TABLE OF CONTENTS
(Mokcha)

Принципы таэквон-до..... 10

Объяснения принципов..... 11

Учтивость..... 11

Честность..... 12

Настойчивость..... 12

Самообладание..... 13

Непоколебимость духа..... 13

Базовые упражнения..... 17

Общие правила..... 19

Правила проведения тренировки..... 26

Методика выполнения упражнений..... 381

Предметный указатель..... 384




跆拳道


태권도





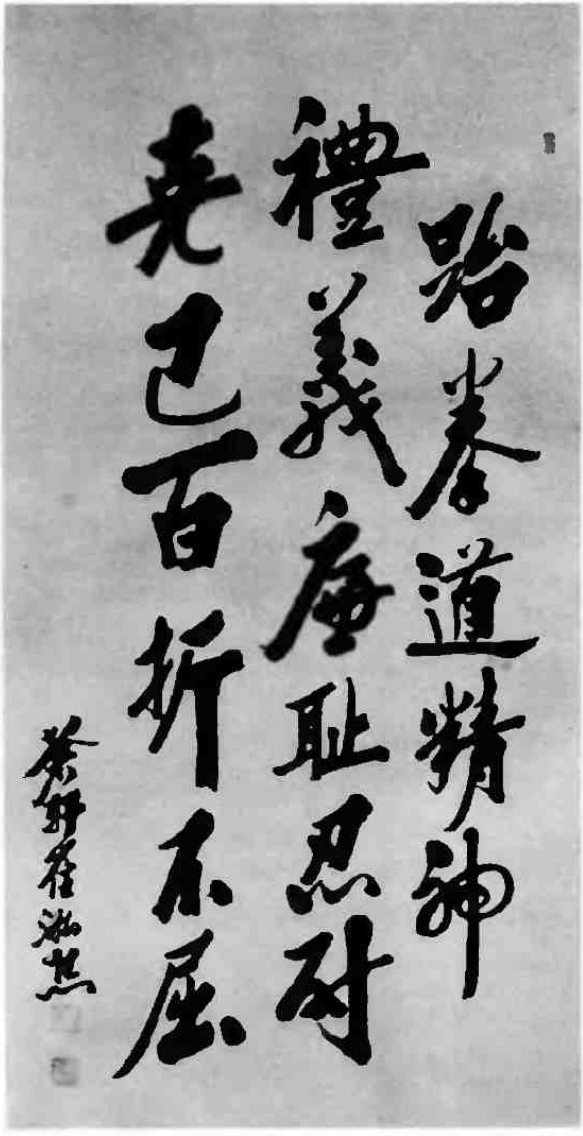
choi hongshi

Генерал Чой Хонг Хи
Президент
меджународной федерации таэквон-до

ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО
(Taekwon-Do Jungshin)

Таэквон-до руководствуется следующими принципами

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



ОБЪЯСНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ТАЭКВОН-ДО

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

УЧТИВОСТЬ (*Ye Ui*)

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

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

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

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

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

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

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

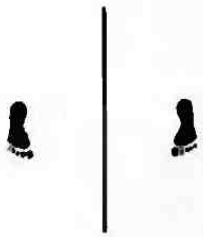
НЕПОКОЛЕБИМОСТЬ ДУХА (*Baekjul Boolgool*)
"Здесь покоятся триста, выполнивших свой долг". Эта простая эпитафия относится к одному из величайших подвигов в истории человечества. Леонидас и 300 спартанцев, став насмерть на пути полчищ Ксеркса, показали миру, что такое непоколебимый дух.
Занимающиеся таэквон-до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

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



"Добивайся поставленной цели"

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









Примеры

Куннун соги







Ньюнча соги









БАЗОВЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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 транспортного средства ездить на тренировки в расположенный на большом расстоянии от места его жительства тренировочный зал. В подобных случаях данная книга может быть использована 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 объяснением названия, методики выполнения и практического применения каждого элемента движений. Упражнения даются в последовательности от простого к более сложному движению. Нижеприведенная 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 тулях, ни в спарринге. Квалифицированное выполнение тулей невозможно без овладения соответствующей базовой техники. Исходя из этого, занимающимся рекомендуется тщательно овладеть каждым элементом движения, до того как пытаться их выполнить во время тулей или спарринга. Это верный путь к овладению мастерством.

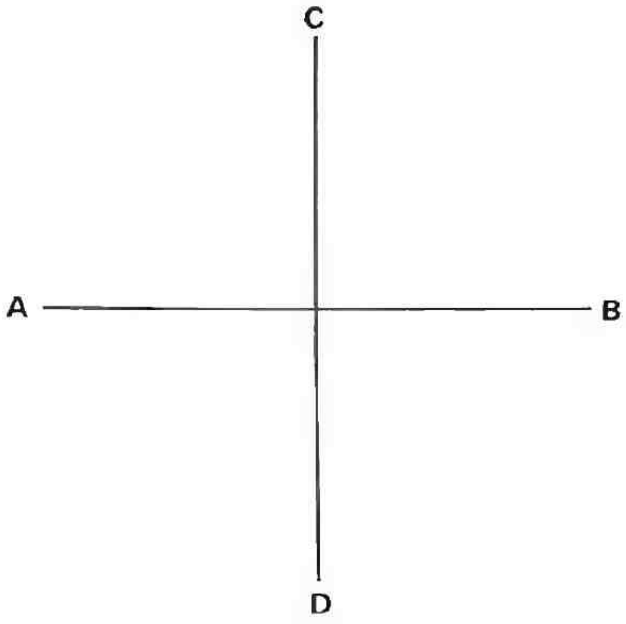


ДИАГРАММА НАПРАВЛЕНИЯ

Четыре стороны обозначены буквами английского алфавита, и это поможет 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.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Для проведения тренировки базовой техники без лишнего объяснения и поэтапно от простого к более 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, 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 высота 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 куннун соги, начуо соги, ньюнча соги или твитпаль 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

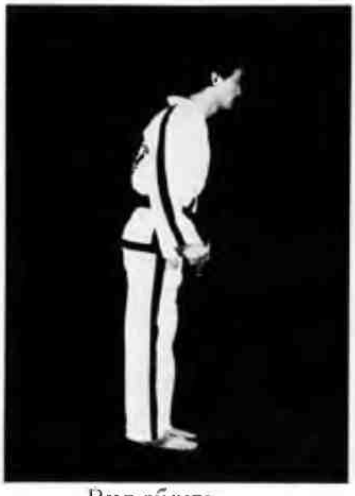


Вид сбоку

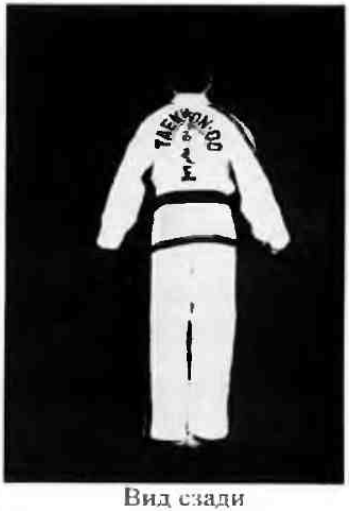
Поклон *(Kyong Ye Jase)*



Вид спереди



Вид сбоку



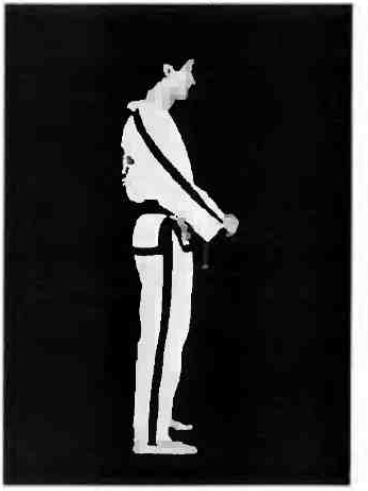
Вид сзади

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



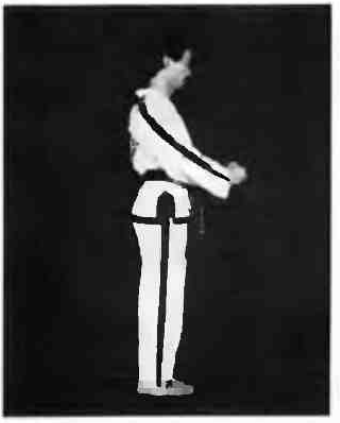
Вид спереди



Тип А.









Тип В.

Тип С.





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

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)... 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.



1. Куннун со пакат пальмок пандэ йоп 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

Из левой куннун соги в направлении D.

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







Вид сверху

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





Перед блоком предплечья скрещиваются на уровне груди. Блокирующая рука располагается над другой.

Тело обращено к сопернику в пол-оборота.

c. Поворот с шагом вперед

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

Поворот по часовой стрелке не применяется.







Предыдущее положение



2. Куннун со сонкаль пандэ йоп макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для куннун со пакат пальмок пандэ йоп макки.

a. Блокирование с шагом вперед







Вид сбоку

b. Блокирование с шагом назад





Применение



3. Куннун со сонкаль дунг пандэ йоп макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль дунг макки левой рукой в направлении D, апча пусиги левой ногой в направлении D.





Исходное положение

ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль дунг макки правой рукой в направлении D, апча пусиги правой ногой в направлении D.





1. Предплечья скрещиваются на уровне груди. Тыльные стороны рук обращены вверх. Блокирующая рука располагается под другой.

2. В момент блокирования тыльная сторона ладони обращена к сопернику лицом.



Применение





b. Поворот с шагом назад
Из левой куннун соги в направлении D.
Поворот по часовой стрелке, шаг левой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении C, сонкаль дунг макки правой рукой в направлении C.
Поворот против часовой стрелки не применяется.







4. Куннун со ан пальмок пандэ йоп макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для куннун сонкаль дунг пандэ йоп макки.

а. Блокирование с шагом вперед

Моа чунби соги А.

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





Исходное положение

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





b. Поворот на месте

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











5. Куннун со дунг чумок баро ап тэриги

а. Удар с шагом вперед

Моа чунби соги B.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D подтягиванием правой ноги, сонкаль наджундэ тэби макки.





Исходное положение

ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D подтягиванием левой ноги, сонкаль наджундэ тэби макки.





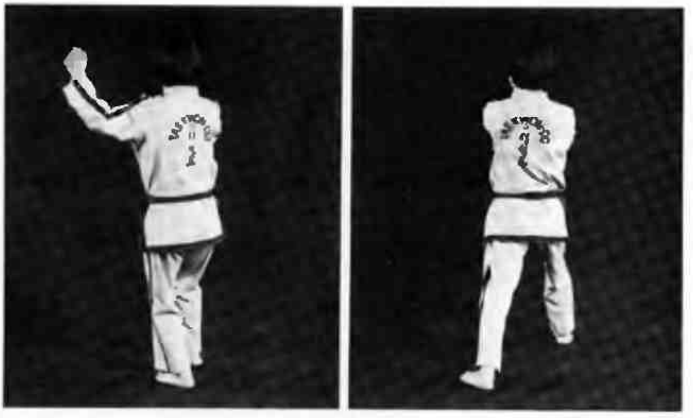




b. Поворот на месте

Поворот по часовой стрелке на левой ноге, переход в правую кунпун соги в направлении С, дунг чумок ап териги правой рукой в направлении С.
Поворот против часовой стрелки не применяется.





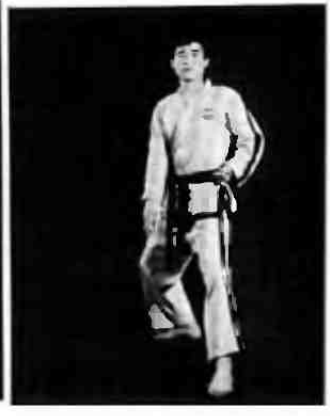
6. Ньюнча со опун сонкут нэрио тульки

a. Тульки с шагом вперед

Моа чунби соги С.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут тульки правой рукой, наджундэ питуро чаги правой ногой в направлении D.





Исходное положение

ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут тульки левой рукой, наджундэ питуро чаги левой ногой в направлении D.





В момент удара тыльная сторона ладони обращена вперед.



Применение





b. Тульки с шагом назад

Правая ньюнча соги в направлении D. i. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут тульки левой рукой, наджундэ питуро чаги правой ногой в направлении D.







ii. Правая нога опускается в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут тульки правой рукой, наджундэ питуро чаги левой ногой в направлении D.





Предыдущее положение

c. Поворот на месте

Левая ньюнча соги в направлении D.

Поворот против часовой стрелки на правой ноге, переход в правую ньюнча соги в направлении C, опун сонкут нэрио тульки правой рукой.





Предыдущее положение

* Гочжун со опун сонкут нэрио тульки совершенствуется так же, как выше.

7. Ньюнча со нэрио чируги

Методика совершенствования блока аналогична описанной для ньюнча со опун сонкут нэрио тульки.

a. Чируги с шагом вперед





Вид сбоку



b. Чируги с шагом назад





Твитпаль соги



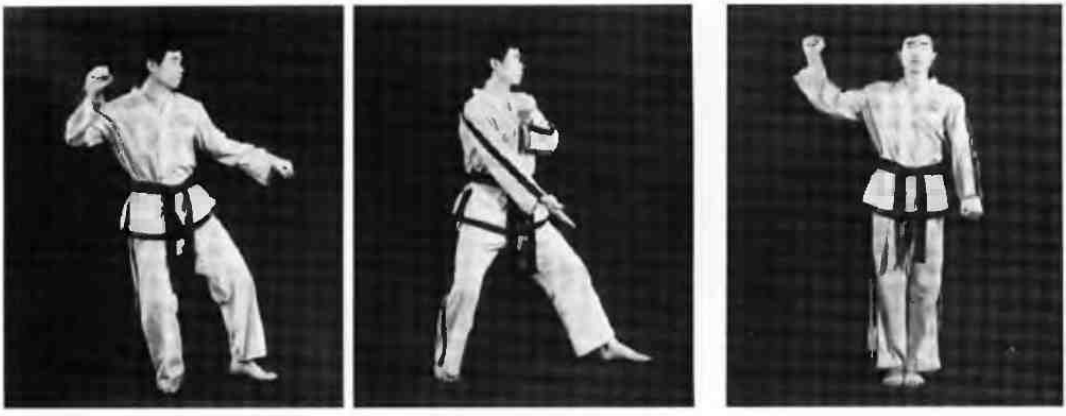
* Твитпаль со нэрио чируги совершенствуется так же, как выше.

8. Ньюнча со дичжибун сонкут наджундэ тульки

a. Тульки на месте

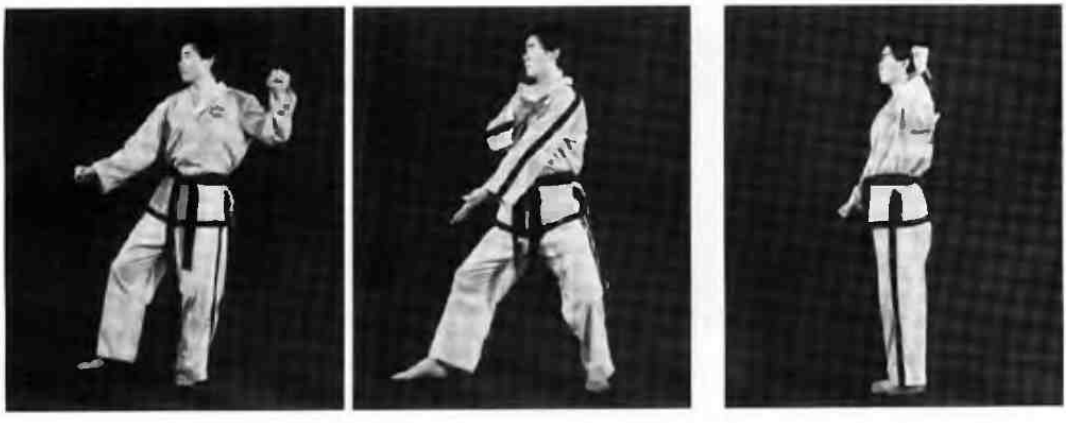
Моа чунби соги С.

i. Шаг левой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В, дичжибун сонкут наджундэ тульки правой рукой в направлении В, переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении С.



ii. Шаг правой в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А, дичжибун сонкут наджундэ тульки левой рукой в направлении А, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении С.

Вид сбоку



b. Тульки с шагом вперед

Парани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут тульки в направлении D, переход в левую кушиун соги в направлении D передвижением правой ноги, ви палькуп тэриги правой рукой в направлении D.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут тульки в направлении D, переход в правую кушиун соги в направлении D передвижением левой ноги, ви палькуп тэриги левой рукой в направлении D.

9. Аннун со сонкаль дунг наджундэ ап макки

a. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении B

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль дунг макки левой рукой, переход в левую кеча соги в направлении D шагом правой через левую, санг йоп палькуп тульки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





Исходное положение

b. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении A

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль дунг макки правой рукой, переход в правую кеча соги в направлении D шагом левой через правую, санг йоп палькуп тульки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





В момент блокирования другая сонкарак падак располагается на дунг пальмок.







c. Поворот с шагом в сторону
Аннун соги в направлении D.
Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении A, переход в аннун соги в направлении C, сонкаль дунг наджундэ ап макки левой рукой.
Поворот по часовой стрелке не применяется.







10. Куннун со нопун палькуп пандэ тэриги

а. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, нопун палькуп тэриги правой рукой в направлении D, переход в правую сучжик соги в направлении D подтягиванием левой ноги, сонкаль нэрио тэриги левой рукой.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, нопун палькуп тэриги левой рукой в направлении D, переход в левую сучжик соги в направлении D подтягиванием правой ноги, сонкаль нэрио тэриги правой рукой.





b. Поворот на месте

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







Вид сбоку







В момент удара йоп чумок прижимается к груди с помощью другой ладони. Тело обращено к сопернику в пол-оборота.

