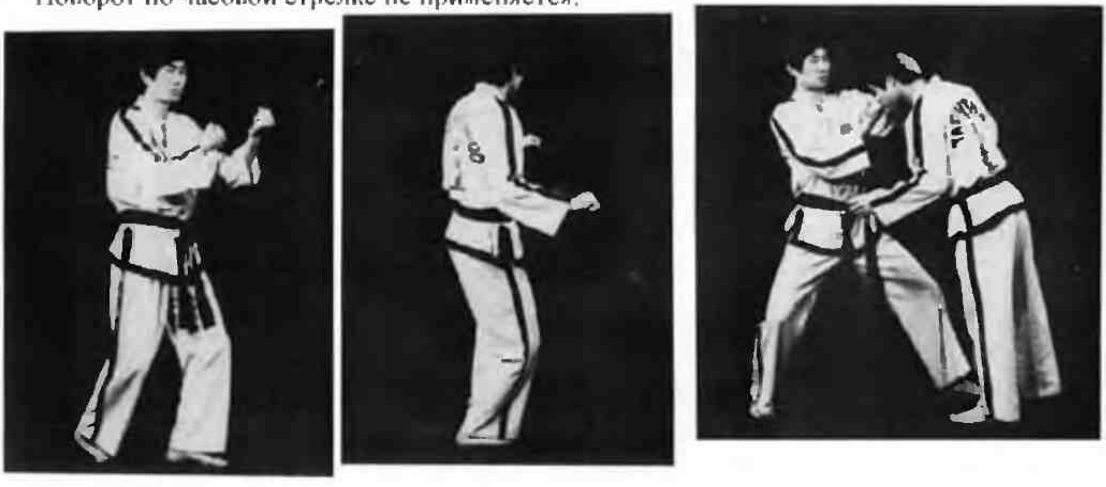




c. Поворот с двумя шагами назад

Поворот против часовой стрелки на правой ноге, переставленной в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении C, чумок чируги правой рукой.

Поворот по часовой стрелке не применяется.



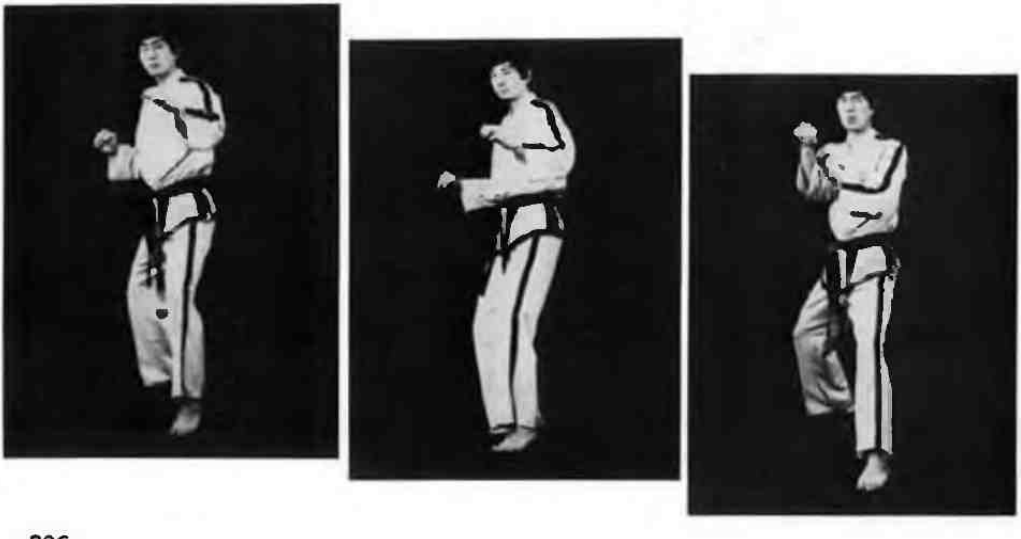
103. Гочжун со оллио чируги

Методика совершенствования удара аналогична описанной для ньюнча со оллио чируги.

Удар с проскальзыванием вперед

Нарани чунби соги.

i. Проскальзывание в направлении D, переход в левую гочжун соги в направлении D, чумок чируги правой рукой.



ii. Проскальзывание в направлении D, переход в правую гочжун соги в направлении D, чумок чируги левой рукой.

104. Твитпаль со оллио чируги

Совершенствуется так же, как ньюнча со оллио чируги.

Удар с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, чумок чируги правой рукой, пальдунг каундэ доллио чаги правой ногой в направлении AD.
ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, чумок чируги левой рукой, пальдунг каундэ доллио чаги левой ногой в направлении BD.









Вид сбоку

105. Пандэ доллио коро чаги

а. Удар с шагом вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i. Удар правой ногой в направлении D с поворотом по часовой стрелке, переход в левую ньюнча соги в направлении D, опустив правую в направлении D, пальмок тэби макки.







Вид сверху





Подтягивание ногой



Нанесение удара

ii. Удар левой ногой в направлении D, с поворотом против часовой стрелки, переход в правую ньюнча соги в направлении D, опустив левую в направлении D, пальмок теби макки.







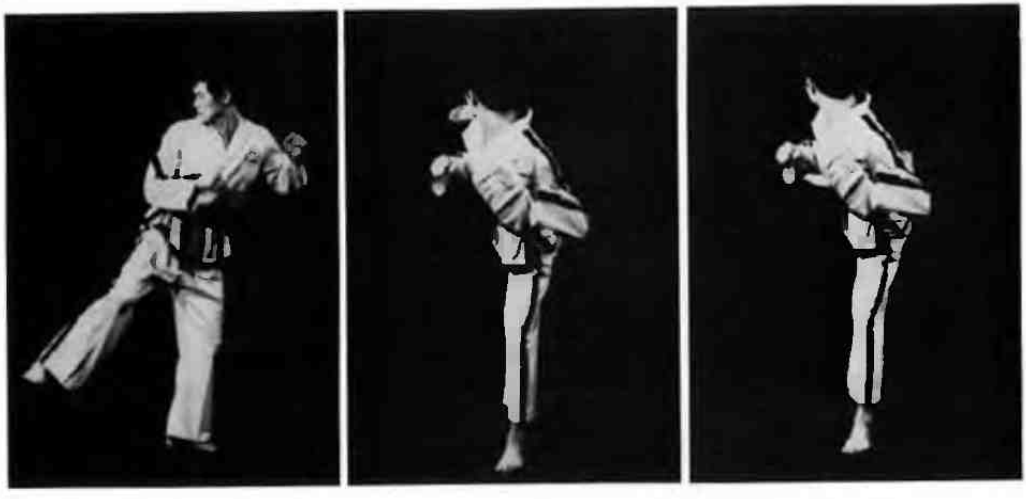




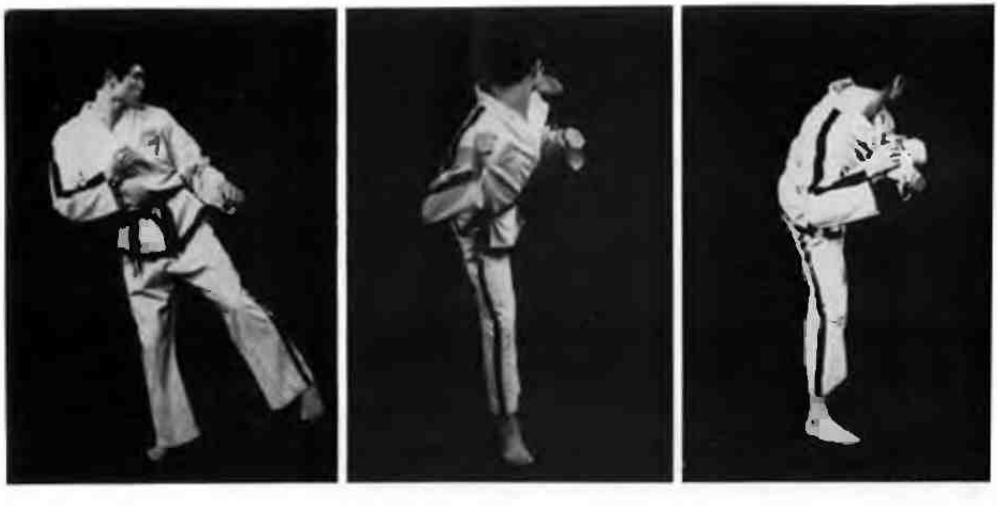
b. Удар с шагом назад

Левая ньюнча соги в направлении D.

i. После удара в направлении C правая нога опускается в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D с пальмок тэби макки.



ii. После удара в направлении C левая нога опускается в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D с пальмок тэби макки.