II. Тимио ёнсок чаги

a. Ап чаги и доллио чаги

Левая куннун чунби соги.

i. Прыжок в направлении D с разбегу, тимио апча пусиги правой ногой в направлении D и доллио чаги той же ногой в направлении BD, переход в левую ньюнча соги в направлении D с приземлением в направлении D, сонкаль тэби макки.





ii. Прыжок в направлении D с разбегу, тимио ап чаги левой ногой в направлении D и доллио чаги той же ногой в направлении AD, переход в правую ньюнча соги в направлении D с приземлением в направлении D, сонкаль тэби макки.

b. Пандэ доллио коро чаги и доллио чаги

Ньюнча чунби соги.

i. Прыжок в направлении D с разбегу, банда доллио коро чаги правой ногой в направлении AD и доллио чаги той же ногой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с приземлением в направлении D.





ii Прыжок в направлении D с разбегу, пандэ долдио коро чаги левой ногой в направлении BD и долдио чаги той же ногой в направлении D, переход в правую тонча соги в направлении D.

c. Пандаль чаги и каундэ питуро чаги

Ньюнча чунби соги.

i Прыжок в направлении D с разберу, пандаль чаги левой ногой в направлении D и каундэ питуро чаги той же ногой в направлении BD, переход в правую ньюнча соги в направлении D с приземлением в направлении D.

ii. Прыжок в направлении D с разбегу, пандаль чаги правой ногой в направлении D и каундэ питуро чаги той же ногой в направлении AD, переход в левую ньюнча соги в направлении D с приземлением в направлении D.



Применение



12. Куннун со сонкаль надждндэ пандэ ануро макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой в направлении D, пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлении AD.



ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой в направлении D, пандэ доллио коро чаги правой ногой в направлении BD.



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую кунинун соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой в направлении D, банда доллио коро чаги правой ногой в направлении AC.

ii. Правая нога опускается в направлении C, переход в левую кунинун соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой в направлении D, банда доллио коро чаги левой ногой в направлении C.









13. Твитпаль со чжунчжи чумок нопундэ чируги

Методика совершенствования аналогична описанной для ньюнча со чжунчжи чумок нопундэ чируги.

а. Удар с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, чжунчжи чумок чируги правой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой руки, опун сонкут тульки правой рукой в направлении D.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, чжунчжи чумок чируги левой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой руки, опун сонкут тульки левой рукой в направлении D.





b. Удар с шагом назад

Правая твитпаль соги в направлении D.

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





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



Применение



14. Куннун со кеча сонкаль ап макки

a. Блокирование с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком, скольжение в направлении C на той же стойке, правый гутчжа макки.







ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком, скольжение в направлении C на той же стойке, левый гутчжа макки.

b. Блокирование с шагом назад

i Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком, скольжение в направлении D на той же стойке, левый гутчжа макки.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком, скольжение в направлении D на той же стойке, правый гутчжа макки.



Применение

15. Твитпаль со дичжибун сонкут наджундэ тульки

Методика совершенствования удара аналогична описанной для пьюнча со опун сонкут наджундэ тульки.

a. Тульки с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, опун сонкут тульки правой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, нопун палькуп тэриги.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, опун сонкут тульки левой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, нопун палькуп тэриги.

b. Поворот с шагом назад

Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении C, опун сонкут наджундэ тульки правой рукой в направлении C.





Применение

16. Ньюнча со дичжибо чируги

a. Чируги 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, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, санг сонпадак супьёнг макки.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, санг сонпадак супьёнг макки.





b. Поворот с двумя шагами вперед

Правая кунпуи соги в направлении D.
Шаг левой в направлении D, поворот против часовой стрелки на той же ноге, переход в правую ньюнча соги в направлении С, чумок дичжибо чируги правой рукой в направлении С.
Поворот по часовой стрелке не применяется.









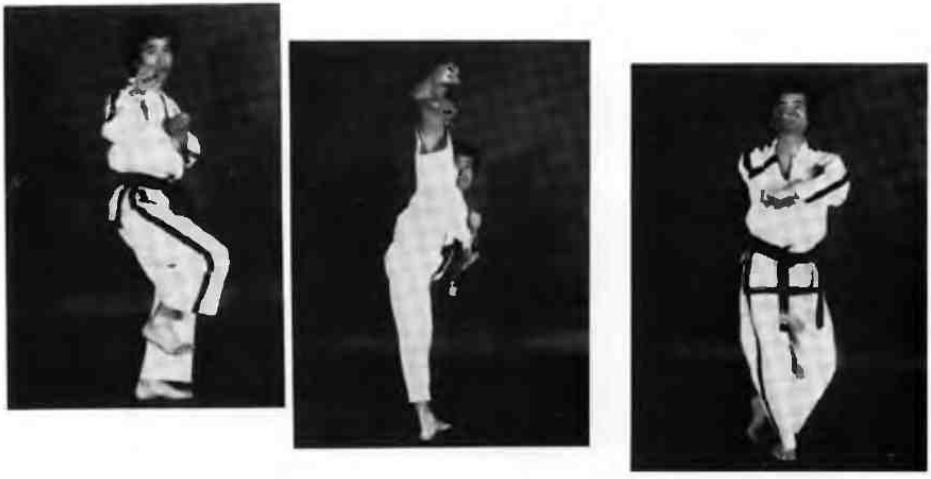


17. Йопча тульки

а. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Удар правой ногой в направлении D, прыжок в направлении D, переход в правую кеча соги в направлении D, дунг чумок ап тэриги правой рукой.



ii. Удар левой ногой в направлении D, прыжок в направлении D, переход в левую кеча соги в направлении D, дунг чумок ап тэриги левой рукой.



b. Удар с шагом в сторону в направлении B

i. Удар левой ногой в направлении B, прыжок в направлении B, переход левую кеча соги в направлении B, дунг чумок ап тэриги левой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.



В момент удара апкумчи располагается в вертикальном положении к цели.





18. Ньюнча со сондунг нэрио тэриги

а. Удар с шагом вперед

Левая кунинун чунби соги.

i. Акцентированный шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сондунг тэриги правой рукой, переход в правую кунинун соги в направлении D передвижением левой ноги, дунг чумок ап тэриги левой рукой.





ii. Акцентированный шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сондунг тэриги левой рукой, переход в левую кунинун соги в направлении D передвижением правой ноги, дунг чумок ап тэриги правой рукой.





b. Поворот с шагом вперед

Правая ньюнча соги в направлении D.

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







* 1. Перед ударом ладони обращены друг к другу.
2. В момент удара другая тыльная сторона располагается под локтевым суставом.

* Твитпаль со сондунг нэрио тэриги совершенствуется так же, как выше.



Твитпаль соги

Применение



19. Кеча со опун сонкут ануро кутки

a. Кутки с прыжком вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i. Прыжок в направлении D, переход в правую кеча соги в направлении D, опун сонкут нопундэ кутки правой рукой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D передвижением правой ноги в направлении D, сонкаль тэби макки.







ii. Прыжок в направлении D, переход в левую кеча соги в направлении D, опун сонкут нопундэ кутки левой рукой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D передвижением левой ноги в направлении D, сонкаль тэби макки.



b. Кутки с прыжком назад

Левая ньюнча соги в направлении D.

i. Прыжок в направлении C, переход в правую кеча соги в направлении D, опун сонкут нопундэ кутки правой рукой в направлении D, шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэби макки.
ii. Прыжок в направлении C, переход в левую кеча соги в направлении D, опун сонкут нопундэ кутки левой рукой в направлении D, шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэби макки.









* 1. Атакующий сегмент движется к цели по круглой траектории.
2. В момент удара локоть слегка сгибается.

20. Куннун со доллио чируги

a. Чируги с шагом вперед

Аннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, чумок чируги правой рукой, каундэ йоп апча пусиги правой ногой в направлении D.





Исходное положение

ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, чумок чируги левой рукой, каундэ йоп апча пусиги левой ногой в направлении D.





В момент удара кулак располагается в середине тела. Тело обращено к сопернику лицом.



Применение





b. Поворот с двумя шагами вперед

Поворот по часовой стрелке на правой ноге, переставленной в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении C, долбио чируги левой рукой. Поворот против часовой стрелки не применяется.







21. Кеча со санг сонпадак ап макки

a. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении B

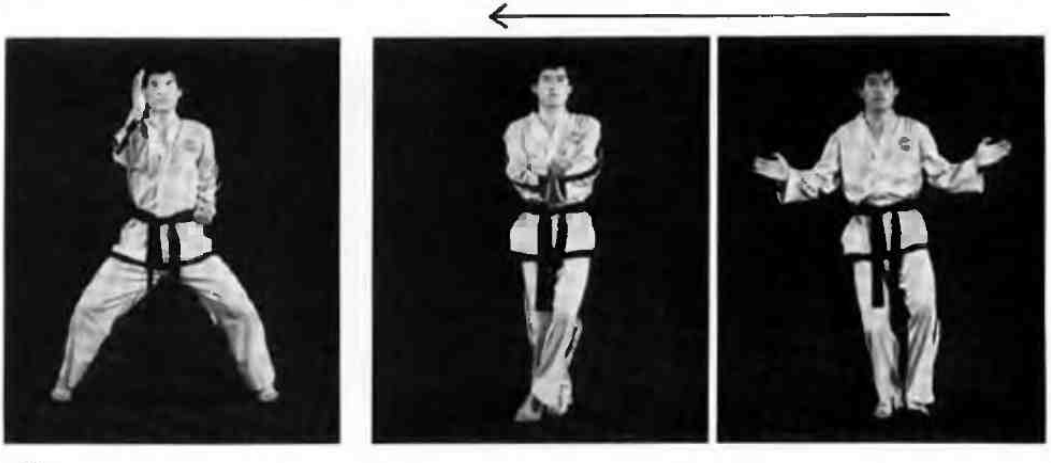
Аннун чунби соги.

i. Шаг правой через левую, переход в левую кеча соги в направлении D с блоком, переход в аннун соги в направлении D шагом левой в направлении B. сонпадак нопундэ ап макки левой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении A

i. Шаг левой через правую, переход в правую кеча соги в направлении D с блоком, переход в аннун соги в направлении D шагом правой в направлении A, сонпадак нопундэ макки правой рукой. ii.
Повторить описанное в пункте i.







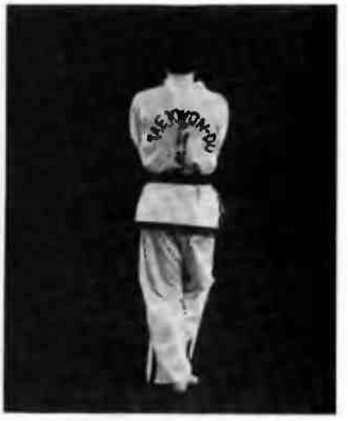


c. Поворот с двумя шагами в сторону

Левая кёча соги в направлении D.
Шаг левой в направлении B, поворот против часовой стрелки,
переход в левую кёча соги в направлении C с блоком.







22. Твитпаль со дичжибо чируги

a. Чируги с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, правый гутчжа макки.





Исходное положение

ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, левый гутчжа макки.



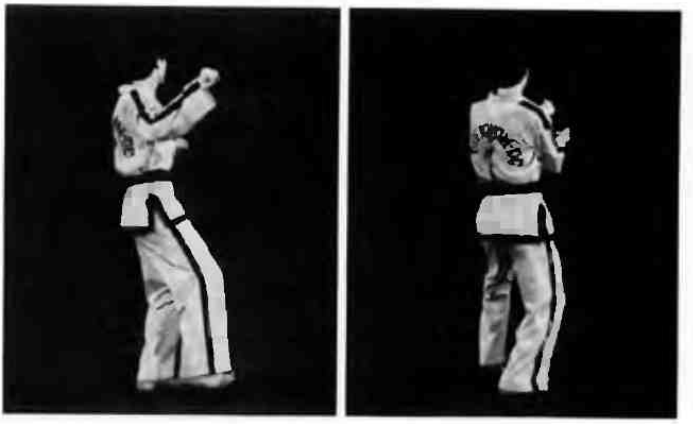


b. Поворот на месте

Левая ньюнча соги в направлении D.

Поворот против часовой стрелки на левой ноге, переход в правую твитпаль соги в направлении С, чумок дичжибо чиругн правой рукой в направлении С.





* 1. Перед нанесением удара тыльные стороны обеих ладоней обращены вверх.
  2. В момент удара другой йоп чумок располагается перед плечом.





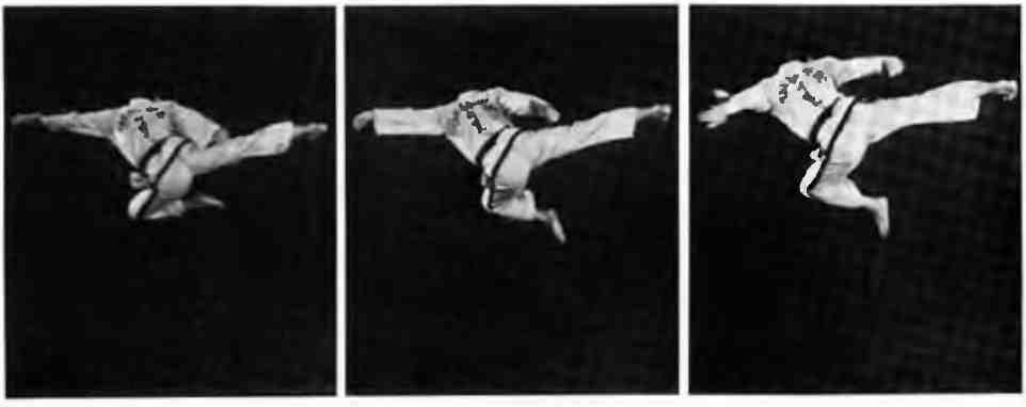
Применение

23. Тимио самчжунг йоп чаги

a. Супьёнг чаги

Ньюнча чунби соги в направлении B.

i. Прыжок в направлении B с разбегу, трехкратное нанесение йопча чируги правой ногой в направлении B, переход в аннун чунби соги в направлении C с приземлением в направлении B.

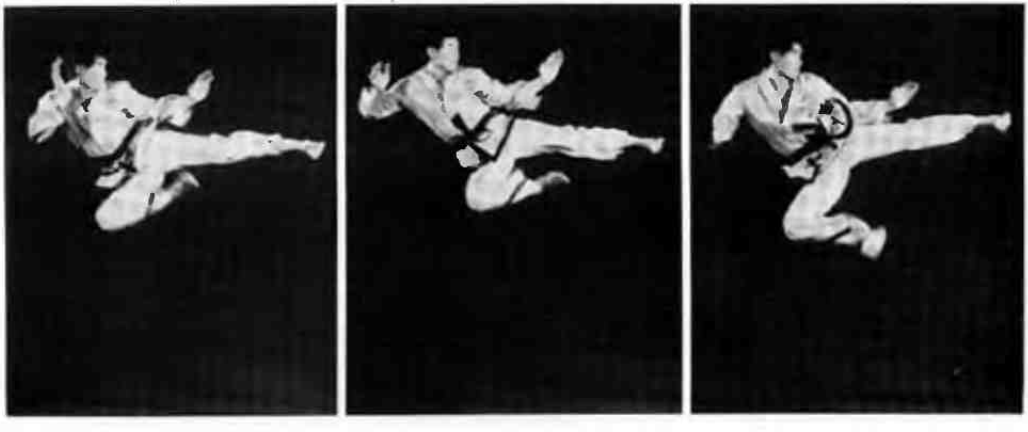


ii. Прыжок в направлении A с разбегу,
трехкратное нанесение йопча чируги левой ногой в направлении A, переход в аннун чунби соги в направлении C с приземлением в направлении A.

b. Сучжик чаги

Парани чунби соги.

i. Трехкратное нанесение йопча чируги по вертикальной плоскости правой или левой ногой в направлении A или B в прыжке с разбегу, переход в аннун чунби соги в направлении D с приземлением на прежнее место. ii. Повторить описанное в пункте i.



24. Твитпаль со сонкаль нэрио макки

Методика совершенствования аналогична описанной для твитпаль со пальмок нэрио макки.

a. Блокирование с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, блок левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, сонкаль наджундэ ануро макки правой рукой.







ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, блок правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, сонкаль наджундэ ануро макки левой рукой.



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D, блок правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, сонкаль наджундэ ануро макки правой рукой.





ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, сонкаль наджундэ ануро макки левой рукой.





c. Поворот с двумя шагами вперед

Левая твитпаль соги в направлении D.
Поворот по часовой стрелке на левой ноге, переставленной в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении C, сонкаль нерио маакки левой рукой.
Поворот против часовой стрелки не применяется.







25. Кеча со пандаль чируги

a. Чируги с прыжком вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i. Прыжок в направлении D, переход в правую кеча соги в направлении D, нопундэ пандаль чируги правой рукой, переход в левую ньюнча соги в направлении D передвижением правой ноги в направлении D, сонкаль наджундэ тэби макки по круглой траектории.







ii. Прыжок в направлении D, переход в левую кеча соги в направлении D, нопундэ пандаль чируги левой рукой, переход в правую ньюнча соги в направлении D передвижением левой ноги в направлении D, сонкаль наджундэ тэби макки по круглой траектории.



b. Чируги с прыжком назад

i. Прыжок в направлении C, переход в правую кеча соги в направлении D, нопундэ пандаль чируги правой рукой, переход в правую ньюнча соги в направлении D передвижением правой ноги, сонкаль наджундэ тэби макки по круглой траектории.
ii. Прыжок в направлении C, переход в левую кеча соги в направлении D, нопундэ пандаль чируги левой рукой, переход в левую ньюнча соги в направлении D передвижением левой ноги, сонкаль наджундэ тэби макки по круглой траектории.











26. Суро чаги

a. **Чаги с шагом вперед**

Правая пьончa чунби соги.

i. **Йоп пальбадак суро чаги правой ногой в направлении D, переход в правую гочжун соги в направлении D, дигутчжа макки в направлении D.**





ii. **Йоп пальбадак суро чаги левой ногой в направлении D, переход в левую гочжун соги в направлении D, дигутчжа макки в направлении D.**





b.Поворот с шагом назад

Поворот против часовой стрелки. йоп пальпадак суро чаги правой ногой в направлении С.
Поворот по часовой стрелке не применяется.