106. Ньюнча со пальмок наджундэ пандэ макки

а. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки левой рукой в направлении D, апкумчи нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой в направлении D.





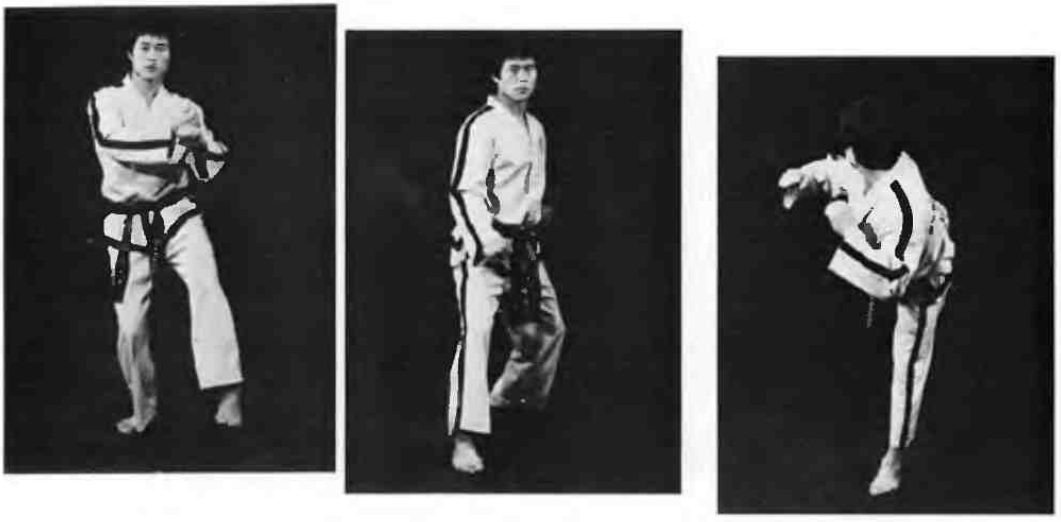
ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки правой рукой в направлении D, апкумчи нопундэ пандэ доллио чаги левой ногой в направлении D.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки левой рукой в направлении D, апкумчи нопундэ пандэ доллио чаги левой ногой в направлении C.
ii. Левая нога, опускается в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки левой рукой в направлении D, апкумчи нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой в направлении C.



107. Твитпаль со пальмок наджундэ пандэ макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для ньюнча со пальмок наджундэ пандэ макки.



108. Ньюнча со ду пальмок наджундэ миро макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, левый ду пальмок макки в направлении D, опун сонкут тульки правой рукой в направлении D из той же стойки.



ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, правый ду пальмок макки в направлении D, опун сонкут тульки левой рукой в направлении D из той же стойки.



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, левый ду пальмок макки в направлении D, опун сонкут тульки правой рукой в направлении D из той же стойки.
ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, правый ду пальмок макки в направлении D, опун сонкут тульки левой рукой в направлении D из той же стойки.



c. Поворот с двумя шагами назад

Поворот против часовой стрелки на правой ноге, переставленной в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении C, левый ду пальмок макки в направлении C. Поворот по часовой стрелке не применяется.





Вид сверху



Вид сбоку

109. Твитпаль со ду пальмок наджундэ миро макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для ньюнча со ду пальмок наджундэ миро макки.

Блокирование с шагом вперед

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, левый ду пальмок макки в направлении D, муруп оллио чаги правой ногой с подтягиванием рук вниз.





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, правый ду пальмок макки в направлении D, муруп оллио чаги левой ногой с подтягиванием рук вниз.





110. Гочжун со дигутчжа макки

а. Блокирование на месте

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении B, переход в левую гочжун соги в направлении B, блок в направлении B.



* 1. В начале блокирования ладони обращены вверх.
2. В момент блокирования обе ладони и колено располагаются на вертикальной линии по отношению к полу.

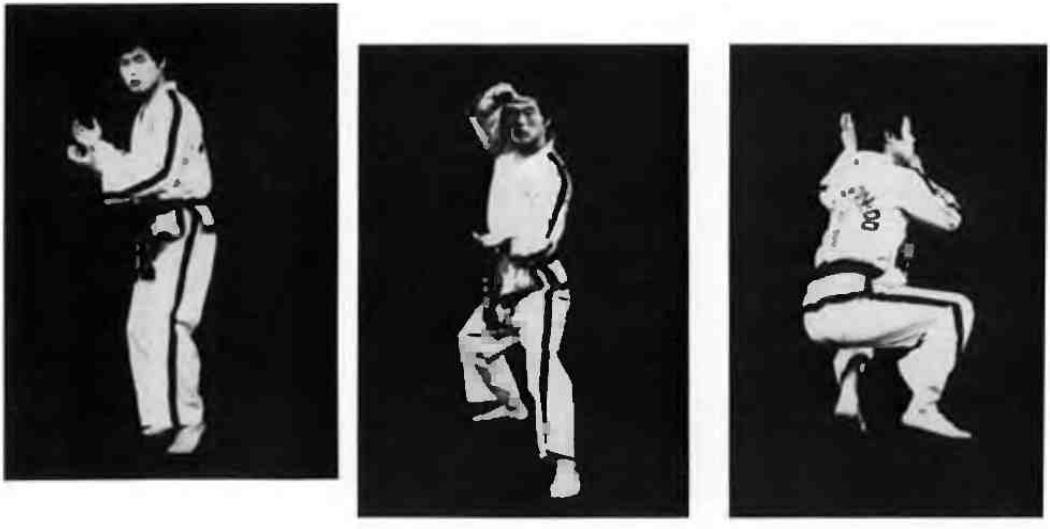
ii. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении A, переход в правую гочжун соги в направлении A, блок в направлении A.



iii. Правая нога приставляется к левой, повторить описанное в пункте i.

b. Блокирование с шагом вперед

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую гочжун соги в направлении D, блокирование в направлении D, прыжок на месте с поворотом по часовой стрелке, переход в левую ньюнча соги в направлении D с сонкаль тэби макки.



ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую гочжун соги в направлении D, блокирование в направлении D, прыжок на месте с поворотом против часовой стрелки, переход в правую ньюнча соги в направлении D с сонкаль тэби макки.







* Ньюнча соги дигутчжа макки совершенствуется так же, как выше.





Ньюнча соги



111. Аннун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги

a. Удар с шагом в направлении A

Моа чунби соги B.

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении A, переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, ан пальмок йоп ап макки левой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Удар с шагом в направлении B

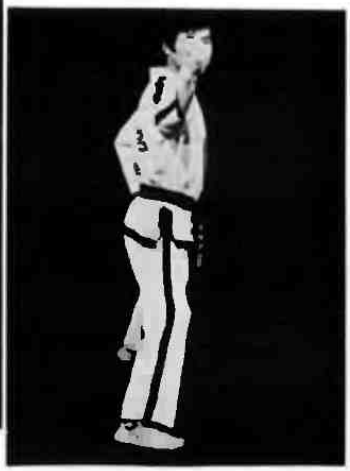
i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении B, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, ан пальмок йоп ап макки правой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.



c. Удар с шагом вперед

i. Шаг правой в направлении D, переход в аннун соги в направлении B, дунг чумок тэриги D правой рукой, переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, ан пальмок йоп ап макки левой рукой.







ii. Шаг левой в направлении D, переход в аннун соги в направлении A, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении D, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, ан пальмок йоп ап макки правой рукой.





1. Предплечья скрещиваются перед грудью. Тыльные стороны рук обращены вверх. Бьющая рука располагается снизу.
2. В момент удара бьющий дунг чумок обращен к сопернику в полоборота.

112. Аннун со пальмок ап макки

а. Блокирование на месте

Моа чунби соги А.

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, блок левой рукой, дунг чумок йоп тэриги левой рукой в направлении D из той же стойки, переход в исходное положение шагом левой.



ii. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, блок правой рукой, дунг чумок йоп тэриги правой рукой в направлении A из той же стойки, переход в исходное положение шагом правой.



В момент блокирования блокирующий сегмент располагается в середине своего тела.





b. Блокирование с шагом

i. Шаг левой в направлении D, переход в аннун соги в направлении A, блок левой рукой, дунг чумок йоп тэриги левой рукой в направлении D из той же стойки.

ii. Шаг правой в направлении D, переход в аннун соги в направлении B, блок правой рукой, дунг чумок йоп тэриги правой рукой в направлении D из той же стойки.







c. Поворот с шагом в боковую сторону

Поворот против часовой стрелки. шаг правой в направлении B. переход в аннун соги в направлении C, пальмок ап макки правой рукой. Поворот по часовой стрелке не применяется.







Предыдущее положение

Применение





113. Аннун со сонкаль ап макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для аннун со пальмок ап макки.

a. Удар с двумя шагами в сторону в направлении B

Кеча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой, переход в левую кеча соги в направлении D шагом правой через левую (правая нога располагается за левой), пальмок чукё макки правой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Удар с двумя шагами в сторону в направлении A

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой, переход в правую кеча соги в направлении D, пальмок чукё макки левой рукой. ii. Повторить описанное в пункте i.





114. Ньюнча со кеча сонкаль момчо макки

а. Блокирование с шагом вперед

Ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, блок в направлении D, банда доллио чаги правой ногой в направлении D.





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, блок в направлении D, банда доллио коро чаги левой ногой в направлении D.





Перед блокированием ладони обращены друг к другу.

b. Поворот с шагом назад

Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении С, переход в левую ньюнча соги в направлении С, блок в направлении С. Поворот против часовой стрелки не применяется.





* Гочжун со кеча сонкаль момчо макки совершенствуется так же, как выше.

Гочжун соги



115. Куннун со пальмок баро ап макки

а. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, блок правой рукой, пандаль сон нопундэ тэриги левой рукой в направлении D из той же стойки.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, пальмок макки левой рукой, пандаль сон нопундэ тэриги правой рукой в направлении D из той же стойки.



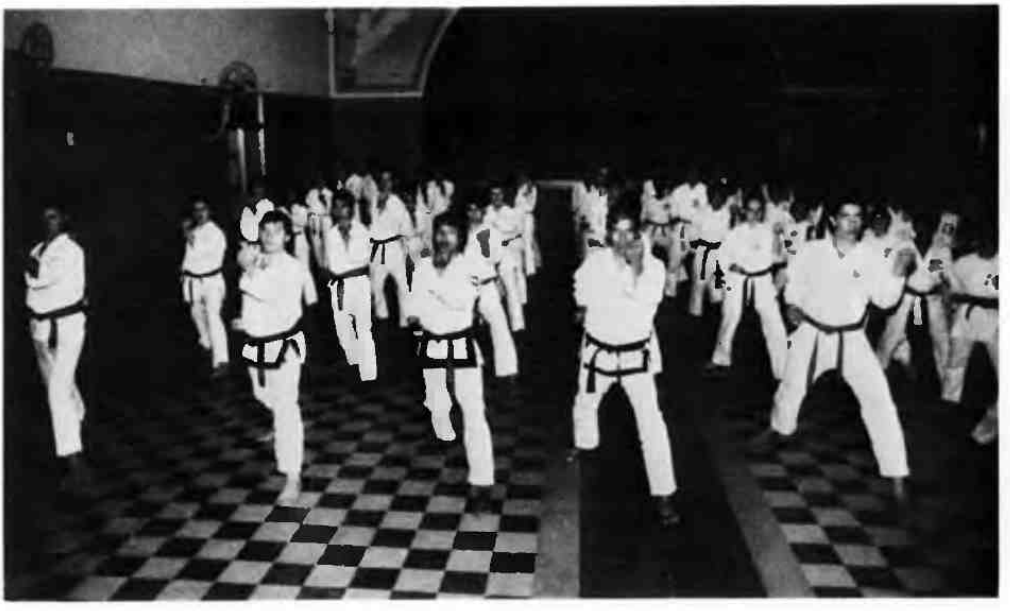


b. Поворот с двумя шагами назад

Правая куннун соги в направлении D.
Поворот по часовой стрелке на правой ноге, переставленной в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении C, пальмок ап макки левой рукой.
Поворот против часовой стрелки не применяется.







116. Твитпаль со кеча сонкаль момчо макки

Совершенствуется так же, как ньюнча со кеча сонкаль момчо макки.

а. Блокирование с шагом вперед
Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, блок в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D перестановкой левой ноги, сан чумок нопундэ сево чируги в направлении D.





Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, блок в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, санг чумок нопундэ сево чируги в направлении D

Вид сбоку





117. Куннун со санг сонпадак оллио макки

a. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с санг сонпадак оллио макки.





Перед блокированием обе ладони обращены вниз.

Блокирующий сегмент движется к цели по дугообразной траектории.

ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с санг сонпадак оллио макки.

b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D с санг сонпадак макки.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D с санг сонпадак макки.







Применение

118. Куннун со ибо омгё дидиги

a. Передвижение вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Обращение тела к сопернику в пол-оборота, шаг правой через левую, шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонпадак кольчо макки левой рукой в направлении D.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Передвижение назад

i. Обращение тела к сопернику в пол-оборота, шаг левой через правую, шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, сонпадак кольчо макки правой рукой в направлении D.
ii. Повторить описанное в пункте i.





119. Ньюнча со ибо омгё дидиги

a. Передвижение вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой через правую, шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонпадак кольчо макки правой рукой в направлении D.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Передвижение назад

i Шаг правой через левую, шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D.
ii. Повторить описанное в пункте i.





120. Аннун со супьёнг чируги

a. Удар с шагом в сторону в направлении A

Кеча чунби соги.

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун гаги в направлении D с чируги в направлении A, шаг левой через правую, переход в правую кеча соги в направлении D, пакат пальмок наджундэ ап макки левой рукой. Правая сонкарак падак приставляется к левому йоп чумок.

ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Удар с шагом в сторону в направлении B

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D с чируги в направлении B, шаг правой через левую, переход в левую кеча соги в направлении D, пакат пальмок наджундэ ап макки правой рукой. Левая сонкарак падак приставляется к правому йоп чумок. ii. Повторить описанное в пункте i.



Перед ударом тыльные стороны рук обращены вниз.







Применение

с. Поворот с шагом в боковую сторону
Правый супьёнг чируги в направлении А.
Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении В, переход в аннун соги в направлении С, чируги в направлении В. Поворот против часовой стрелки не применяется.







121. Моа со санг сонпадак наджундэ ап макки

Блокирование с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой с блоком, переход в правую куннун соги в направлении D шагом правой в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D.