27. Куннун со дунг чумок пандэ ап тэриги

а. Удар с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

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





b. Удар с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D. дунг чумок тэриги правой рукой в направлении D. наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D.

ii. Левая нога опускается в направлении C. переход в правую куннун соги в кумчи D. дунг чумок тэриги левой рукой в направлении D. наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D.

c. Поворот на месте

Правая куннун соги в направлении D.
Поворот против часовой стрелки на правой ноге, переход в левую куннун соги в направлении C, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении C.





Применение




28. Куннун со опун сонкут пандэ тульки

a. Тульки с шагом вперед

Нарани чунби соги.

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





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





b. Поворот с шагом назад

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







* Начуо со опун сонкут банда тульки совершенствуется так же, как выше.



Начуо соги



29. Куннун со ду сонкарак пандэ тульки

а. Тульки с шагом вперед

Нарани чуиби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, ду сонкарак тульки правой рукой в направлении D, йоп пальбадак суро чаги правой ногой в направлении D.





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, ду сонкарак тульки левой рукой в направлении D, йоп пальбадак суро чаги левой ногой в направлении D.





Применение





b. Тульки с шагом назад

Правая куннун соги в направлении D.

I. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, ду сонкарак тульки правой рукой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D подтягиванием правой ноги, дигутчжа макки.

II. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, ду сонкарак тульки левой рукой в направлении D, переход в левую двитбаль соги в направлении D подтягиванием левой ноги, дигутчжа макки.







30. Куннун со ду сонкарак баро тульки

Удар с шагом вперед

Левая куннун чуиби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, ду сонкарак тульки правой рукой в направлении D, дунг чумок йоп дай тэриги правой рукой в направлении C из той же стойки.





Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, ду сонкарак тульки левой рукой в направлении D, дунг чумок йоп дай тэриги левой рукой в направлении C из той же стойки.

Вид сбоку





31. Куннун со сан сонкут пандэ тульки

a. Тульки с шагом вперед

Моа чунби соги B.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сун сонкут тульки правой рукой в направлении D, муруп апча пусиги правой ногой в направлении D.





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сон сонкут тульки левой рукой в направлении D, муруп апча пусиги левой ногой в направлении D.

b. Поворот на месте

Правая куннун соги в направлении D.

Поворот против часовой стрелки на левой ноге, переставленной на линию CD, переход в левую куннун соги в направлении C, сан сонкут тульки правой рукой в направлении C.





32. Аннун со йоп чируги

a. Чируги с шагом в сторону в направлении A

Моа чунби соги C.

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, удар правой рукой в направлении A, переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, чумок пандаль чируги правой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Чируги с шагом в сторону в направлении B

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, удар левой рукой в направлении B, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, чумок пандаль чируги левой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.





Применение

c. Поворот с шагом в сторону

Аннун соги в направлении D.

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





Перед ударом йоп чумок обращен вниз.



33. Аннун со опун сонкут йоп тульки

Методика совершенствования удара аналогична описанной для аннун со йоп чируги.

a. Тульки с шагом в сторону в направлении А



Вид спереди



b. Тульки с шагом в сторону в направлении В





Применение



34. Куннун со опун сонкут нэрио тульки

Тульки с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, опун сонкут тульки правой рукой, йопча чируги правой ногой в направлении D.





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, опун сонкут тульки левой рукой, йопча чируги левой ногой в направлении D.

В момент удара тыльная сторона ладони обращена вперед.





35. Йоп доллио чаги

a. Чаги с шагом в сторону в направлении B

Нарани чунби соги.

i. Каундэ доллио чаги правой ногой в направлении B, переход в исходное положение в направлении C, опустив ее в направлении B.





ii. Каундэ доллио чаги левой ногой в направлении B, переход в исходное положение в направлении D, опустив ее в направлении B.


Применение



b. Чаги с шагом вперед

i. Каундэ доллио чаги правой ногой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, опустив ее в направлении, пакат пальмок хечо макки в направлении D.



ii Каундэ доллио чаги левой ногой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, опустив ее в направлении, пакат пальмок хечо макки в направлении D.



36. Твитпаль со сонкаль ануро макки

а. Блокирование с шагом вперед

Нарани 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, чумок нэрио чируги правой рукой.







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, чумок нэрио чируги левой рукой.



* 1. Перед блокированием ладонь обращена вперед.
2. В момент блокирования тыльная сторона ладони обращена к сопернику всем телом.

b. Блокирование с шагом назад

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





ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, чумок нэрио чируги правой рукой.





c. Поворот с двумя шагами вперед

Шаг правой в направлении D. поворот против часовой стрелки на правой ноге. переход в левую твитпаль соги в направлении С. сонкаль макки правой рукой в направлении С.

Поворот по часовой стрелке не применяется.











37. Твитпаль со пальмок ануро макки

Методика совершенствования аналогична описанной для твитпаль со сонкаль ануро макки.

Блокирование с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, пальмок макки левой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, чжунчжи чумок дичжибо чируги правой рукой в направлении D.







ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, пальмок макки правой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, чжунчжи чумок дичжибо чируги левой рукой в направлении D.





Применение

38. Ньюнча со сонпадак ануро макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонпадак макки левой рукой в направлении D, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, санг инчжи чумок попундэ пандаль чируги.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонпадак макки правой рукой в направлении D, переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, санг инчжи чумок попундэ пандаль чируги.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонпадак макки левой рукой в направлении D, переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, санг инчжи чумок нопундэ пандаль чируги.
ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонпадак макки правой рукой в направлении D, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, санг инчжи чумок нопундэ пандаль чируги.







Вид сбоку

* Гочжун со сонпадак ануро макки совершенствуется так же, как выше.
* Твитпаль со сонпадак ануро макки совершенствуется так же, как выше.





Твитпаль соги

39. Куннун со сонкаль баро ап тэриги

Удар с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль тэриги правой рукой в направлении D. Тыльная сторона левой ладони располагается перед лбом.





Вид сбоку



ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль тэриги левой рукой в направлении D. Тыльная сторона правой ладони располагается перед лбом.





Применение





40. Куннун со санг сонкаль супьёнг тэриги

a. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с ударом, пьён чумок чируги левой рукой в направлении D из той же стойки.
ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с ударом, пен чумок чируги правой рукой в направлении D из той же стойки.



b. Удар с шагом назад

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



ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D с ударом, пьюн чумок чируги правой рукой в направлении D.

c. Поворот с двумя шагами назад

Шаг левой в направлении C, поворот по или против часовой стрелке на той же ноге, переход в правую куннун соги в направлении C, санг сонкаль супьёнг тэриги.



Поворот против часовой стрелки





Поворот по часовой стрелке





41. Куннун со санг йоп чумок супьёнг териги

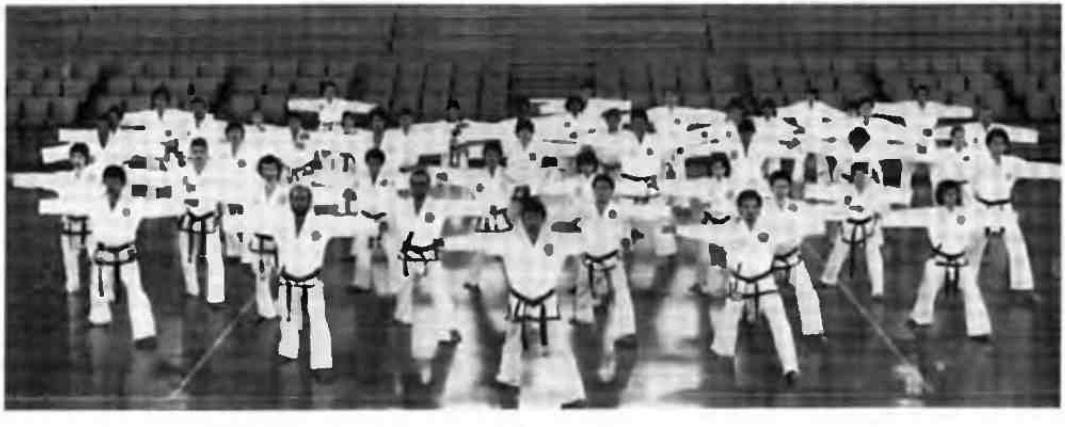
Методика совершенствования удара аналогична описанной для куннун со санг сонкаль супьёнг териги.

Удар с шагом вперед.











42. Кольчо чаги

а. Чаги с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Удар левой ногой в направлении D, акцентированный шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги, опун сонкут нопундэ пакуро кутки левой рукой в направлении D.





ii. Удар правой ногой в направлении D, акцентированный шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги, опун сонкут нопундэ пакуро кутки правой рукой в направлении D.





b. Кольчо чаги с шагом назад

i. Удар правой ногой в направлении A, переход в правую ньюнча соги в направлении D, опустив правую ногу в направлении C, опун сонкут нопундэ кутки левой рукой в направлении D.







ii. Удар левой ногой в направлении B, переход в левую ньюнча соги в направлении D, опустив левую ногу в направлении C, опун сонкут нопундэ кутки правой рукой в направлении D.

Применение





43. Куннун со дунг чумок пандэ йоп ап тэриги

a. 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 по левой ладони, переход в правую ньюнча соги в направлении D, кеча сонкаль момчо макки.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой по правой ладони, переход в левую ньюнча соги в направлении D, кеча сонкаль момчо макки.





b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куппун соги в направлении D, дунг пальмок тэриги левой рукой по правой ладони, переход в левую ньюнча соги в направлении D подтягиванием правой ноги, кеча сонкаль момчо макки.
ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куппун соги в направлении D, дунг пальмок тэриги правой рукой по левой ладони, переход в правую ньюнча соги в направлении D подтягиванием левой ноги, кеча сонкаль момчо макки.







Применение

44. Куннун со дунг чумок йоп ап тэриги

a. Удар с шагом в сторону в направлении B

Аннун чунби соги.

i. Шаг правой через левую, переход в левую кеча соги в направлении D, дунг пальмок тэриги правой рукой по левой ладони, переход в аннун соги в направлении D шагом левой в направлении B, сонкаль наджундэ ап макки левой рукой. Сонкарак падак правой руки располагается на мит пальмок левой руки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





Исходное положение

b. Удар с шагом в сторону в направлении A

i. Шаг левой через правую, переход в правую кеча соги в направлении D, дунг пальмок тэриги левой рукой по правой ладони, переход в аннун соги в направлении D шагом правой в направлении A, сонкаль наджундэ ап макки правой рукой. Сонкарак падак левой руки расположена на мит пальмок правой руки.
ii. Повторить описанное в пункте i.











c. Поворот с шагом в сторону

Аннун соги в направлении D.
Поворот против часовой стрелки, шаг правой в направлении B, переход в правую кёча соги в направлении C, дунг чумок териги правой рукой по левой ладони.
Поворот по часовой стрелке не применяется.







45. Куннун со ду пальмок пандэ макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, левый ду пальмок макки в направлении D, скольжение на той же стойке в направлении C, чумок чируги правой рукой в направлении D.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, правый ду пальмок макки в направлении D, скольжение на той же стойке в направлении C, чумок чируги левой рукой в направлении D.





Применение





b.Блокирования с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, левый ду пальмок макки в направлении D, скольжение на той же стойке в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D.







C 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, правый ду пальмок макки а направлении C.
Поворот против часовой стрелки не применяется.





Перед блокированием тыльные стороны рук обращены вверх.

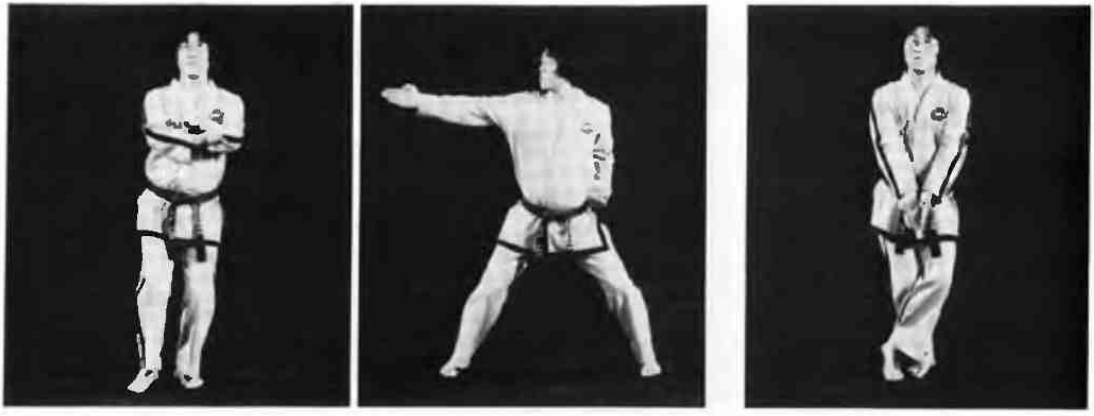


46. Аннун со сондунг супьёнг тэриги

a. Удар с шагом в сторону в направлении A

Кеча чунби соги.

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, сондунг тэриги правой рукой в направлении A, шаг левой через правую, переход в правую кеча соги в направлении D, сонкаль наджундэ ап макки правой рукой. Левая ладонь движется к сонкаль правой руки.
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, сондунг тэриги левой рукой в направлении B, переход в левую кеча соги в направлении D шагом правой через левую, сонкаль наджундэ ап макки левой рукой. Правая ладонь движется к сонкаль левой руки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



47. Кеча со санг чумок дичжибо чируги

a. Чируги с шагом в сторону в направлении B

Аннун чунби соги.

i. Шаг правой через левую, переход в левую кеча соги в направлении D, чируги в направлении D, шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, санг палькуп супьёнг тульки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Чируги с шагом в сторону в направлении A

i. Шаг левой через правую, переход в правую кеча соги в направлении D, чируги в направлении D, шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, санг палькуп супьёнг тэриги. ii. Повторить описанное в пункте i.





c. Чируги с прыжком вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Прыжок в направлении D, переход в правую кеча соги в направлении D, чируги в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D шагом правой в направлении D, ду пандаль сон макки в направлении BD.





ii. Прыжок в направлении D, переход в левую кеча соги в направлении D, чируги в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D шагом левой в направлении D, ду пандаль сон макки в направлении AD.



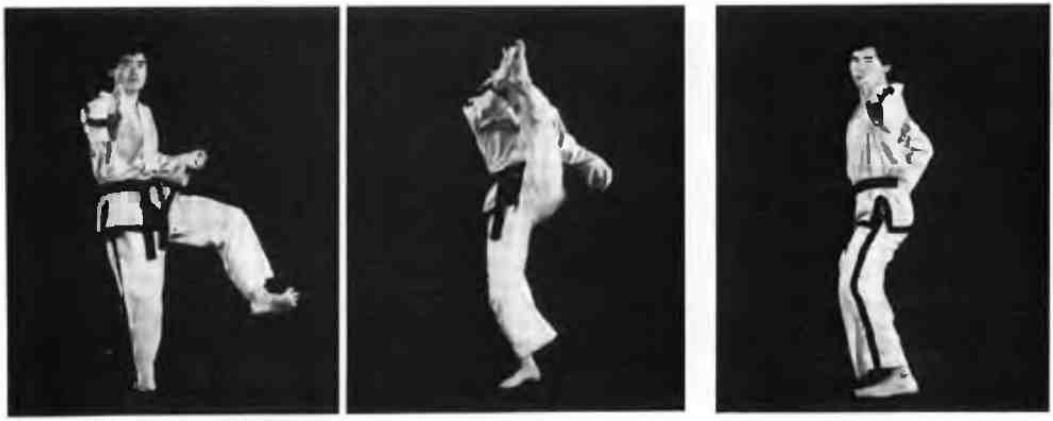


48. Пандаль чаги

а. Чаги с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Удар левой ногой по правой ладони, переход в аннун соги в направлении A, опустив ее в направлении D, сондунг тэриги левой рукой в направлении D.



ii. Удар правой ногой по левой ладони, переход в аннун соги в направлении B, опустив ее в направлении D, сондунг тэриги правой рукой в направлении D.



b. Чаги с шагом в сторону в направлении A

i. Удар левой ногой по правой ладони, переход в аннун соги в направлении C, опустив ее в направлении A, сондунг тэриги левой рукой в направлении A.
ii. Удар правой ногой по левой ладони, переход в аннун соги в направлении D, опустив ее в направлении A, сондунг тэриги правой рукой в направлении A.





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




49. Куннун со санг чумок кэндэ сево чируги

а. Чируги с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, чируги в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D подтягиванием правой ноги, пальмок нэрио макки правой рукой.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, чируги в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D подтягиванием левой ноги, пальмок нэрио макки левой рукой.





b. Чируги с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, чируги в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D подтягиванием правой ноги, сонкаль нэрио макки правой рукой.
ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, чируги в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D подтягиванием левой ноги, сонкаль нэрио макки левой рукой.





c. Поворот на месте

Поворот по часовой стрелке на левой ноге, переставленной на линию CD, переход в правую куннун соги в направлении C, каундэ сево чируги в направлении C.




Применение



50. Ньюнча со пальмок наджундэ баро макки

а. Блокирование с шагом вперед

Правая ньюнча чунби соги.

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





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





b. Блокирование с шагом назад

i Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки правой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, кеча сонкаль нэрио макки.

ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок макки левой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, кеча сонкаль нэрио макки.





Применение

Этот блок всегда сопровождается каундэ йоп макки с помощью других ан пальмок.

* Твитпаль со пальмок баро наджундэ макки совершенствуется так же, как выше.



Твитпаль соги



51. Ньюнча со сонкаль баро наджундэ макки

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

Блокирование с шагом вперед





Вид сбоку





Применение

* Твитпаль со сонкаль баро наджундэ макки совершенствуется так же, как выше.

Твитпаль соги



52. Ньюнча со ду пальмок 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, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, пальмок наджундэ макки правой рукой, держа левую руку в прежнем положении.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, правый ду пальмок макки в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, пальмок наджундэ макки левой рукой, держа правую руку в прежнем положении.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, правый ду пальмок макки в направлении D, переход в правую кушиун соги в направлении D передвижением правой ноги, пальмок наджундэ макки левой рукой, держа правую руку в прежнем положении.





Перед блокированием тыльные стороны рук обращены вверх.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, левый ду пальмок макки в направлении D, переход в левую кушиун соги в направлении D передвижением левой ноги, пальмок наджундэ макки правой рукой, держа левую руку в прежнем положении.