Блокирующий сегмент движется к цели по круглой траектории.

ii. Переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой с блоком, переход в левую куннун соги в направлении D шагом левой в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D.





122. Кеча со пакат пальмок паджундэ ап макки

a. Блокирование с шагом в сторону в направлении B

Аннун чунби соги.

i. Шаг правой через левую, переход в левую кеча соги в направлении D, блок левым предплечьем (правая сонкарак падак располагается на левом мит пальмок), шаг левой в направлении B и переход в аннун чунби соги.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Блокирование с шагом в сторону в направлении A
Шаг левой через правую, переход в правую кеча соги в направлении D, блок правым предплечьем (левая сонкарак падак располагается на правом мит пальмок), шаг правой в направлении A, переход в аннун чунби соги.





Применение



123. Пакуро нулло чаги

Удар на месте

Моа со ханульсон.

i. Удар правой ногой в направлении A, удерживая руки в прежнем положении и переходя в исходное положение.





ii. Удар левой ногой в направлении B, удерживая руки в прежнем положении и переходя в исходное положение.




Применение



124. Аннун со ап чумок нудло макки

a. Блокирование с шагом в сторону в направлении B

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, блок левой рукой, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, санг пальмок супьёнг тульки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Блокирование с шагом в сторону в направлении A

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, блок правой рукой, переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, санг палькуп супьёнг тульки.
ii. Повторить описанное в пункте i.







* Сасун со ап чумок нудло макки совершенствуется так же, как выше.





Применение

Вид сбоку



125. Аннун со тви палькуп тульки

a. Удар с шагом в сторону в направлении A

Моа чунби соги C.

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, тви палькуп тульки правой рукой в направлении C, переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, чумок кёкчжа чируги правой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Удар с шагом в сторону в направлении B

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, тви палькуп тульки левой рукой в направлении C, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, кёкчжа чируги левой рукой. ii. Повторить описанное в пункте i.



c. Поворот с шагом в боковую сторону

Аннун соги в направлении D.

Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении B, переход в аннун соги в направлении C, тви палькуп тульки правой рукой в направлении D. Поворот против часовой стрелки не применяется.





В момент удара другая сонкарак падак располагается перед другим ап чумок.

126. Нарани со тви палькуп тульки

Методика совершенствования аналогична описанной для аннун со тви палькуп тульки.







127. Ньюнча со дигутчжа чжапки

а. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D с блокированием, мурун доллио чаги правой ногой в направлении D.





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с блокированием, мурун доллио чаги левой ногой в направлении D.






b. Поворот с двумя шагами вперед

Поворот против часовой стрелки на левой ноге, переставленной в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении С с блоком.
Поворот по часовой стрелке не применяется.





* Гочжун со либо твитпаль со дигутчжа чжапки совершенствуются так же, как выше

Гочжун соги



Твитпаль соги



128. Наджундо питуро чаги

а. Удар с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Удар правой ногой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, опустив ее в направлении D, кеча сонкаль момчо макки.





Удар левой ногой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, опустив ее в направлении D, кеча сонкаль момчо макки.





b. Поворот с шагом вперед

Поворот против часовой стрелки на правой ноге, переставленной в направлении D, наджундэ питуро чаги левой ногой в направлении C. Поворот по часовой стрелке не применяется.







Применение





129. Куннун со ду пандальсон макки

а. Блокирование с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, блок в направлении AD, переход в правую ньюнча соги в направлении D подтягиванием левой ноги, дунг чумок йоп тви тэриги правой рукой в направлении C с пальмок наджундэ макки левой рукой.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, блок в направлении BD, переход в левую ньюнча соги в направлении D подтягиванием правой ноги, дунг чумок йоп дай тэриги левой рукой в направлении C с пальмок наджундэ макки правой рукой.





b. Блокирование с шагом назад

Правая ньюнча соги в направлении D.

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, блок в направлении BD, переход в левую ньюнча соги в направлении D подтягиванием левой ноги, дунг чумок йоп тви тэриги левой рукой в направлении C с пальмок наджундэ макки правой рукой.



ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, блок в направлении AD, переход в правую ньюнча соги в направлении D подтягиванием правой ноги, дунг чумок йоп тви тэриги правой рукой в направлении C с пальмок наджундэ макки.

c. Поворот с двумя шагами вперед

Поворот по часовой стрелке на правой ноге, переставленной в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении AC, ду пандальсон макки. Поворот против часовой стрелки не применяется.

* Перед блокированием ладони обращены к себе.





130. Начуо со опун сонкут нопундэ баро тульки

a. Удар с шагом вперед

Моа чунби соги A.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую начуо соги в направлении D, опун сонкут тульки правой рукой в направлении D, переход в моа соги в направлении D подтягиванием левой ноги к правой, палькуп супьёнг тульки правой рукой.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую начуо соги в направлении D, опун сонкут тульки левой рукой в направлении D, переход в моа соги в направлении D подтягиванием правой ноги к левой, палькуп супьёнг тульки левой рукой.





b. Поворот с шагом вперед

Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении D, переход в левую начуо соги, опун сонкут тульки левой рукой в направлении C. Поворот против часовой стрелки не применяется.

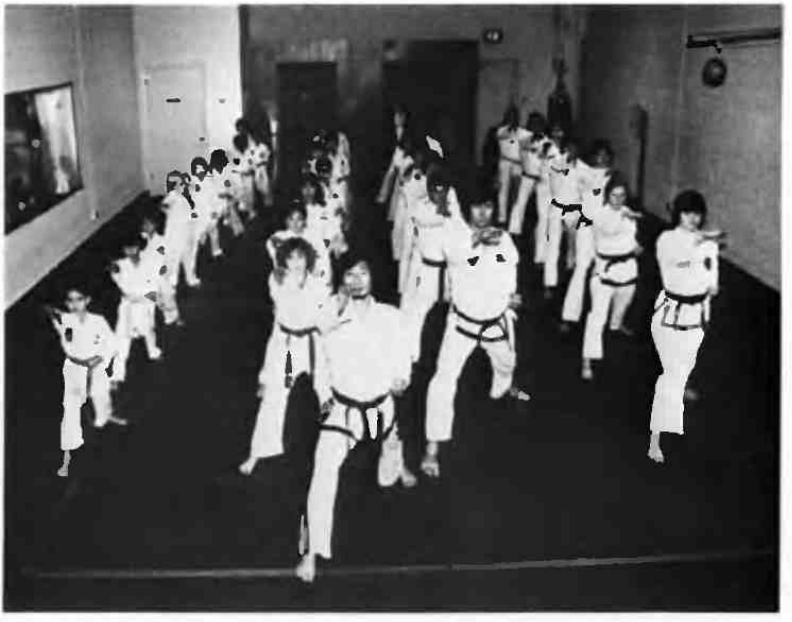
* Куннун со опун сонкут баро тульки совершенствуется так же, как выше.





Куннун соги





131. Аннун со сонкаль дунг наджундэ тэби макки

a. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении B

Кеча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, блок в направлении B, переход в левую кеча соги в направлении D шагом правой через левую, сонкаль наджундэ тэби макки в направлении B.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении A

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, блок в направлении A, переход в правую кеча соги в направлении D шагом левой через правую, сонкаль наджундэ тэби макки в направлении A.
ii. Повторить описанное в пункте i.





c. Поворот с проскальзыванием

Аннун соги в направлении D.

Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении B, переход в аннун соги в направлении C, сонкаль дунг наджундэ тэби макки в направлении B.

Поворот против часовой стрелки не применяется.





Перед блокированием ладони обращены вниз.





Применение

132. Кеча со ду пальмок макки

а. Блокирование с шагом в прыжке

Моа чунби соги В.

i. Прыжок в направлении D, переход в левую кеча соги в направлении AD, левый ду пальмок макки в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D шагом левой в направлении D, сонпадак олдио макки правой рукой в медленном исполнении.





ii. Прыжок в направлении D, переход в правую кеча соги в направлении BD, правый ду пальмок макки в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D шагом правой в направлении D, сонпадак олдио макки левой рукой в медленном исполнении.







Применение



b. Блокирование с шагом в прыжке

i. Шаг левой в направлении C в прыжке, переход в левую кеча соги в направлении BD, правый ду пальмок макки в направлении D, переход в правую куппун соги в направлении D шагом левой в направлении C, соппадак оллио макки левой рукой в медленном исполнении.

ii. Шаг правой в направлении C в прыжке, переход в правую кеча соги в направлении AD, левый ду пальмок макки в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D шагом правой в направлении C, соппадак оллио макки правой рукой в медленном исполнении.







Вид сбоку

133. Ньюнча со чжунчжи чумок дичжибо чируги

а. Удар с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, чжунчжи чумок дичжибо чируги правой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, ду пандальсон каундэ макки в направлении AD.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, чжунчжи чумок дичжибо чируги левой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D шагом левой ноги, ду пандальсон каундэ макки в направлении BD.





b. Поворот со скольжением вперед

Передвижение скольжением в направлении D на левой ньюнча соги, поворот по часовой стрелке, шаг левой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении C, чжунчжи чумок чируги левой рукой в направлении C. Поворот против часовой стрелки не применяется.

1. Чжунчжи чумок движется к цели снизу вверх.
2. В момент удара другой йоп чумок располагается перед плечом.







* Гочжун со чжунчжи чумок дичжибо чируги совершенствуется так же, как выше.



Гочжун соги



Применение

134. Нарани со чжунчжи чумок йоп сево чируги

Удар на месте

Моа чунби соги В.

i. Шаг правой в направлении А, переход в нарани соги в направлении D, чжунчжи чумок чируги правой рукой в направлении А, кеча сонкаль чукё макки из той же стойки.





Применение



ii. Правая нога приставляется к левой, шаг левой в направлении В, переход в нарани соги в направлении D, чжунчжи чумок чируги левой рукой в направлении В, кеча сонкаль чукё макки из той же стойки.







135. Аннун со кёкчжа макки

a. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении B

Кеча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, левый кёкчжа макки, переход в левую кеча соги в направлении D шагом правой через левую, пакат пальмок наджундэ ап макки.

ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении A

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, правый кёкчжа макки, переход в правую кеча соги в направлении D шагом левой через правую, пакат пальмок наджундэ ап макки левой рукой.

ii. Повторить описанное в пункте i.





136. Куннун со сонкаль дунг нопундэ пандэ ап тэриги

а. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль дунг тэриги правой рукой, переход в правую ньюнча соги в направлении D подтягиванием левой ноги, опун сонкут каундэ тульки левой рукой в направлении D.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль дунг тэриги левой рукой, переход в левую ньюнча соги в направлении D подтягиванием правой ноги, опун сонкут каундэ тульки правой рукой в направлении D.





b. Поворот с двумя шагами вперед

Поворот против часовой стрелки на левой ноге, переставленной в направлении D. переход в левую кунинн соги в направлении С, сонкаль дунг ап тэриги правой рукой.

Поворот по часовой стрелке не применяется.

* 1. Перед ударом сонкаль обеих рук направлены вниз.
  2. С ударом другая тыльная сторона движется к локтевому суставу.



Применение







137. Аннун со сонпадак Туро макки

Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

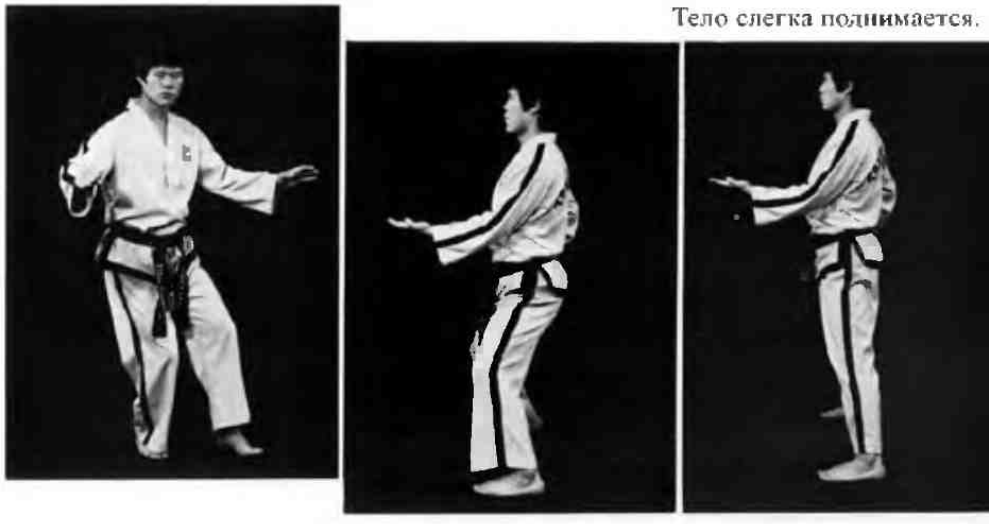
i. Шаг правой в направлении D, переход в аннун соги в направлении B, сонпадак Туро макки правой рукой, чумок чируги левой рукой в направлении B.

Тело слегка поднимается.



ii. Поворот по часовой стрелке, шаг левой в направлении D, переход в аннун соги в направлении A, сонпадак Туро макки левой рукой, чумок чируги правой рукой в направлении A.

Тело слегка поднимается.









Туро макки выполняется без промежуточных пауз.





138. Куннун со кеча чумок нэрио макки

а. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком, сонкаль наджундэ ануро макки левой рукой из той же стойки.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком, сонкаль наджундэ ануро макки правой рукой из той же стойки.

Левая пятка слегка оторвана от пола.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком, чумок чируги левой рукой в направлении D.
ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком, чумок чируги правой рукой в направлении D.





В момент блокирования кеча чумок располагается на уровне своего солнечного сплетения.

* Куннун со кеча сонкаль нэрио макки совершенствуется так же, как выше.

Перевертывание



Применение



139. Аннун со кеча сонкаль ап макки

a. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении B

Кеча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D с блоком, переход в левую кеча соги в направлении D шагом правой через левую, дунг чумок супьёнг тэриги левой рукой в направлении B.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении A

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D с блоком, переход в правую кеча соги в направлении D шагом левой через правую, дунг чумок супьёнг тэриги правой рукой в направлении A.
ii. Повторить описанное в пункте i.





Применение

140. Сасун со санг сонпадак чукё макки

Блокирование на месте

Кеча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении B, переход в левую сасун соги в направлении D с блоком.







Применение

ii. Левая нога переставляется за правой, шаг правой в направлении A, переход в правую сасун соги в направлении D с блоком.

iii. Правая нога переставляется за левой, повторить описанное в пункте i.







141. Твитпаль со охкалин сонпадак нэрио макки

а. Блокирование с шагом вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D с блоком, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, сонкаль дунг дольмио макки левой рукой в направлении BD.





Обе ладони обращены друг к другу.

ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D с блоком, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, сонкаль дунг дольмио макки правой рукой в направлении AD.





b. Поворот с шагом назад

Левая твитпаль соги в направлении D.

Поворот против часовой стрелки, шаг правой в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении C, охкалин сонпадак нэрио макки. Поворот по часовой стрелке не применяется.



Применение





* Ньюнча со охкалин сонпадак нэрио макки совершенствуется так же, как выше.