Применение



с. Поворот с двумя шагами назад

Правая ньюнча соги в направлении D.

Шаг левой в направлении С, поворот по часовой стрелке на левой ноге, переход в левую ньюнча соги в направлении С, правый ду пальмок макки в направлении С. Поворот против часовой стрелки не применяется.





53. Твитпаль со ду пальмок макки

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

Применение





54. Ньюнча со опун сонкут баро тульки

a. Тульки с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут тульки правой рукой в направлении D, кольчо чаги правой ногой в направлении D.





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут тульки левой рукой в направлении D, кольчо чаги левой ногой в направлении D.







Применение



b. Поворот с проскальзыванием после двух шагов вперед.

Шаг левой в направлении D, поворот против часовой стрелки, проскальзывание в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении C, опун сонкут тульки правой рукой в направлении C.
Поворот по часовой стрелке не применяется.







55. Тимио пандэ доллио коро чаги

Чаги с передвижением вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i. Тимио банда доллио коро чаги правой ногой в направлении D, приземление в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок тэби макки.





ii. Тимио пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлении D, приземление в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок тэ-би макки.





56. Тимио пандаль чаги

Чаги с передвижением вперед

Пальмок тэби макки из правой твитпаль соги.

i. Тимио пандаль чаги правой ногой в направлении D, приземление в направлении D, переход в левую кеча соги в направлении D, санг сонкаль суньёнг тэриги.



ii. Тимио пандаль чаги левой ногой в направлении D, приземление в направлении D, переход в правую кеча соги в направлении D, санг сонкаль суньёнг тэриги.



57. Каундэ питуро чаги

а. Чаги с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Удар правой ногой в направлении A, акцентированный шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, опун сонкут нопундэ ануро кутки правой рукой в направлении D.





ii. Удар левой ногой в направлении B, акцентированный шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, опун сонкут нопундэ ануро кутки левой рукой в направлении D.





b. Чаги с шагом назад

i. Удар левой ногой в направлении B, переход в правую кунпун соги в направлении D, опустив ее в направлении C, опун сонкут нопундэ ануро кутки правой рукой в направлении D.

ii. Удар правой ногой в направлении A, переход в левую кунпун соги в направлении D, опустив ее в направлении C, опун сонкут нопундэ ануро кутки левой рукой в направлении D.











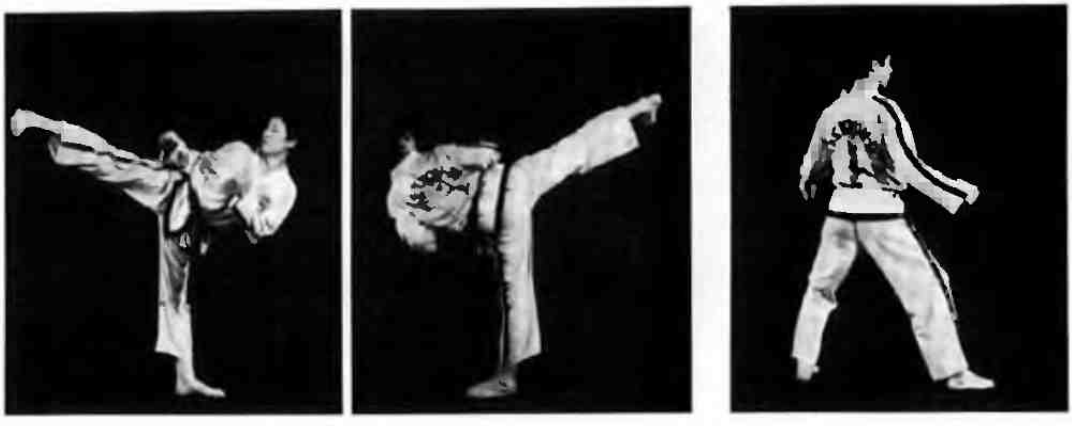
58. Ёнсок чаги

а. Йопча чируги и пандэ доллио чаги

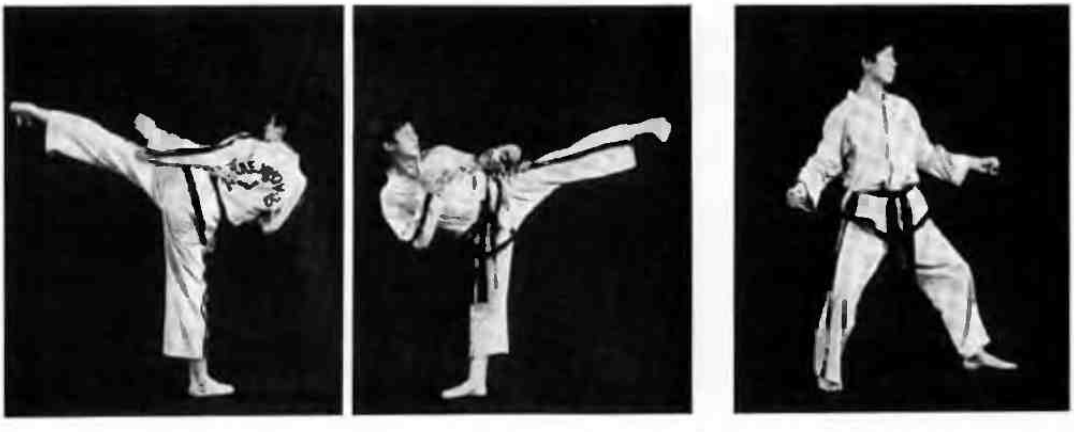
Чаги с шагом в сторону в направлении В

Моа со ханульсон.

i. Медленный йопча чируги правой ногой в направлении А и банда доллио чаги той же ногой в направлении В, переход в левую ньюнча чунби соги в направлении В, опустив правую в направлении В.



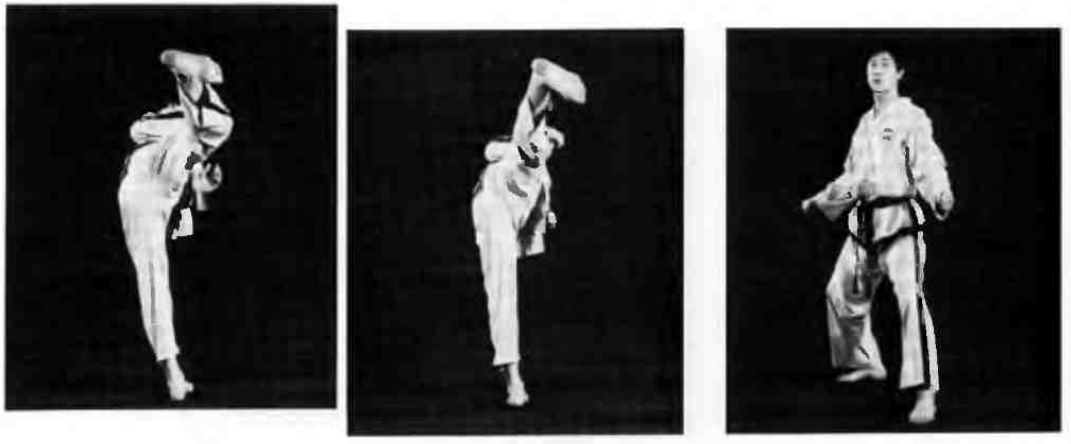
ii. Медленный йопча чируги левой ногой в направлении А и пандэ доллио чаги той же ногой в направлении В, переход в правую ньюнча чунби соги в направлении В, опустив левую в направлении В.



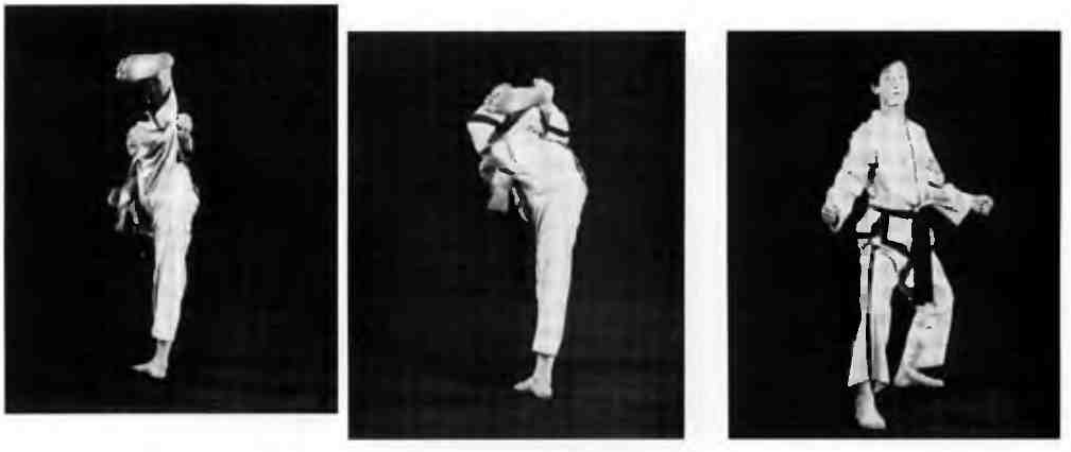
b. Пандэ доллио коро чаги и йопча чируги

Удар с шагом вперед

i. Пандэ доллио коро чаги правой ногой и йопча чируги в направлении D, переход в левую ньюнча чунби соги в направлении D, опустив ее в направлении D.



ii. Пандэ доллио коро чаги и йопча чируги левой ногой в направлении D, переход в правую ньюнча чунби соги в направлении D, опустив ее в направлении D.

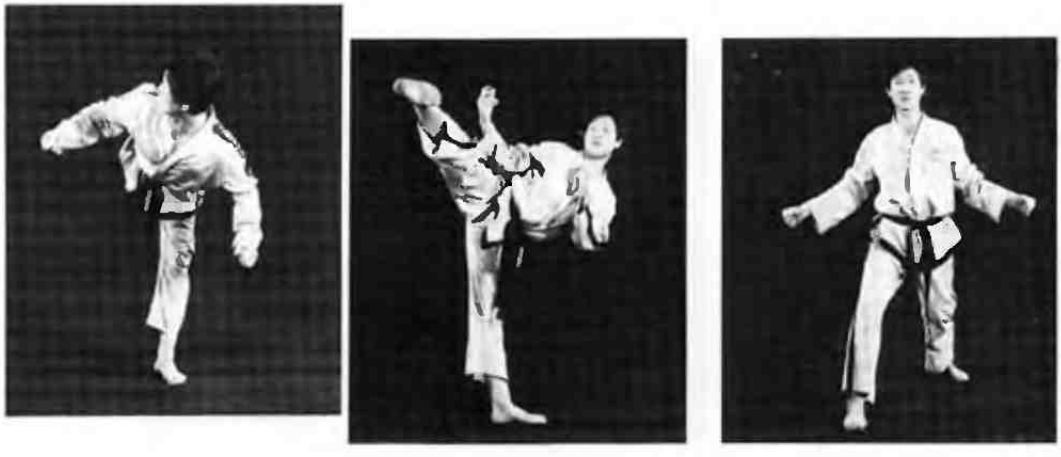


c. Твитча чируги и доллио чаги

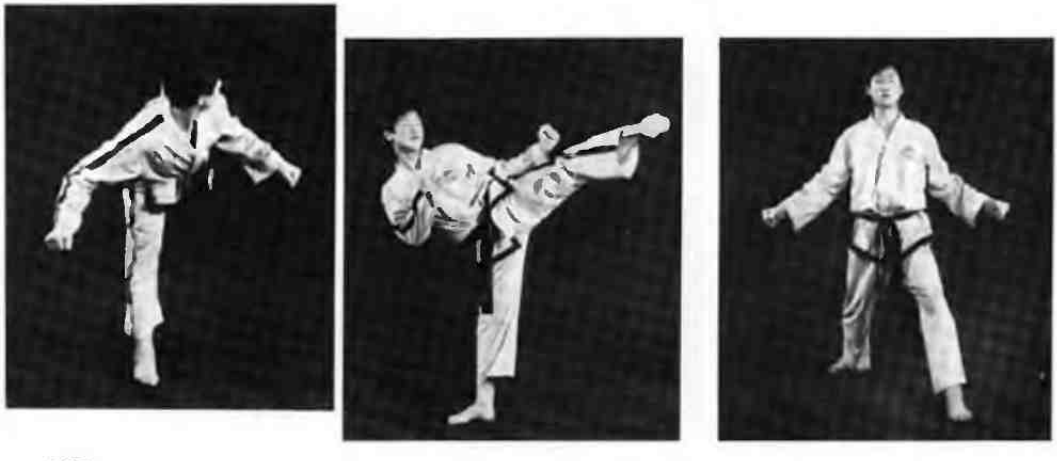
Удар с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Твитча чируги в направлении C и доллио чаги в направлении AD правой ногой, переход в правую куннун чунби соги в направлении D, опустив ее в направлении D.



ii. Твитча чируги в направлении C и доллио чаги в направлении BD левой ногой, переход в левую куннун чунби соги в направлении D, опустив ее в направлении D.



d. Апча пусиги и коро чаги

Удар с шагом вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i. Апча пусиги правой ногой в направлении D и коро чаги той же ногой в направлении AD, переход в левую твитпаль соги в направлении D, опустив ее в направлении D, дунг чумок супьёнг тэриги правой рукой в направлении D.





ii. Апча пусиги левой ногой в направлении D и коро чаги той же ногой в направлении BD, переход в правую твитпаль соги в направлении D, опустив ее в направлении D, дунг чумок супьёнг тэриги левой рукой в направлении D.





e. Пандаль чаги и каундэ питуро чаги

Удар с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Пандаль чаги в кумчи D и каундэ питуро чаги в направлении B левой ногой, переход в правую ньюнча соги в направлении D, опустив ее в направлении D, опун сонкут нопундэ ануро кутки левой рукой.





ii. Пандаль чаги в направлении D и каундэ питуро чаги в направлении A правой ногой, переход в левую ньюнча соги в направлении D, опустив ее в направлении D, опун сонкут нопундэ ануро кутки правой рукой.





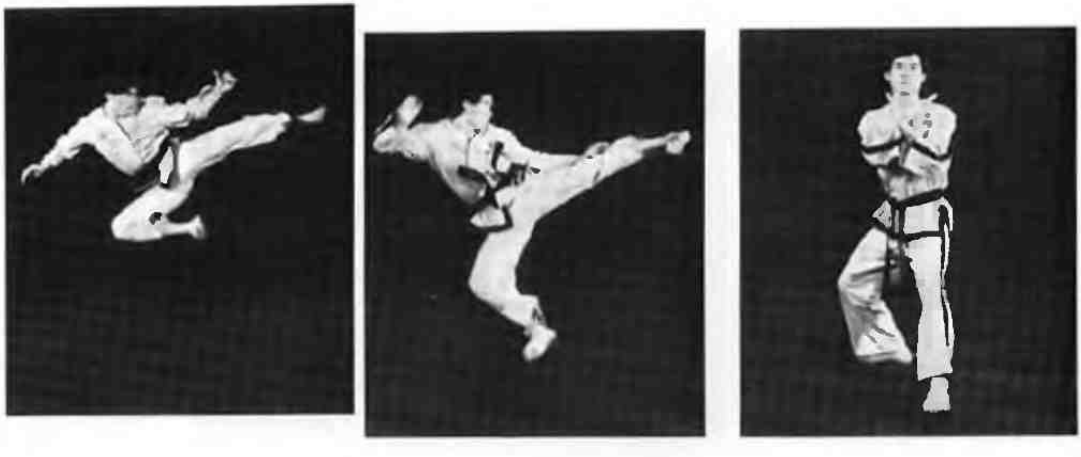
f. Тимио пандэ доллио короччаги ва доллио чаги

Левая ньюнча соги

i. Прыжок с ударом пандэ доллио коро чаги правой ногой в направлении A, затем в том же прыжке доллио чаги по направлению D, приземление в левую ньюнча соги по направлению D, с блоком кёча сонкаль момчо макки.



ii. Прыжок с ударом пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлении B, затем в том же прыжке доллио чаги по направлению D, приземление в правую ньюнча соги по направлению D, с блоком кёча сонкаль момчо макки.



g. Тимио пандаль чаги ва йопча чируги.

Удар в прыжке вперед

Правая ньюнча чунби соги

i. Прыжок с ударами пандаль чаги и йопча чируги правой ногой по направлению D, приземление в левую ньюнча соги по направлению D, с блоком сонкаль теби макки.





ii. Прыжок с ударами пандаль чаги и йопча чируги левой ногой по направлению D, приземление в правую ньюнча соги по направлению D, с блоком сонкаль теби макки.





59. Куннун со пандальсон баро пандаль тэриги

а. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, удар правой рукой, пальдунг нопундэ доллио чаги левой ногой в направлении D.







ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, удар левой рукой, пальдунг нопундэ доллио чаги правой ногой в направлении D.





Применение

b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, удар правой рукой, кольчо чаги правой ногой в направлении A.





ii. Правая нога опускается в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, удар левой рукой, кольчо чаги левой ногой в направлении B.





c. Поворот с двумя шагами назад

Шаг левой в направлении С, поворот против часовой стрелки на левой ноге, переход в правую куннун соги в направлении С, пандаль териги правой рукой.

Поворот по часовой стрелке не применяется.











60. Куннун со пандальсон пандэ тэриги

а. Удар с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, пандальсон тэриги правой рукой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D подтягиванием левой ноги, охкалин сонпадак нэрио макки.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, пандальсон тэриги левой рукой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D подтягиванием правой ноги, охкалин сонпадак нэрио макки.











Применение

b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, пандальсон тэриги левой рукой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D подтягиванием правой ноги, санг сонкаль нэрио макки.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, пандальсон тэриги правой рукой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D подтягиванием левой ноги, санг сонкаль нэрио макки.





61. Твитпаль со дунг чумок нэрио тэриги

a. Удар с шагом вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, дунг чумок тэриги правой рукой, переход в левую ньюнча соги в направлении D передвижением правой ноги, чумок чируги левой рукой по правой ладони.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой, переход в правую ньюнча соги в направлении D передвижением левой ноги, чумок чируги правой рукой по левой ладони.





* 1. Предплечья скрещены перед грудью. Тыльные стороны рук обращены вверх. Бьющая рука располагается снизу.
2. В момент удара рука сгибается в локтевом суставе.





b. Поворот с шагом вперед

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

* Ньюнча со дунг чумок нэрио тэриги совершенствуется так же, как выше.







Применение

62. Твитпаль со сонкаль наджундэ 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, пандаль чируги правой рукой.





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, пандаль чируги левой рукой.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, пандаль чируги левой рукой.





ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, пандаль чируги правой рукой.



Применение



c. Поворот с двумя шагами вперед

Шаг правой в направлении D, поворот по часовой стрелке на правой ноге, переход в левую твитпадь соги в направлении C, сонкаль наджундэ макки правой рукой в направлении C.
Поворот против часовой стрелки не применяется.









63. Ньюнча со сонкаль наджундэ пакуро макки

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

a. Блокирование с шагом вперед





Вид сбоку



b. Поворот с шагом назад

Правая ньюнча соги в направлении D.

Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении С, переход в правую ньюнча соги в направлении С, сонкаль наджундэ пакуро макки левой рукой в направлении С.
Поворот по часовой стрелке не применяется.





Предплечья скрещиваются перед плавающими ребрами. Блокирующая рука располагается сверху.

64. Ньюнча со сонкаль пандэ наджундэ ануро макки

а. 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, пандаль чаги правой ногой в направлении D.





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой в направлении D, пандаль 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, сонкаль макки левой рукой в направлении D, апкумчи банда доллио чаги левой ногой в направлении C.







В момент блокирования другой йоп чумок располагается перед плечом.

ii. Левая нога опускается в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой в направлении D, апкумчи пандэ доллио чаги правой ногой в направлении C.





Применение

65. Ньюнча со сонкаль баро наджундэ ануро макки

а. Блокирование с шагом вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой в направлении D, банда доллио коро чаги левой ногой в направлении D.





ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой в направлении D, пандэ доллио коро чаги правой ногой в направлении D.



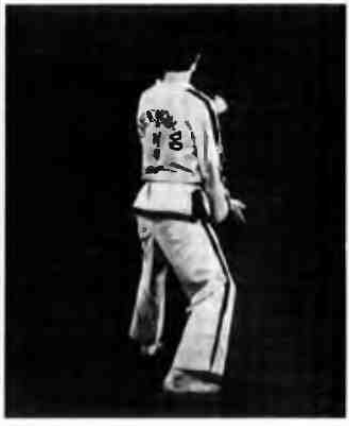


b. Поворот с двумя шагами вперед

Шаг левой в направлении D, поворот против часовой стрелки на левой ноге, переход в правую ньюнча соги в направлении С, сонкаль макки правой рукой в направлении С. Поворот по часовой стрелке не применяется.







Применение





В момент блокирования другой йоп чумок располагается перед плечом.

Твитпаль соги



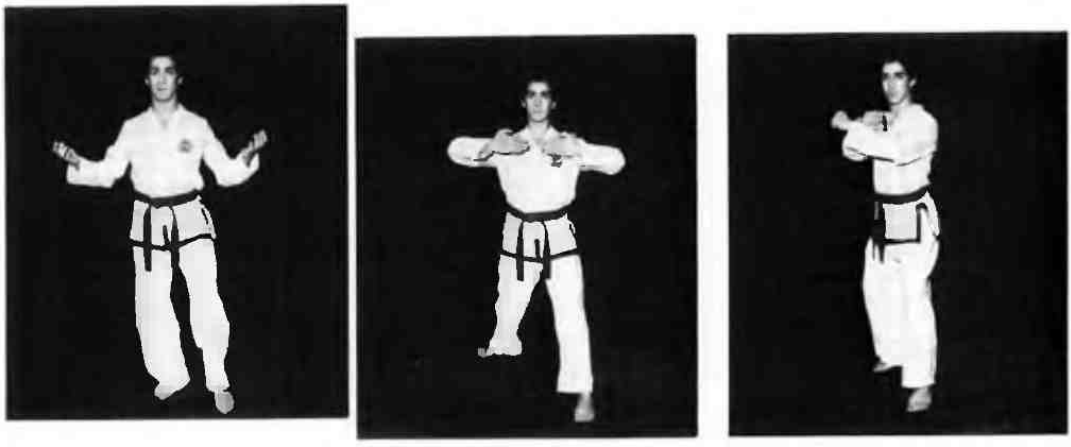
* Твитпаль со сонкаль баро наджундэ ануро макки совершенствуется так же, как выше.

66. Куннун со санг сонкаль супьёнг макки

Блокирование с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком, переход в правую твитпаль соги в направлении D подтягиванием левой ноги, кеча чумок момчо макки.



ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком, переход в левую твитпаль соги в направлении D подтягиванием правой ноги, кеча чумок момчо макки.





67. Куннун со санг сонкаль ануро тэриги

а. Удар с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с ударом, скольжение в направлении D на той же стойке, дунг чумок ап тэриги правой рукой.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с ударом, скольжение в направлении D на той же стойке, дунг чумок ап тэриги левой рукой.





Применение





b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, скольжение в направлении C на той же стойке, дунг чумок ап тэриги правой рукой.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, скольжение в направлении C на той же стойке, дунг чумок ап тэриги левой рукой.







68. Ньюнча со сан палькуп нэрио тульки

a. Удар с шагом вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сан палькуп тульки правой рукой, переход в правую кеча соги в направлении D шагом левой через правую, чумок оллио чируги правой рукой.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сан палькуп тульки левой рукой, переход в левую кеча соги в направлении D шагом правой через левую, чумок оллио чируги левой рукой.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сан палькуп тульки левой рукой, переход в правую кеча соги в направлении D шагом левой через правую, чумок оллио чируги правой рукой.





ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сан палькуп тульки правой рукой, переход в левую кеча соги в направлении D шагом правой через левую, чумок оллио чируги левой рукой.



Применение



c. Поворот с тремя шагами вперед

Шаг левой в направлении D, шаг правой в направлении D, поворот против часовой стрелки на правой ноге, переход в левую пьонча соги в направлении C, сан палькуп тульки правой рукой.

Поворот по часовой стрелке не применяется.









Перед ударом тыльные стороны ладоней обращены вверх.



69. Твитпаль со сан палькуп нэрио тульки

Методика совершенствования удара аналогична тонча со сан палькуп нэрио тульки.

Удар с шагом вперед

Левая куннун чунби соги

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сан палькуп тульки правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, пандаль сон пандаль тэриги левой рукой.







ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сан палькуп тульки левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, пандаль сон пандаль тэриги правой рукой.



70. Аннун со ан пальмок нарани макки

a. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении B.

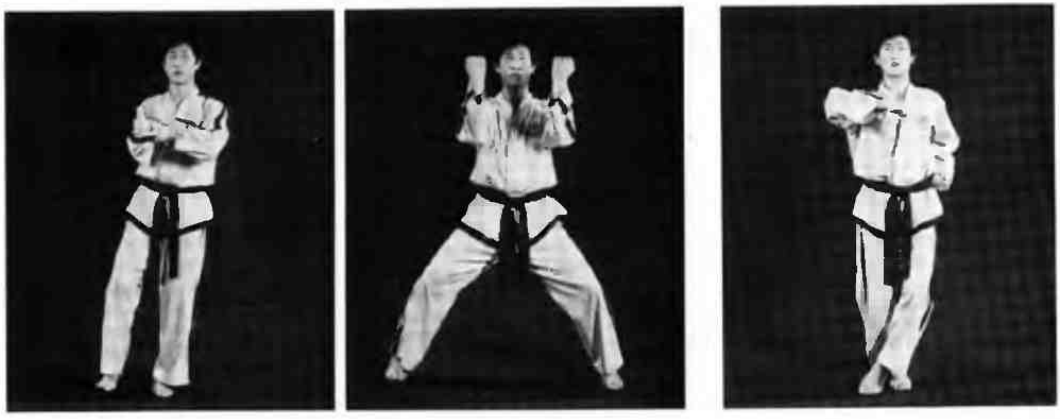
Кеча чунби соги.

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, доллио чируги левой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Блокирование 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, доллио чируги правой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.



c. Поворот с шагом в сторону

Поворот против часовой стрелки, шаг правой в направлении B, переход в аннун соги в направлении C, ан пальмок нарани макки.

Поворот по часовой стрелке не применяется.





Предплечья скрещены перед солнечным сплетением. Оба йоп чумок обращены вниз.



Вид сбоку

71. Аннун со сонкаль дунг нарани макки

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





Вид сверху

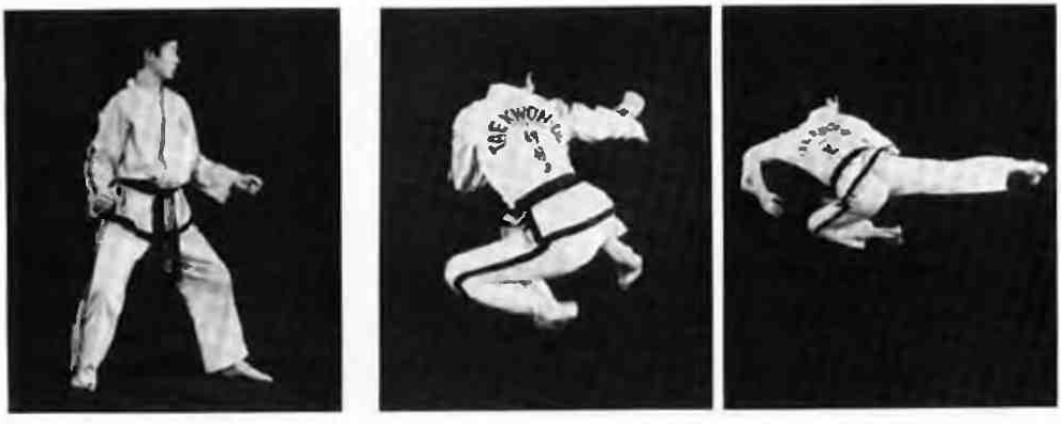


72. Тио дольмио чаги

a. С поворотом на 180°

Правая ньюнча чунби соги

i. Удар правой ногой в прыжке с поворотом по часовой стрелке в направлении В, приземление в направлении В, переход в левую ньюнча соги в направлении В, сонкаль тэби макки.

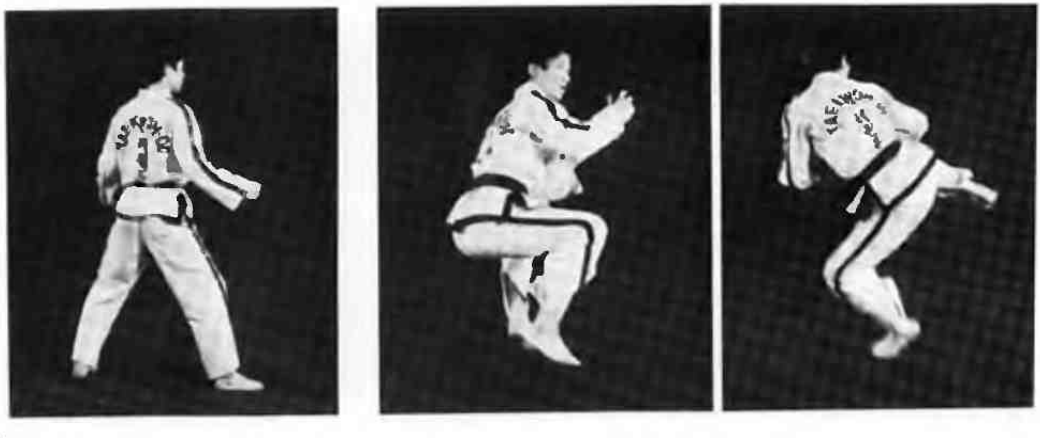


ii. Удар левой ногой в прыжке с поворотом против часовой стрелки в направлении В, приземление в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В, сонкаль тэби макки.

b. С поворотом на 360°

Левая ньюнча чунби соги.

i. Удар правой ногой в прыжке с разбегу по часовой стрелке в направлении В, приземление в направлении В, переход в левую ньюнча соги в направлении В, пальмок тэби макки.









Применение

ii. Удар левой ногой в прыжке с разбегу против часовой стрелки в направлении B, приземление в направлении B, переход в правую ньюнча соги в направлении B, пальмок теби макки.





73. Кеча со сонкаль йоп тэриги

a. Удар с шагом в сторону в направлении A

Аннун чунби соги.

i. Шаг левой через правую, переход в правую кеча соги в направлении D, сонкаль тэриги правой рукой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D шагом правой в направлении A, пакат пальмок хечо макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Удар с шагом в сторону в направлении B

i. Шаг правой через левую, переход в левую кеча соги в направлении D, сонкаль тэриги левой рукой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D шагом левой в направлении B, пакат пальмок хечо макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





* 1. Перед ударом предплечья скрещиваются перед грудью. Бьющая рука располагается сверху.
2. В момент удара тело обращено к сопернику боком.





Применение

74. Кеча со йоп чумок йоп тэриги

* Методика совершенствования удара аналогична описанной для кеча со сонкаль йоп тэриги.

Вид сбоку



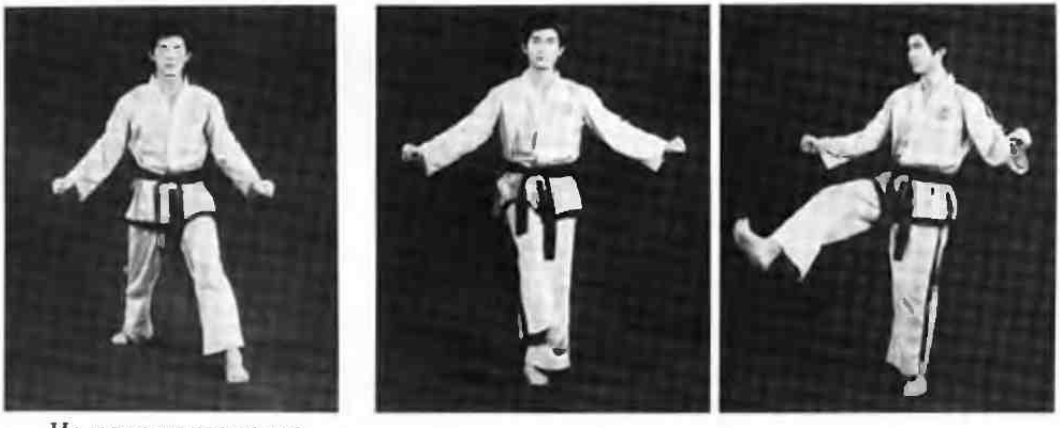


75. Пакуро сево чаги

a. Чаги с шагом в сторону в направлении A

Левая куннун чунби соги.

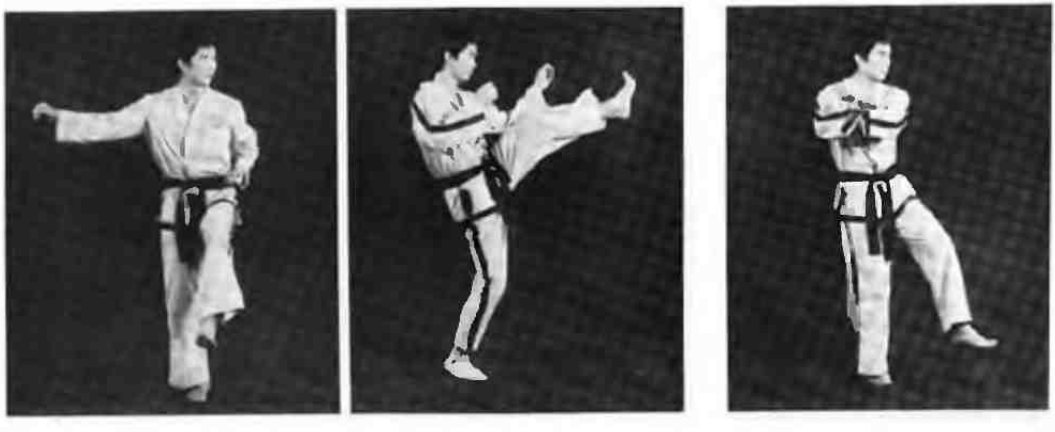
i. Палькаль чаги правой ногой в направлении A, приземление в направлении A прыжком, переход в правую кеча соги в направлении D, сонкаль тэриги правой рукой в направлении A.
ii. Повторить описанное в пункте i.



Исходное положение

b. Чаги с шагом в сторону в направлении B

i. Палькаль чаги левой ногой в направлении B, приземление в направлении B прыжком, переход в левую кеча соги в направлении D, сонкаль тэриги левой рукой в направлении B.
ii. Повторить описанное в пункте i.









В момент удара палькаль располагается в вертикальном положении.