142. Ёнсок чаги

а. Нулло чаги и йопча чируги

Моа чунби соги в направлении В.

i. Нулло чаги правой ногой в направлении А, йопча чируги той же ногой в том же направлении, переход в исходное положение, опустив правую ногу.



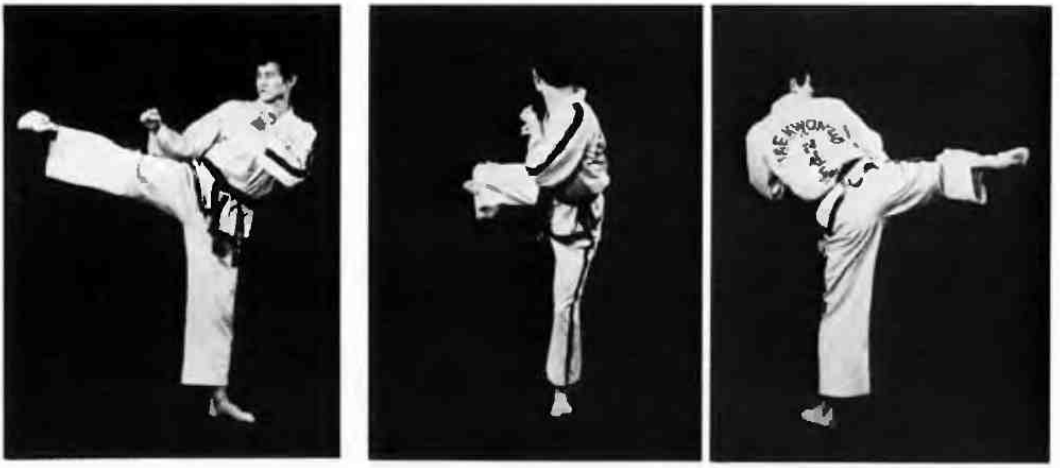
ii. Нулло чаги левой ногой в направлении В, йопча чируги той же ногой в том же направлении, переход в исходное положение, опустив левую ногу.



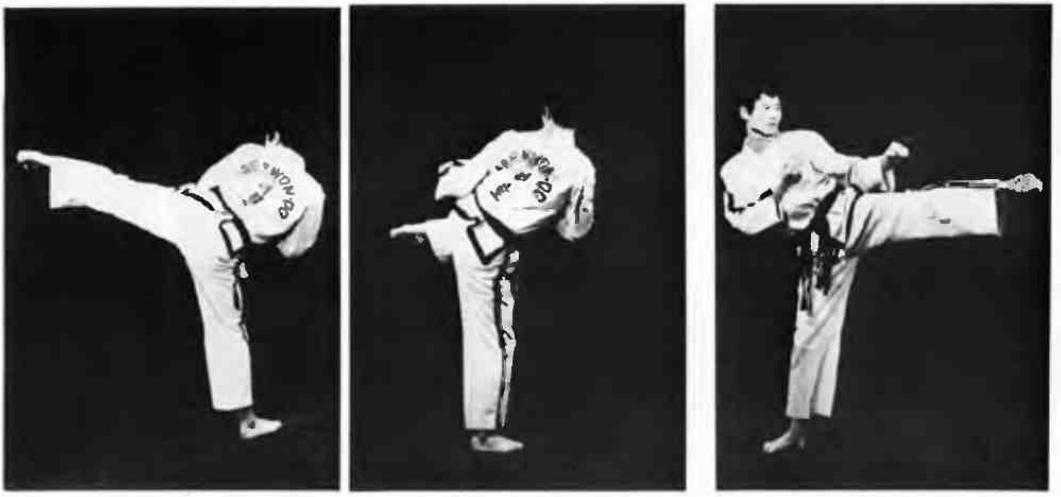
b. Доллио чаги и пандэ доллио коро чаги

Правая ньюнча чунби соги.

i. Доллио чаги правой ногой в направлении AD, банда доллио коро чаги той же ногой в направлении B, переход в левую ньюнча соги в направлении D, опустив левую ногу в направлении D, пальмок тэби макки



ii. Доллио чаги левой ногой в направлении BD, банда доллио коро чаги той же ногой в направлении A, переход в правую ньюнча соги в направлении D, опустив правую ногу в направлении D, пальмок тэби макки.



143. Куннун со пьён чумок пандэ чируги

а. Удар с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, пьён чумок чируги правой рукой в направлении D, банда доллио коро чаги правой ногой в направлении BD.











ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, пьён чумок чируги левой рукой в направлении D, пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлении AD.

b. Удар с шагом назад .

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, пьён чумок чируги левой рукой в направлении D, банда долдио коро чаги правой ногой в направлении D.





ii. Правая нога опускается в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, пьён чумок чируги правой рукой в направлении D, пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлении D.



144. Тимио ёнсок чируги

а. Ап чируги и дичжибо чируги

Нарани чунби соги.

i. Тимио чумок чируги правой рукой в направлении D и дичжибо чируги, переход в нарани соги в направлении D с приземлением на исходное место.



ii. Тимио чумок чируги левой рукой в направлении D и дичжибо чируги, переход в нарани соги в направлении D с приземлением на исходное место.



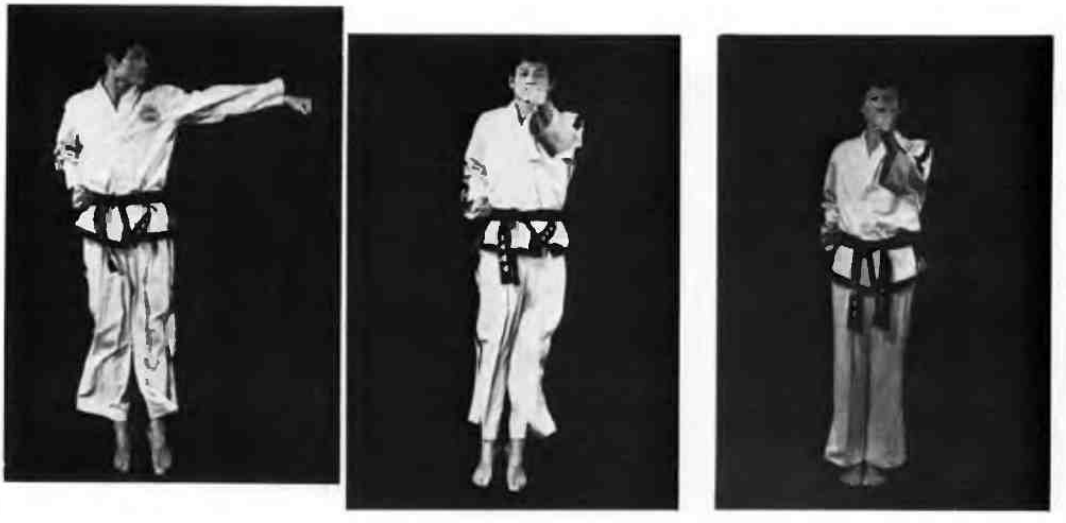
b. Йоп чируги и сево чируги

Моа чунби соги B.

i. Тимио йоп чируги правой рукой в направлении A и сево чируги той же рукой в направлении D, переход в моа соги в направлении D с приземлением на исходное место.



ii. Тимио йоп чируги левой рукой в направлении B и сево чируги той же рукой в направлении D, переход в моа соги в направлении D с приземлением на исходное место.



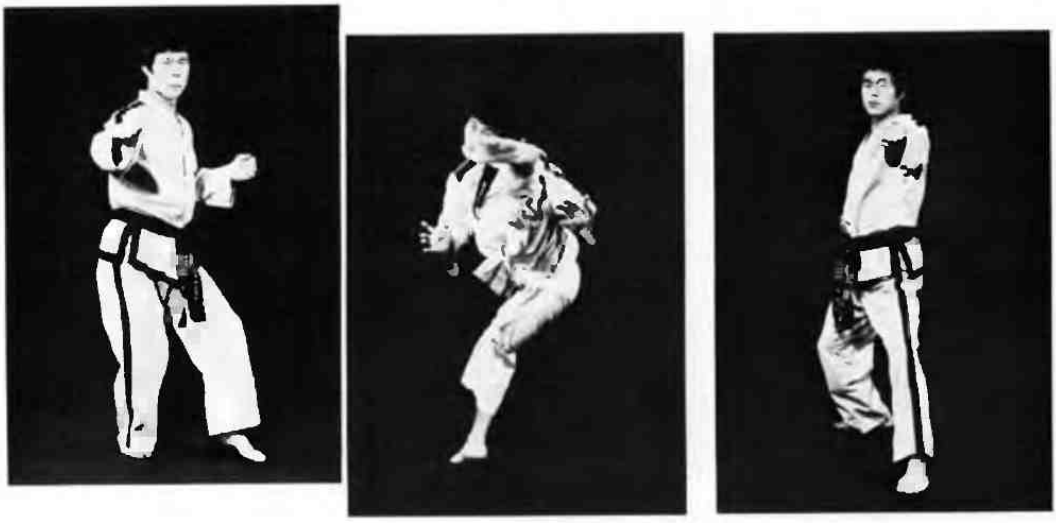
145. Тимио доллио чаги

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, тимио доллио чаги правой ногой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с приземлением в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D.



ii. Шаг левой в направлении D, тимио доллио чаги левой ногой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D с приземлением в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D.



146. Тимио апча пусиги

Правая ньюнча чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, тимио апча пусиги правой ногой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с приземлением в направлении D, сонкаль тэби макки.



ii. Шаг левой в направлении D, тимио апча пусиги левой ногой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D с приземлением в направлении D, сонкаль тэби макки.



147. Тимио санбанг чаги



а. Ап чаги и тви чаги

Аннун чунби соги.

i. С разбега тимио ап чаги левой ногой в направлении D и тви чаги правой ногой в направлении С, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэби макки.

ii. С разбега тимио ап чаги правой ногой в направлении D и тви чаги левой ногой в направлении С, переход в ле - вую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэби макки.











b. Йоп питуро чаги

Куннун чунби соги.

i. С разбега прыжок в направлении D, тимио йопча чируги правой ногой в направлении A и питуро чаги левой ногой в направлении B, переход в левую сасун соги в направлении D, санг сонпадак чукё макки.

ii. С разбега прыжок в направлении D, тимио йопча чируги левой ногой в направлении B и питуро чируги правой ногой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D с приземлением, санг сонпадак чукё макки.









148. Ньюнча со пальмок пандэ нэрио макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, опун сонкут нопундэ пакуро кутки левой рукой в направлении D.





iii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, опун сонкут нопундэ пакуро кутки правой рукой в направлении D.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, опун сонкут нопундэ пакуро кутки левой рукой в направлении D.







ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, опун сонкут нопундэ пакуро кутки правой рукой в направлении D.

* Гочжун со пальмок нэрио макки совершенствуется так же, как выше.



Гочжун соги



152. Тимио пандэ доллио чаги

Пальмок тэби макки из правой твитпаль соги.

i. Тимио банда доллио чаги правой ногой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с приземлением в направлении D, дунг чумок нопундэ йоп тэриги правой рукой в направлении D.





ii. Тимио банда доллио чаги левой ногой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D с приземлением в направлении D, дунг чумок нопундэ йоп тэриги левой рукой в направлении D.





Применение



INDEX

A

B

back piercing kick (dwit cha jirugi) 192
bow posture (kyong ye jase) 20

C

close ready stance (moa junbi sogi) 23
close stance back fist side back strike (moa so dung joomuk yopdwi taerigi) 216
close stance inner forearm side front block (moa so anpalmok yopap makgi) 234
close stance punch (moa so jirugi) 32
close stance twin elbow horizontal thrust (niunja so sang pulkup soopyong tulgi) 210
close stance twin palm low front block (moa so sang sonbadak najunde ap makgi) 336
consecutive kick (yonsok chagi) 370

D

diagonal stance side rising kick (sasun so yopcha olligi) 74
diagonal stance twin palm rising block (sasun so sang sonbadak chookyo makgi) 367

E

F

fixed stance back fist horizontal strike (gojung so dung joomuk soopyong taerigi) 261
fixed stance back fist side strike (gojung so dung joomuk yop taerigi) 257
fixed stance flat fingertip thrust (gojung so opun sonkut tulgi) 271
fixed stance punch (gojung so jirugi) 270
fixed stance upward punch (gojung so ollyo jirugi) 306
fixed stance u-shap block (gojung so mongdung-i makgi) 317
flying consecutive punch (twimyo yonsok jirugi) 374
flying front kick (twimyo ap chagi) 377
flying reverse turning kick (twimyo bandae dollyo chagi) 382
flying side piercing kick (twimyo yopcha jirugi) 280
flying turning kick (twimyo dollyo chagi) 376
flying two direction kick (twimyo sangbang chagi) 378
front rising kick (apcha olligi) 60
front snap kick (apcha busigi) 88

G

H

I

J

K

L

L-ready stance (niunja junbi sogi) 24
low stance flat fingertip high obverse thrust (nachuo so opun sonkut nopunde baro tulgi) 320
low stance palm reverse pressing block (nachuo so sonbadak bandae noolo makgi) 214
low twisting kick (najunde bituro chagi) 346
L-stance back fist horizontal strike (niunja so dung joomuk soopyong taerigi) 258
L-stance back fist side strike (niunja so dung joomuk yop taerigi) 254
L-stance back hand outward block (niunja so

sondung bakuro makgi) 86
L-stance double forearm low pushing block (niunja so palmok najunde miro makgi) 314
L-stance double stepping (niunja so ibo omgyo didigi) 333
L-stance flat fingertip reverse thrust (niunja so opun sonkut bandae twigi) 241
L-stance forearm guarding block (niunja so palmok daebi makgi) 108
L-stance forearm inward block (niunja so palmok anuro makgi) 276
L-stance forearm reverse downward block (niunja so palmok bandae naeryo makgi) 380
L-stance inner forearm outward block (niunja so anpalmok bakuro makgi) 80
L-stance knife-hand guarding block (niunja sonkal daebi makgi) 102
L-stance knife-hand inward block (niunja do sonkal anuro makgi) 279
L-stance knife-hand inward strike (niunja so sonkal anuro taerigi) 272
L-stance knife-hand low guarding block (niunja so sonkal najundae daebi makgi) 240
L-stance knife-hand outward block (niunja so sonkal bakuro makgi) 264
L-stance knife-hand outward strike (niunja so sonkal bakuro taerigi) 154
L-stance middle knuckle fist upset punch (niunja so joongji joomuk dwijibo jirugi) 356
L-stance obverse punch (niunja so baro jirugi) 236
L-stance outer forearm outward block (niunja so bakkat palmok bakuro makgi) 262
L-stance palm upward block (niunja so sonbadak ollyo makgi) 188
L-stance reverse knife-hand outward block (niunja so sonkal dung bakuromakgi) 85
L-stance reverse punch (niunja so bandae jirugi) 106
L-stance side elbow thrust (niunja so yop palkup tulgi) 296
L-stance twin forearm block (niunja so sang palmok makgi) 142
L-stance twin knife-hand block (niunja so sang sonkal makgi) 148
L-stance upward punch (niunja so ollyo jirugi) 304
L-stance u-shape grasp(niunja so mong dung-i japgi) 344
L-stance x-knife-hand checking block (niunja so kyocha sonkal momchau makgi) 326