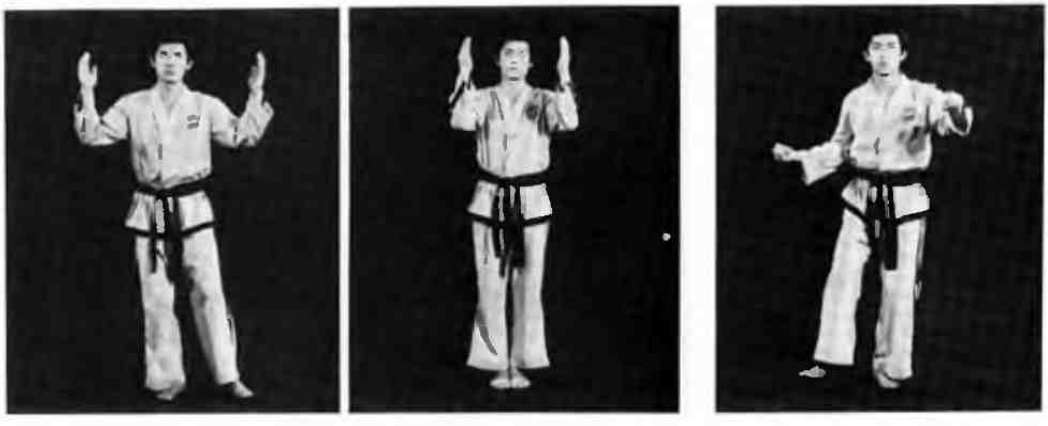
Применение

76. Моа со сонкаль нарани макки

a. Блокирование с шагом в сторону в направлении A

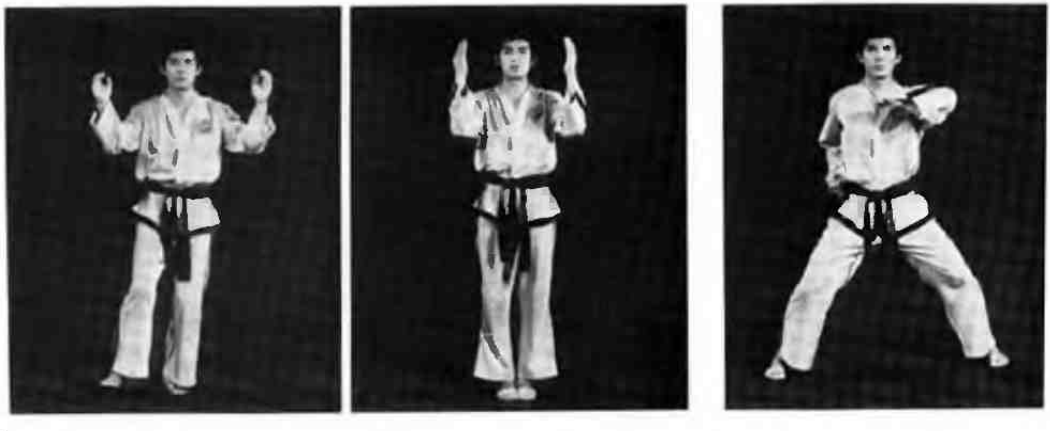
Аннун чунби соги.

i. Шаг левой через правую, переход в моа соги в направлении D с блоком, переход в аннун со
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Блокирование с шагом в сторону в направлении B

i. Шаг правой через левую, переход в моа соги в направлении D с блоком, переход в аннун соги в направлении D шагом левой в направлении B, доллио чируги левой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.



* 1. Перед блокированием дунг чумок обращены назад.
2. В момент удара сонкаль располагаются в вертикальном положении к полу и обращены вперед.



Применение



77. Моа со пакат пальмок нарани макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для моа со сонкаль нарани макки.



Вид сбоку



78. Гокэнг-и чаги

а. Чаги пяткой с шагом вперед

Левая кушиун чируги соги.

i. Удар правой ногой в направлении D, акцентированное приземление правой ноги в направлении D, переход в правую гочжун соги в направлении D, сонкаль пакуро тэриги правой рукой в направлении D.





ii. Удар левой ногой в направлении D, акцентированное приземление левой ноги в направлении D, переход в левую гочжун соги в направлении D, сонкаль пакуро тэриги левой рукой в направлении D.





Применение



Удар пяткой



b. Чаги носком ступни с шагом вперед

Методика совершенствования удара аналогична описанной для удара пяткой. Отличие состоит лишь в том, что в момент удара опорная нога слегка сгибается в коленном суставе.





Чаги носком ступни



Применение

79. Аннун со санг сонпадак чукё макки

a. Блокирование с шагом в сторону в направлении A

Моа чунби соги C.

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D с блоком, переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, санг сонкаль супьёнг тэриги.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Блокирование с шагом в сторону в направлении B

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D с блоком, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, санг сонкаль супьёнг тэриги.
ii. Повторить описанное в пункте i.





Применение







* Нарани со санг сонпадак чукё макки совершенствуется так же, как выше.





Применение



80. Ньюнча со кеча чумок нулло 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, санг чумок дичжибо чируги в направлении D из той же стойки.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с блоком, санг чумок дичжибо чируги в направлении D из той же стойки




Вид сбоку



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D с блоком, ан пальмок хечо макки с наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D.







ii. Левая нога опускается в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D с блоком, ан пальмок хечо макки с наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D.

* Твитпаль со кеча чумок нулло макки совершенствуется так же, как выше.



Применение



Вид сбоку

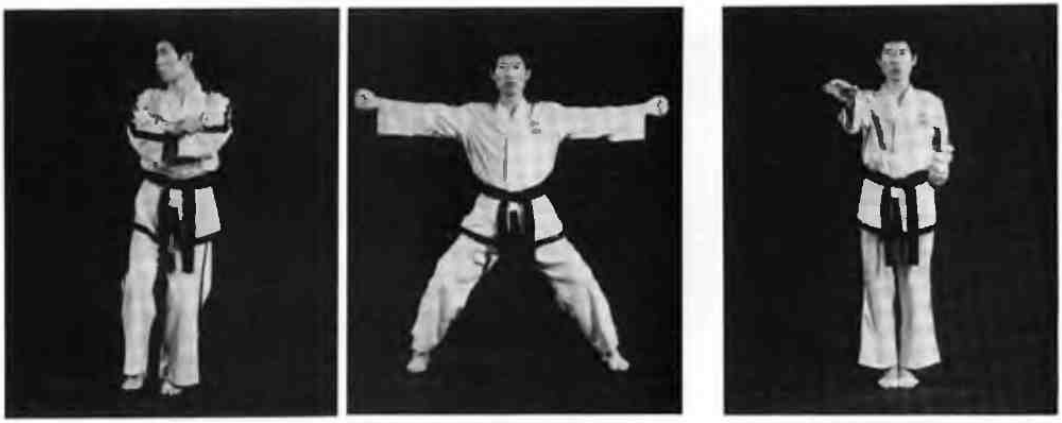
Твитпаль соги

81. Аннун со санг дунг чумок супьёнг тэриги

a. Удар с шагом в сторону в направлении A

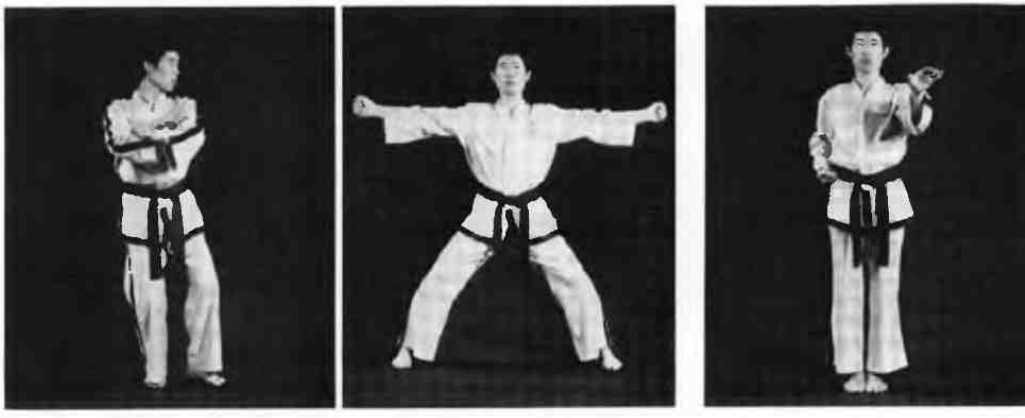
Моа со ханульсон.

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D с ударом, переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, сонпадак кольчо макки правой рукой в направлении D.
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 ударом, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, сонпадак кольчо макки левой рукой в направлении D.
ii. Повторить описанное в пункте i.



c. Поворот с шагом в сторону

Аннун соги в направлении D.

Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении B, переход в аннун соги в направлении C, дунг чумок супьёнг тэриги. Поворот против часовой стрелки не применяется.





Применение



82. Аннун со санг сондунг супьёнг тэриги

Методика совершенствования удара аналогична описанной для аннун со санг дунг чумок супьёнг тэриги.





Вид сбоку

Применение



83. Твитпаль со пандэ сево чируги

а. Чируги 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, переход в левую ньюнча соги в направлении D передвижением правой ноги, сондунг нэрио тэриги правой рукой.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D передвижением левой ноги, сондунг нэрио тэриги левой рукой.





b. Чируги с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, ап чумок нулло макки правой рукой.
ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, ап чумок нулло макки левой рукой.








Применение

84. Пьюнча со пандэ сево чируги

Методика совершенствования удара аналогична описанной для твитпаль со сево чируги.

a. Чируги с шагом вперед





Вид сбоку



b. Чируги с шагом назад





Применение

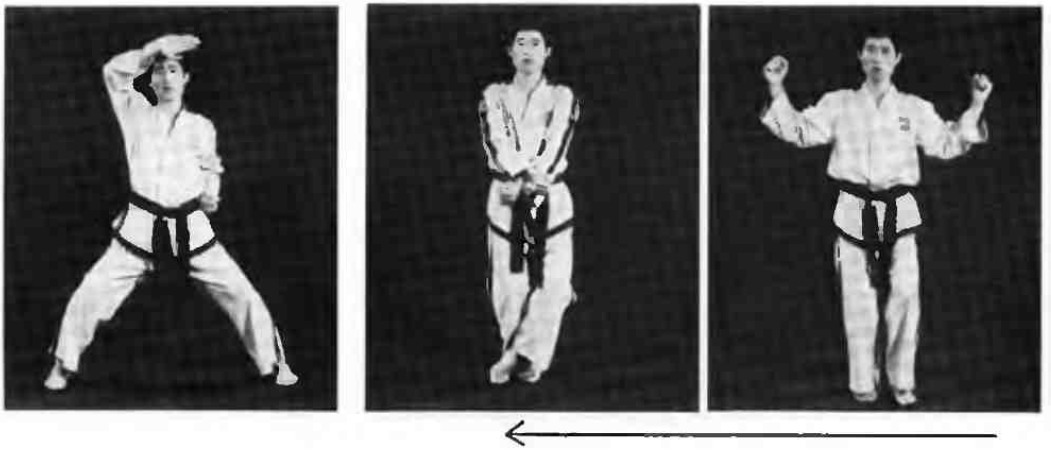


85. Кеча со кеча чумок нулло макки

a. Блокирование с шагом в сторону в направлении A

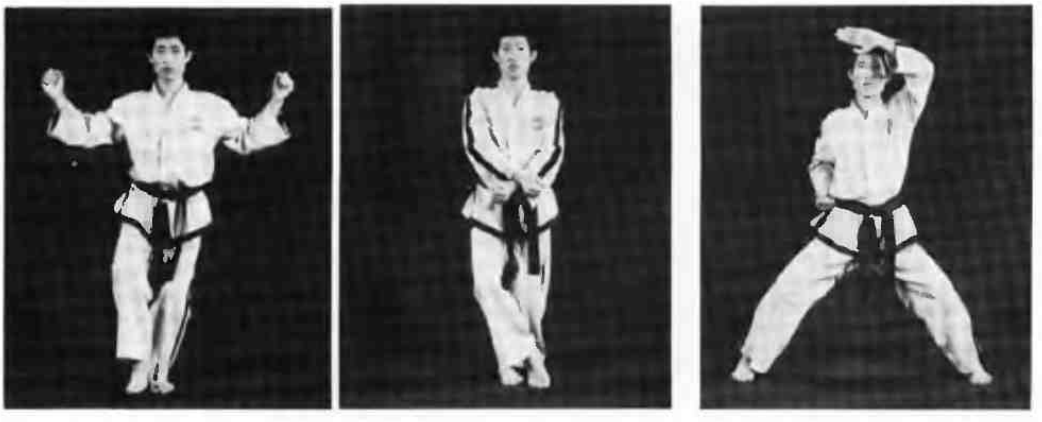
Аннун чунби соги.

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



b. Блокирование с шагом в сторону в направлении B

i. Шаг правой через левую, переход в левую кеча соги в направлении D с блоком, переход в аннун соги в направлении D шагом левой в направлении B, сонкаль чукё макки левой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.



86. Ануро сево чаги

a. Чаги с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Палькаль дунг чаги правой ногой в направлении D, опускается правая нога в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, каундэ пандаль чируги правой рукой.





ii. Палькаль дунг чаги левой ногой в направлении D, опускается левая нога в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, каундэ пандаль чируги левой рукой.





b. Поворот с шагом назад

Правая кушнун соги в направлении D,
Поворот против часовой стрелки, палькаль дунг чаги правой ногой в направлении C.
Поворот по часовой стрелке не применяется.





Применение







87. Моа со дунг чумок сунъёнг тэриги

a. Удар с шагом в сторону в направлении A

Аннун чунби соги.

i. Левая нога приставляется к правой, переход в моа соги в направлении D, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении A, шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, сонпадак наджундэ ап макки правой рукой. Сонкарак падак левой руки располагается на ан пальмок правой руки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Удар с шагом в сторону в направлении B

i. Правая нога приставляется к левой, переход в моа соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении B, шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, сонпадак наджундэ ап макки правой рукой. Сонкарак падак правой руки располагается на ан пальмок левой руки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





88. Аннун со сонкаль наджундэ йоп макки

a. Блокирование с шагом в сторону в направлении A

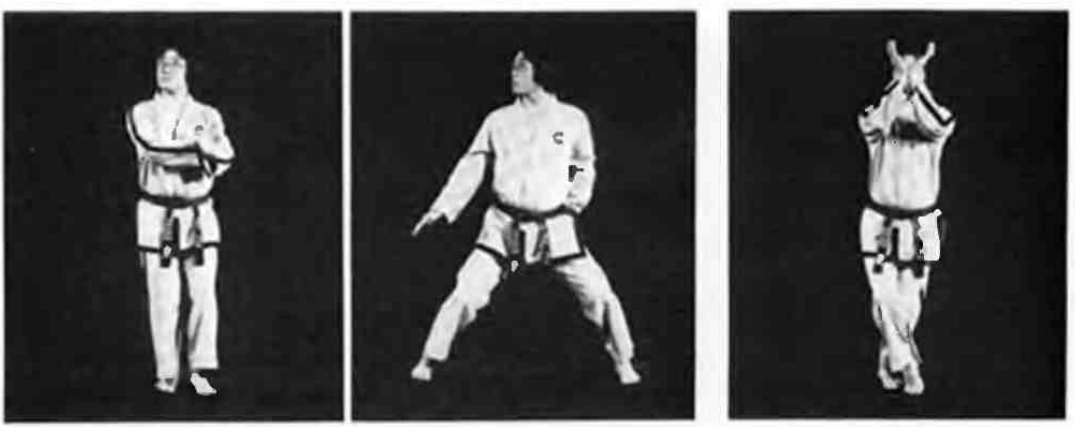
Кеча чунби соги.

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой в направлении B, шаг левой через правую, переход в правую кеча соги в направлении D, санг сонпадак чукё макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Блокирование с шагом в сторону в направлении B

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой в направлении A, переход в левую кеча соги в направлении D шагом правой через левую, санг сонпадак чукё макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



89. Твитпаль со санг сонпадак нулло макки

a. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун 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, санг палькуп супьёнг тульки.





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, санг палькуп супьёнг тульки.





Применение



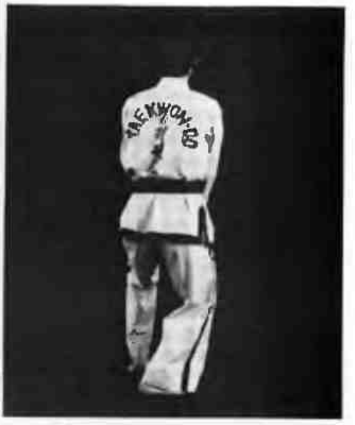


b. Поворот с двумя шагами вперед

Шаг левой в направлении D, поворот против часовой стрелки на левой ноге, переход в правую твитпаль соги в направлении C, санг сонпадак нулло макки. Поворот по часовой стрелке не применяется.





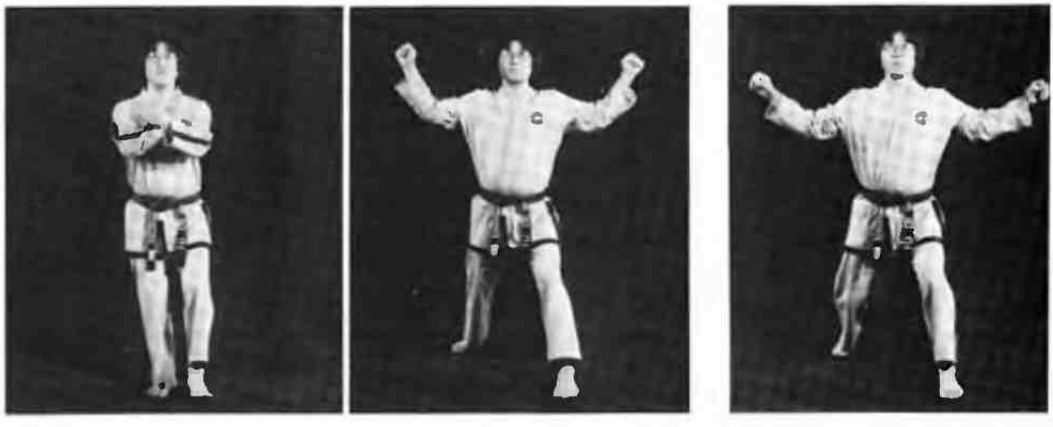


90. Куннун со пакат пальмок сан макки

а. Блокирование с шагом вперед

Правая куннун чуиби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком, сонкаль дунг наджундэ ап макки правой рукой из той же стойки. Сонкарак падак левой руки движется к дунг пальмок правой руки.

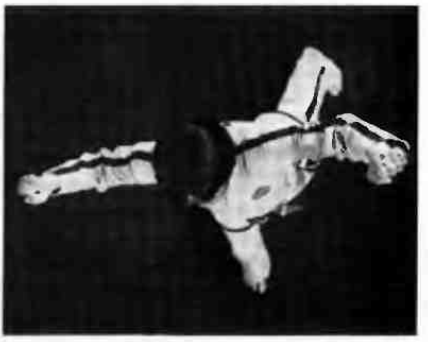


ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком, сонкаль дунг наджундэ ап макки левой рукой из той же стойки. Сонкарак падак правой руки движется к дунг пальмок левой руки.



Вид сверху







* 1. Предплечья скрещиваются перед грудью. Обе ладони обращены к себе.

2. В момент блокирования йоп чумок обращен к сопернику в пол-оборота.

b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком, твитча пусиги правой ногой.

ii. Правая нога опускается в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком, твитча пусиги левой ногой.







c. Поворот с двумя шагами назад

Шаг левой в направлении С, поворот по часовой стрелке или против часовой стрелки, переход в правую куннну соги в направлении С, сан макки.