M

method of exercise (yonsup bop) 29

N

O

P

parallel ready stance (narani junbi sogi) 21
parallel stance angle punch (narani so giokja jirugi) 282
parallel stance back elbow thrust (narani so dwipalkup tulgi) 393
parallel stance middle knuckle fist side vertical punch (narani so joongji joomuk yop sewo jirugi) 358
parallel stance palm pushing block (narani so sonbadak miro makgi) 288
parallel stance punch (narani so jirugi) 29
pressing kick (noollo chagi) 339

Q

R

ready stance (junbi sogi) 21
rear foot stance back fist side strike (dwitbal so dung joomuk yop taerigi) 257
rear foot stance double forearm low pushing block (dwitbal so doo palmok najunde miro makgi) 316

rear foot stance forearm guarding block (dwitbal so palmok daebi makgi) 111
rear foot stance forearm low reverse block (dwitbal so palmok najunde bandae makgi) 313
rear foot stance knife-hand down-ward strike (dwitbal so sonkal naeryo taerigi) 295
rear foot stance knife-hand guarding block (dwitbal so sonkal daebi makgi) 244
rear foot stance knife-hand inward strike (dwitbal so sonkal anuro taerigi) 275
rear foot stance knife-hand out-ward block (dwitbal so sonkal bakuro makgi) 266
rear foot stance knife-hand out-ward strike (dwitbal so sonkal bakuro taerigi) 158
rear foot stance outer forearm outward block (dwitbal so bakkat palmok bakuro makgi) 269
rear foot stance palm upward block (dwitbal so sonbadak ollyo makgi) 184
rear foot stance reverse punch (dwitbal so bandae jirugi) 249
rear foot stance side elbow thrust (dwitbal so yop palkup tulgi) 300
rear foot stance twin forearm block (dwitbal so sang palmok makgi) 147
rear foot stance twin knife-hand block (dwitbal so sang sonkal makgi) 152
rear foot stance twin palm downward block (dwitbal so sang sonbadak naeryo makgi) 368
rear foot stance upward punch (dwitbal so ollyo jirugi) 307
rear foot stance x-knife-hand checking block (dwitbal so kyocha sonkal momchau makgi) 330
reverse hooking kick (bandae dollyo goro chagi) 308
reverse turning kick (bandae dollyo chagi) 232

S

side front snap kick (yop apcha busigi) 96
side piercing kick (yopcha jirugi) 112
sitting ready stance (annun junbi sogi) 21
sitting stance back elbow thrust (annun so dwipalkup tulgi) 342
sitting stance back fist high side strike (annun so dung joomuk nopunde yop taerigi) 320
sitting stance forearm front block (annun so palmok ap makgi) 322
sitting stance forefist pressing block (annun so ap joomuk noolo makgi) 340
sitting stance horizontal punch (annun so soopyong jirugi) 344
sitting stance knife-hand front block (annun so sonkal ap makgi) 325
sitting stance knife-hand side strike (annun so sonkal yop taerigi) 126
sitting stance 9-shape block (annun so gutja makgi) 359
sitting stance outer forearm w-shape block (annun so bakkat palmok san makgi) 230
sitting stance palm pushing block (annun so sonbadak miro makgi) 284
sitting stance palm scooping block (annun so sonbadak duro makgi) 362
sitting stance punch (annun so jirugi) 34
sitting stance reverse knife-hand low guarding block (annun so sonkaldung najundae daebi makgi) 352
sitting stance side rising kick (annun so yopcha olligi) 66
sitting stance x-knife-hand front block (annun so kyocha sonkal ap makgi) 366

T

turning kick (dollyo chagi) 178

U

upward kick (ollyo chagi) 228

V

vertical stance knife-hand downward strike (soojik so sonkal naeryo taerigi) 292

W

walking ready stance (gunnun junbi sogi) 22
walking stance back fist obverse side strike (gunnun so dung joomuk baro yop taerigi) 195
walking stance back fist reverse side strike (gunnun so dung joomuk bandae yop taerigi) 252
walking stance double arc-hand block (gunnun so doo bandal son makgi) 348
walking stance double forearm obverse block (gunnun so doo palmok baro makgi) 140
walking stance double stepping (gunnun so ibo omgyo didigi) 332
walking stance downward punch (gunnun so naeryo jirugi) 302
walking stance forearm low reverse block (gunnun so palmok najundae bandae makgi) 174
walking stance forearm obverse front block (gunnun so palmok baro ap makgi) 328
walking stance forearm obverse rising block (gunnun so palmok baro chookyo makgi) 170
walking stance forearm reverse rising block (gunnun so palmok bandae chookyo makgi) 251
walking stance forearm spot low obverse block (gunnun so palmok gujari najunde baro makgi) 40
walking stance inner forearm circular block (gunnun so anpalmok dollimyo makgi) 136
walking stance inner forearm obverse side block (gunnun so anpalmok baro yop makgi) 55
walking stance knife-hand low obverse block (gunnun so omgyo didimyo sonkal najunde baro makgi) 52
walking stance knife-hand low reverse block (gunnun so sonkal najunde bande makgi) 177
walking stance knife-hand obverse rising block (gunnun so sonkal baro chookyo makgi) 204
walking stance knife-hand obverse side block (gunnun so sonkal baro yop makgi) 166
walking stance knife-hand reverse front downward strike (gunnun so sonkal bandae ap naeryo taerigi) 130
walking stance knife-hand reverse rising block (gunnun so sonkal bandae chookyo makgi) 246
walking stance knife-hand spot low obverse block (gunnun so sonkal gujari najunde baro makgi) 42
walking stance knife-hand wedging block (gunnun so sonkal hecho makgi) 201
walking stance open fist punch (gunnun so pyun joomuk jirugi) 372
walking stance outer forearm obverse side block (gunnun so bakat palmok baro yop makgi) 162
walking stance outer forearm wedging block (gunnun so bakat palmok hecho makgi) 198
walking stance palm obverse hooking block (gunnun so sonbadak baro golcho makgi) 132
walking stance palm reverse hooking block (gunnun so sonbadak bandae golcho makgi) 134
walking stance reverse knife-hand high reverse front strike (gunnun so sonkaldung nopunde bandae ap taerigi) 360
walking stance reverse knife-hand obverse side block (gunnun so sonkaldung baro yop makgi) 64
walking stance reverse punch (gunnun so bandae jirugi) 168
walking stance spot obverse punch (gunnun so gujari baro jirugi) 38
walking stance spot reverse punch (gunnun so gujari bandae jirugi) 46
walking stance stepping forearm low obverse block (gonnun so nagamyo palmok najunde baro makgi) 48
walking stance stepping obverse punch (gunnun so omkyo didimyo baro jirugi) 43
walking stance straight fingertip obverse thrust (gunnun so sunsonkut baro tulgi) 124
walking stance twin fist high vertical punch (gunnun so sang joomuk nopunde sewo

jirugi) 225
walking stance twin fist upset punch (gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi) 224
walking stance twin palm upward block (gunnun so sang sonbadak ollyo makgi) 331
walking stance upper elbow strike (gunnun so wipalkup taerigi) 190
walking stance upset fingertip low thrust (gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi) 208
walking stance upset punch (gunnun so dwijibo jirugi) 222
walking stance x-fist downward block (gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi) 364
walking stance x-fist pressing block (gunnun so kyocha joomuk noolo makgi) 218

X

x-ready stance (kyocha junbi sogi) 25
x-stance back fist side strike (kyocha so dung joomuk yop taerigi) 221
x-stance double forearm block (kyocha so doo palmok bakgi) 354
x-stance outer forearm low front block (kyocha so bakkat palmok najunde ap makgi) 337
x-stance x-fist pressing block (kyocha so kyocha joomuk noollo makgi) 239

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-Гс
2) Туль По-Ун
3) Туль Ге-Бек

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

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

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

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