91. Куннун со сонкаль сан макки

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

Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком, санг сонпадак нулло макки из той же стойки.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком, санг сонпадак нулло макки из той же стойки.

Вид сбоку



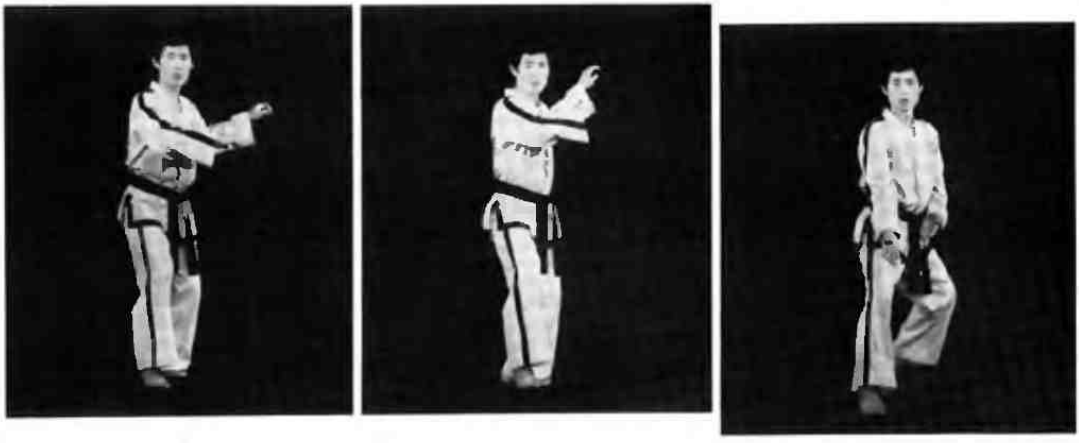


92. Ньюнча со сонкаль дунг наджундэ тэби макки

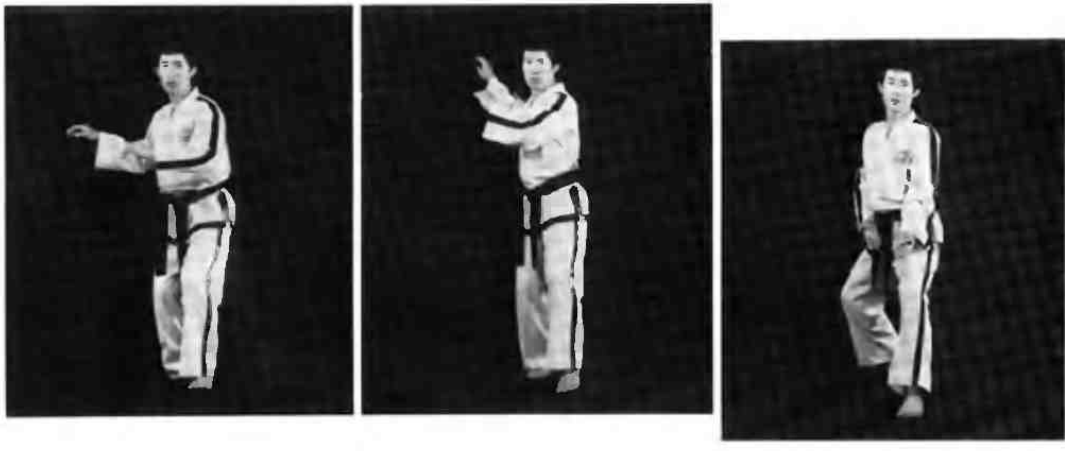
а. Блокирование с шагом вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, кеча чумок чукё макки.



ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, кеча чумок чукё макки.













b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую тонча соги в направлении D с блоком, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, санг палькуп супьёнг тульки.

ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, санг палькуп супьёнг тульки.





c. Поворот с шагом вперед

Поворот по часовой стрелке, шаг левой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении C, нэджундэ тэби макки по круглой траектории.

Поворот против часовой стрелки не применяется.




93. Твитпаль со сонкаль дунг наджундэ тэби макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для ньюнча сонкаль дунг наджундэ тэби макки.

Блокирование с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D с блоком, пакуро сево чаги левой ногой в направлении D.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D с блоком, пакуро сево чаги правой ногой в направлении D.





94. Ньюнча со сонкаль дунг тэби макки

a. Блокирование с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, сонкаль сан макки.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, сонкаль сан макки.





Перед блокированием тыльные стороны рук обращены вверх.



Применение



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, пакат пальмок сан макки.

ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, пакат пальмок сан макки.







95. Тио дольмио тэриги

a. С поворотом на 180°

Правая ньюнча чунби соги.

i. Сонкаль пакуро тэриги правой рукой в направлении B в прыжке с поворотом по часовой стрелке, приземление в направлении B, переход в левую ньюнча соги в направлении B.





ii. Сонкаль пакуро тэриги левой рукой в направлении B в прыжке с поворотом против часовой стрелки, приземление в направлении B, переход в правую ньюнча соги в направлении B.

b. С поворотом на 360°

Левая ньюнча чунби соги.

i. Сонкаль пакуро тэриги правой рукой в направлении B в прыжке с поворотом по часовой стрелке, приземление в направлении B, переход в левую ньюнча соги в направлении B.

ii. Повторить описанное в пункте i.







Применение

Йоп чумок



* Тио дольмио териги с помощью йоп чумок совершенствуется так же, как и удар с помощью сонкаль.

* Тио дольмио териги с помощью дунг чумок совершенствуется так же, как выше.







96. Аннун со сонкаль дунг хечо макки

a. Блокирование с шагом в сторону в направлении A

Кеча чунби соги.

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, накат пальмок нарани макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Блокирование с шагом в сторону в направлении B

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, накат пальмок нарани макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





с. Поворот с шагом в сторону

Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении В, переход в аннун соги в направлении С, сонкаль дунг хечо макки.

Поворот против часовой стрелки не применяется.





Предплечья скрещиваются перед солнечным сплетением.



Применение

97. Аннун со ан пальмок хечо макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для аннун со сонкаль дунг хечо макки.







98. Тимио нопи чаги

a. Чаги с разбегу в направлении B

i. Удар правой ногой с разбегу, приземление в направлении B, переход в правую гочжун соги в направлении B, кеча сонкаль момчо макки.





ii. Удар левой ногой с разбегу, приземление в направлении B, переход в левую гочжун соги в направлении B, кеча сонкаль момчо макки.

b. Чаги на месте в направлении B

i. Удар правой ногой, приземление на исходное место, переход в правую кеча соги в направлении B, санг чумок сево чируги в направлении B.

ii. Удар левой ногой, приземление на исходное место, переход в левую кеча соги в направлении B, санг чумок сево чируги в направлении B.















99. Аннун со сонкаль дунг сан макки

a. Блокирование с шагом в сторону в направлении A

Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D с блоком, проскальзывание в направлении A на той же стойке, пакат пальмок сан макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Блокирование с шагом в сторону в направлении B

Нарани соги.

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D с блоком, проскальзывание в направлении B на той же стойке, пакат пальмок сан макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



Вид сбоку







* 1. Предплечья скрещиваются перед верхней областью живота, дунг чумок обращены вверх.

2. В момент блокирования сонкаль дунг обращено к сопернику в пол-оборота.





Применение

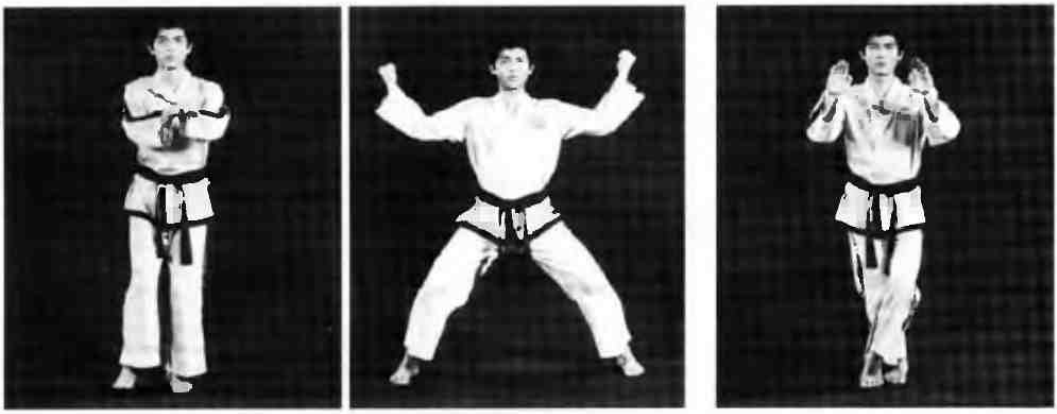
100. Аннун со ан пальмок сан макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для аннун со сонкаль дунг сан макки.

a. Блокирование с шагом в сторону в направлении A

Кеча чунби соги.

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, сонкаль хечо макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Блокирование с шагом в сторону в направлении B

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, сонкаль хечо макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





101. Тимио йобап чаги

а. В направлении D

Куннун чунби соги.

i. Удар правой ногой в направлении D, приземление в направлении D, переход в правую кеча соги в направлении BD, кеча сонкаль момчо макки.





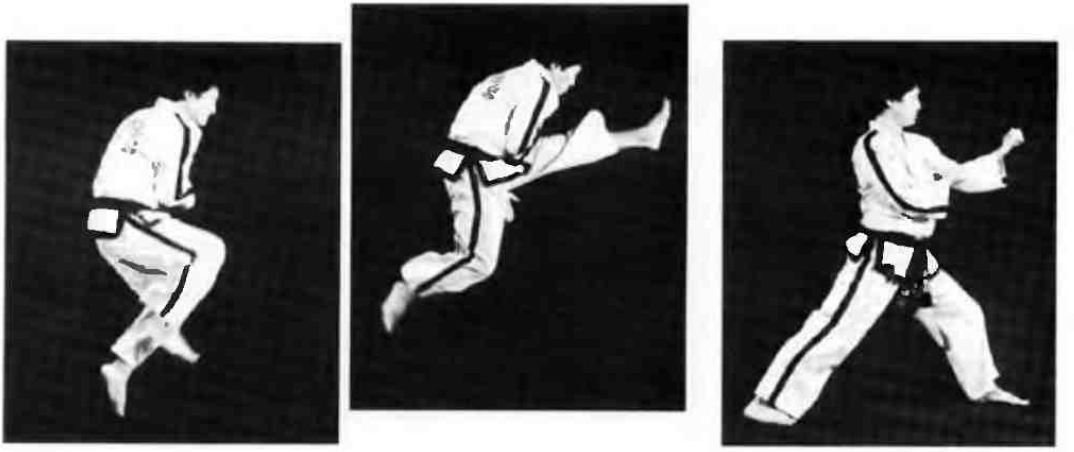
ii. Удар левой ногой в направлении D, приземление в направлении D, переход в левую кеча соги в направлении AD, кеча сонкаль момчо макки.



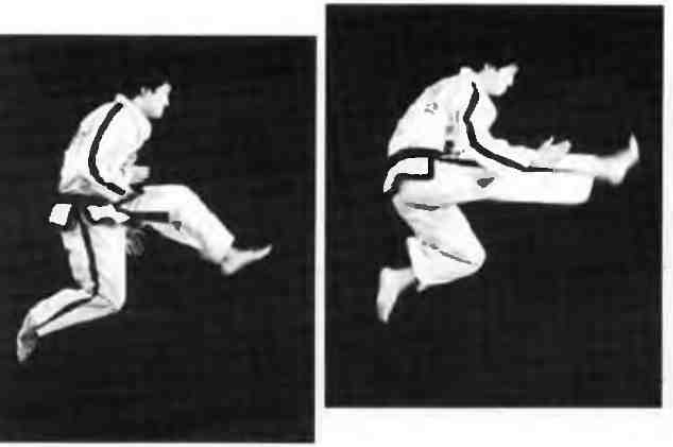


b. В направлении B

i. Удар левой ногой в направлении B, приземление в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении B, левый ду пальмок макки.



ii. Удар правой ногой в направлении B, приземление в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении B, правый ду пальмок макки.



Применение



102. Нэрио чаги

а. Чаги с шагом вперед

Правая ньюнча чунби соги.

i. Удар правой ногой в направлении BD, акцентированный шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, дунг чумок нэрио тэриги правой рукой.



ii. Удар левой ногой в направлении BD, акцентированный шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, дунг чумок нэрио тэриги левой рукой.



b. Поворот с шагом в сторону

Аннун соги в направлении D.
Поворот по часовой стрелке, нерио чаги правой ногой в направлении BC.
Поворот против часовой стрелки не применяется.









103. Ньюнча со ду чумок наджундэ чируги

а. Чируги с шагом вперед

Правая тонча чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с чируги, суро чаги левой ногой в направлении AD, опираясь двумя руками о пол.





ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D с чируги, суро чаги правой ногой в направлении BD, опираясь двумя руками о пол.









b. Чируги с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D с чируги, суро чаги левой ногой в направлении BC, опираясь двумя руками о пол.

ii. Левая нога опускается в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D с чируги, суро чаги правой ногой в направлении AC, опираясь двумя руками о пол.



104. Куннун со ви твит палькуп тэриги

а. Удар с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, правый ви твит палькуп тэриги, скольжение в направлении D на той же стойке, чумок чируги левой рукой в направлении D.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, левый ви твит палькуп тэриги, скольжение в направлении D на той же стойке, чумок чируги правой рукой в направлении D.





В момент удара правый йоп чумок обращен вверх, тело обращено к сопернику в пол-оборота.



Применение



b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, левый ви твит палькуп тэриги, скольжение в направлении C на той же стойке, чумок чируги правой рукой в направлении D.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, правый ви твит палькуп тэриги, скольжение в направлении C на той же стойке, чумок чируги левой рукой в направлении D.







105. Твитпаль со сонпадак пандэ нэрио макки

а. Блокирование с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

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







Исходное положение

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





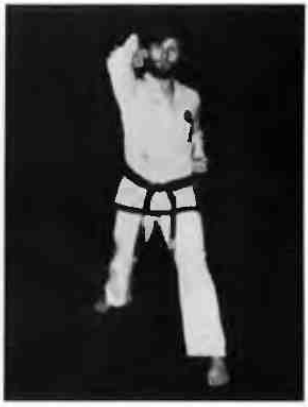


* 1.Блокирующий сегмент движется к цели по дугообразной траектории.
2. В момент блокирования ладонь располагается на уровне солнечного сплетения.



Применение



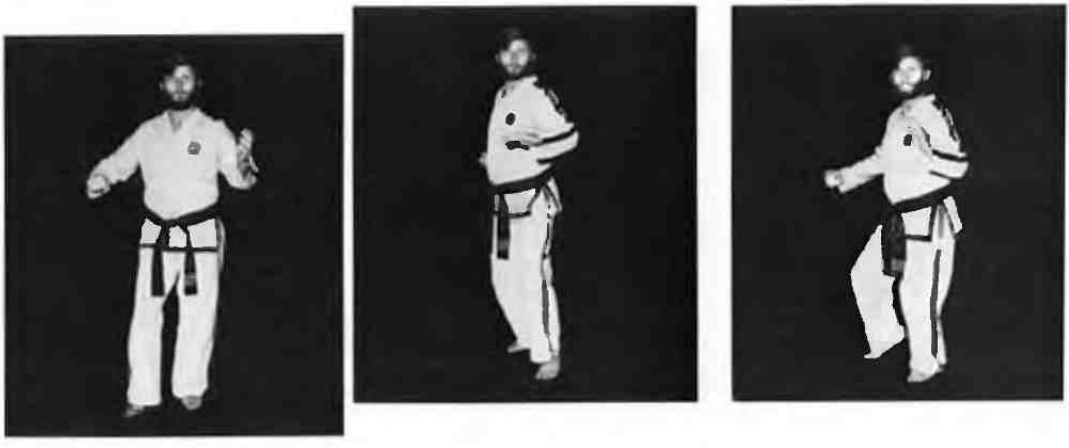




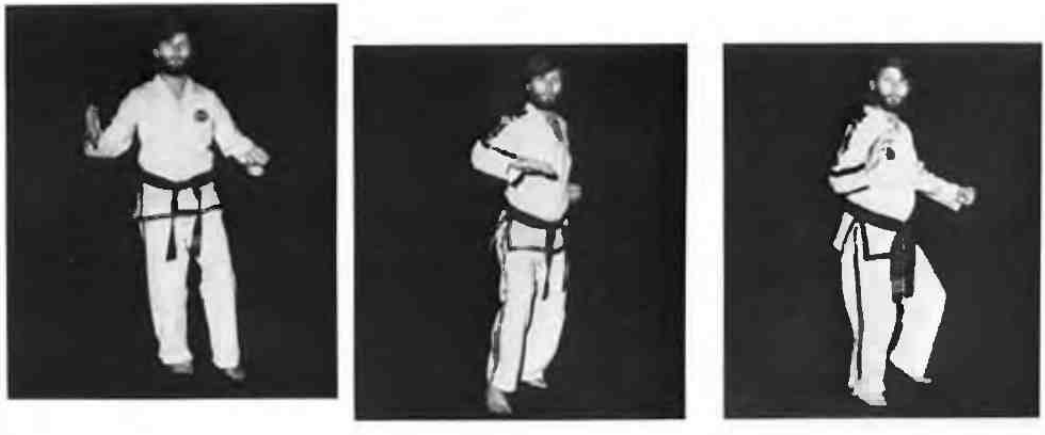
b. Блокирование с проскальзыванием назад

Правая куннун чунби соги.

i. Проскальзывание в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонпадак макки левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, правый ви твит палькун тэриги.



ii. Проскальзывание в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сонпадак макки правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, левый ви твит палькун тэриги.







* Ньюнча со сопадак пандэ перио макки совершенствуется так же, как выше.







106. Цигиу чаги

а. Чаги с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Удар правой ногой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, охкалин сонпадак нэрио макки.





ii. Удар левой ногой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, охкалин сонпадак нэрио макки.





Цигиу чаги назад

Применение





Цигиу чаги вперед



b. Чаги с шагом назад

i. Удар левой ногой в направлении C, приземление акцентированным шагом в направлении C, переход в левую кеча соги в направлении D, охкалин сонпадак нэрио макки.

ii. Удар правой ногой в направлении C, приземление акцентированным шагом в направлении C, переход в правую кеча соги в направлении D, охкалин сонпадак нэрио макки.







107. Куннун со пальмок пандэ ап макки

а. Блокирование с шагом вперед

Парани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, блок левой рукой, цигиу чаги левой ногой в направлении D.





ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, блок правой рукой, цигиу чаги правой ногой в направлении D.





b. Блокирование с шагом назад

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

ii. Правая нога опускается в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, пальмок макки правой рукой, цигиу чаги левой ногой в направлении C.











108. Куннун со сонкаль пандэ ап макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой, переход в левую твитпаль соги в направлении D подтягиванием правой ноги, пальмок нэрио макки правой рукой.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой, переход в правую твитпаль соги в направлении D подтягиванием левой ноги, пальмок нэрио макки левой рукой.





Применение





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую кушиун соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой, переход в левую твитпаль соги в направлении D подтягиванием правой ноги, пальмок нэрио макки правой рукой.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую кушиун соги в направлении D, сонкаль макки правой рукой, переход в правую твитпаль соги в направлении D подтягиванием левой ноги, пальмок нэрио макки левой рукой.



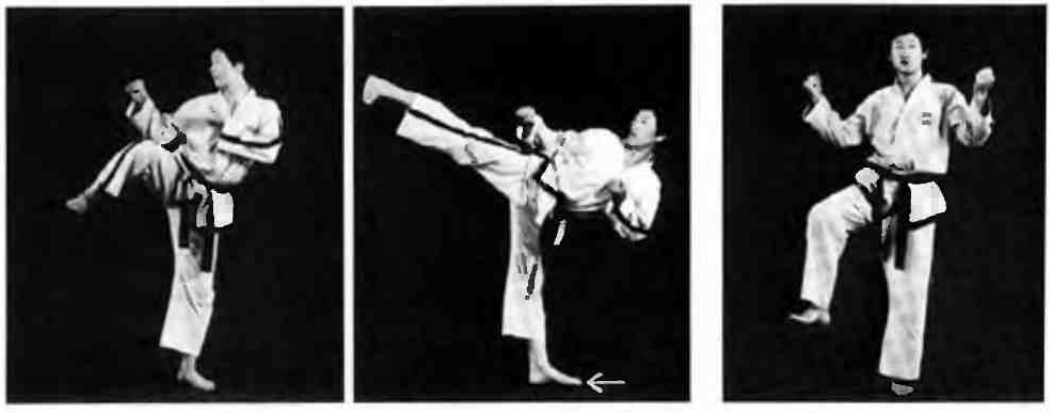




109. Туро гамио йопча чируги

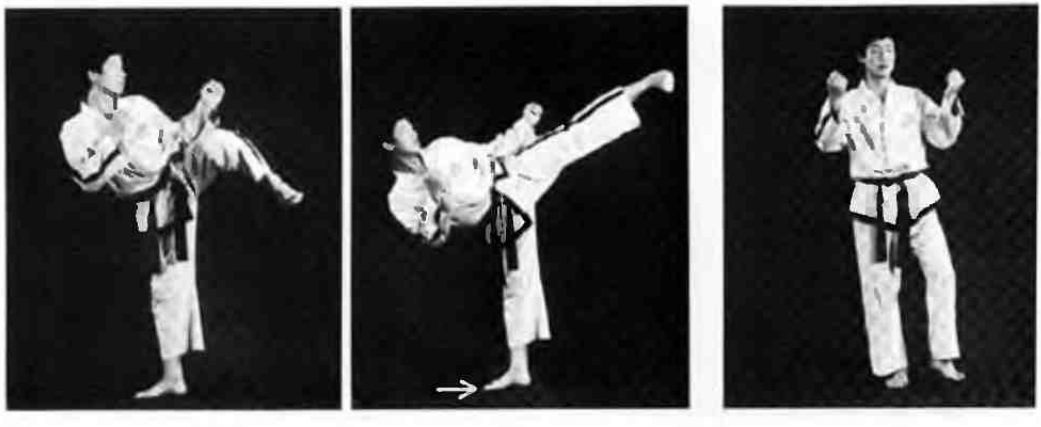
a. Левая ньюнча чунби соги в направлении A

i. Удар правой ногой в направлении A с приближением на левой ноге, переход в аннун соги в направлении D, пакат пальмок нарани макки,
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Правая ньюнча чунби соги в направлении B

i. Удар левой ногой на правой ноге, переход в аннун соги в направлении D, пакат пальмок нарани макки,
ii. Повторить описанное в пункте i.













110. Туро гамио пандэ доллио коро чаги

а. В направлении D

Левая ньюнча чунби соги.

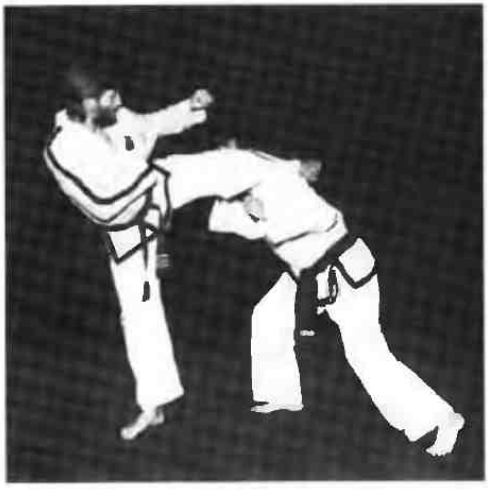
i. Удар правой рукой в направлении D с приземлением на левой ноге, акцентированный шаг правой, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сондунг нэрио тэриги правой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.







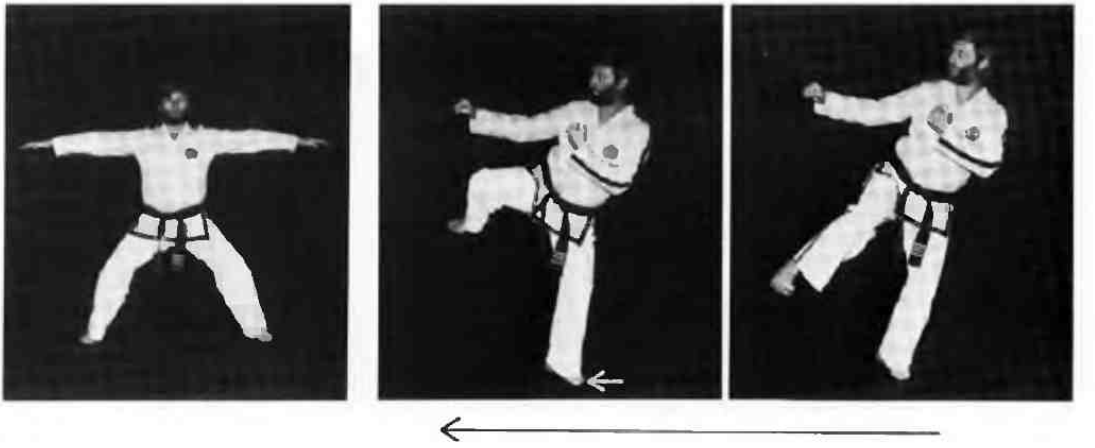




b. В направлении A

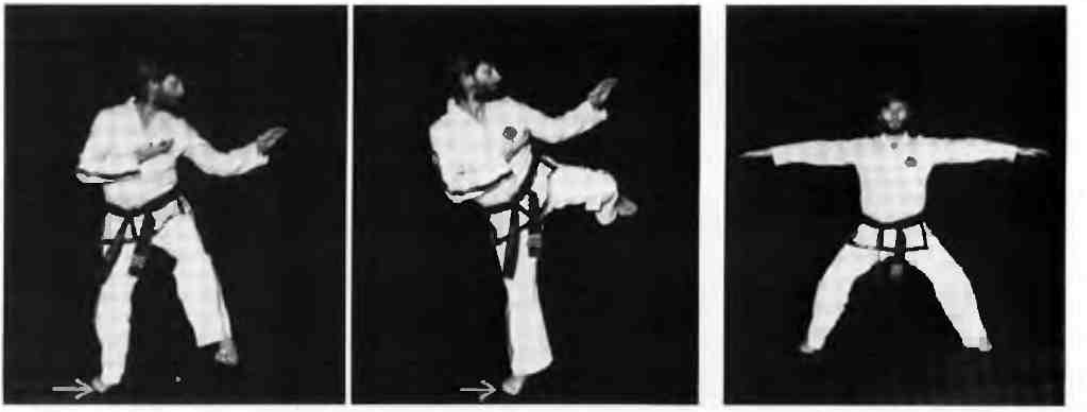
Аннун чунби соги.

i. Удар правой ногой в направлении A с приближением на левой ноге, акцентированный шаг правой, переход в аннун соги в направлении D, санг сонкаль супьёнг тэриги.
ii. Повторить описанное в пункте i.



c. В направлении B

i. Удар левой ногой в направлении B с приближением на правой ноге, акцентированный шаг левой, переход в аннун соги в направлении D, санг сонкаль супьёнг тэриги.
ii. Повторить описанное в пункте i.



III. Туро гамио каундэ питуро чаги

a. В направлении D

Левая ньюнча чунби соги.

i. Удар правой ногой в направлении AD с приближением на левой ноге, переход в левую ньюнча соги в направлении D, йоп тви тэриги левой рукой,
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. В направлении B

i. Удар левой ногой в направлении BC с приближением на правой ноге, переход в правую ньюнча соги в направлении B, дунг чумок йоп тви тэриги правой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.





112. Туро гамио доллио чаги

a. В направлении B

Правая ньюнча чунби соги.

i. Удар левой ногой в направлении BD с приближением на правой ноге, переход в правую ньюнча соги в направлении B, пальмок нэрио макки левой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. В направлении D

Левая ньюнча чунби соги.

i. Удар правой ногой в направлении BD с приближением на левой ноге, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок нэрио макки правой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.

Применение





113. Куннун со кеча сонкаль чукё макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун чунби соги

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком, чумок чируги правой рукой в направлении D из той же стойки.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком, чумок чируги левой рукой в направлении D из той же стойки.

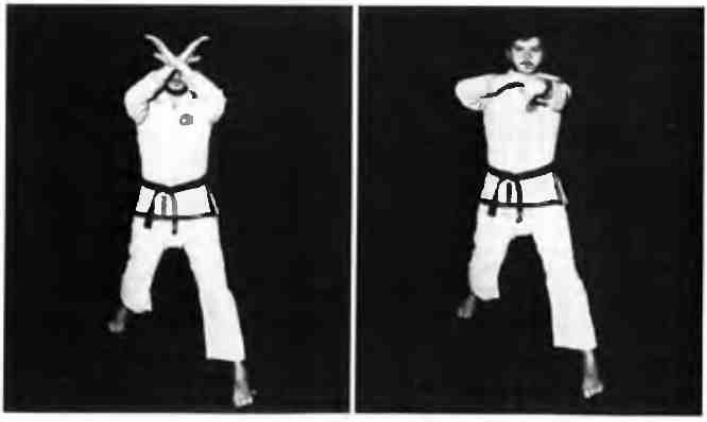




b. Блокирование с шагом назад

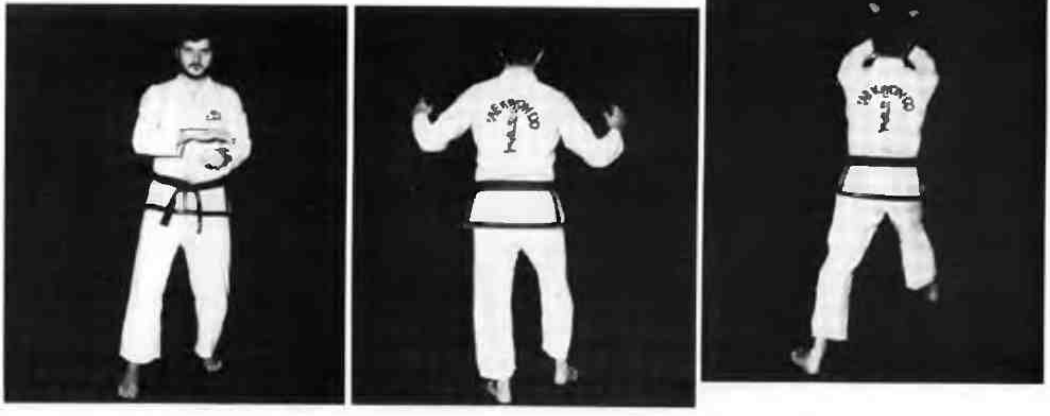
i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком, чумок чируги правой рукой в направлении D из той же стойки.
ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком, чумок чируги левой рукой в направлении D из той же стойки.





c. Поворот с двумя шагами назад

Шаг левой в направлении C, поворот против часовой стрелки на левой ноге, переход в правую куннун соги в направлении C, кеча сонкаль чукё макки. Поворот по часовой стрелке не применяется.



114. Куннун со кеча чумок чукё макки

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

а. Блокирование с шагом вперед

Моа со ханульсон.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком, муруп оллио чаги правой ногой с подтягиванием рук вниз.





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с блоком, муруп оллио чаги левой ногой с подтягиванием рук вниз.





b. Блокирование с шагом назад

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





ii. Правая нога опускается в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D с блоком, твитча чируги левой ногой в направлении C.

c. Поворот на месте

Поворот по часовой стрелке на правой ноге, переход в правую куннун соги в направлении C, кеча чумок чукё макки.





Применение

115. Ньюнча со баро сево чируги

a. Чируги с шагом вперед

Моа чунби соги A.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении D, пальдунг каундэ питуро чаги правой ногой в направлении AD.







ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении D, пальдунг каундэ питуро чаги левой ногой в направлении BD.





Применение

b. Чируги с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую тонча соги в направлении D, чумок чируги правой 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, чумок чируги левой рукой в направлении D, пальдунг наджундэ йоп апча пусиги правой ногой в направлении D.





* Твитпаль со баро сево чируги совершенствуется так же, как выше

Применение





116. Ньюнча со сонкаль дунг наджундэ ануро макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль дунг макки левой рукой, палькаль дунг ануро сево чаги правой ногой в направлении BD.





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль дунг макки правой рукой, палькаль дунг ануро сево чаги левой ногой в направлении AD.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль дунг макки левой рукой, палькаль пакуро сево чаги левой ногой в направлении BC.





ii. Левая нога опускается в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль дунг макки правой рукой, палькаль пакуро сево чаги правой ногой в направлении AC.

c. Поворот на месте

Поворот против часовой стрелки на правой ноге, переход в правую ньюнча соги в направлении C, сонкаль дунг наджундэ ануро макки левой рукой.






*1. В момент блокирования другой йоп чумок располагается перед плечом.

2. Перед блокированием блокирующее сонкаль дунг обращено вверх.

117. Твитпаль со чжунчжи чумок нопундэ пандэ сево чируги

a. Чируги с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, чируги правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, кеча сонкаль чукё макки.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, чируги левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, кеча сонкаль чукё макки.









b. Чируги с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D, чируги правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, кёча сонкаль чукё макки.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, чируги левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, кёча сонкаль чукё макки.







118. Твитпаль со сан 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, сан сонкаль макки левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, пандальсон тэриги правой рукой в направлении D.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сан сонкаль макки правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, пандальсон тэриги левой рукой в направлении D.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сан сонкаль макки правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, пандальсон тэриги левой рукой в направлении D.
ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сан сонкаль макки левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, пандальсон тэриги правой рукой в направлении D.



Применение



В момент блокирования сонкаль обращена вперед.

* Ньюнча со сан сонкаль момчо макки совершенствуется так же, как выше.





Вид сбоку

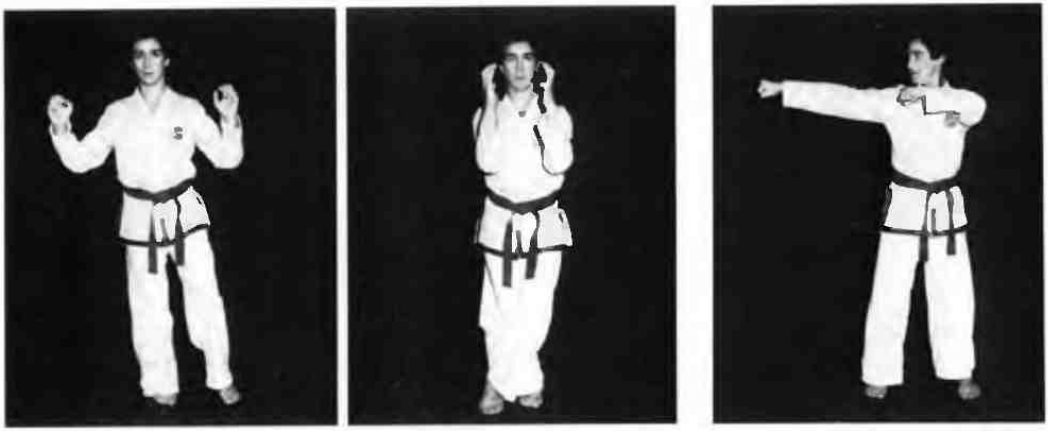


119. Кеча со санг сан сонкаль момчо макки

a. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении A

Нарани чунби соги.

i. Переход в правую кеча соги в направлении D шагом левой через правую, блок, переход в нарани соги в направлении D шагом правой в направлении A, правый супьёнг чируги.
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении B

i. Переход в левую кеча соги в направлении D шагом правой через левую, блок, переход в нарани соги в направлении D шагом левой в направлении B, левый супьёнг чируги.
ii. Повторить описанное в пункте i.



c. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении D

Парани чунби соги в направлении B.

i. Переход в правую кеча соги в направлении B шагом левой через правую, блок, переход в парани соги в направлении B шагом правой в направлении D, правый супьёнг чируги.
ii. Повторить описанное в пункте i.








Применение

120. Нопундэ питуро чаги

а. Чаги с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Удар правой ногой, акцентированный шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, дунг чумок нэрио тэриги правой рукой.





ii. Удар левой ногой, акцентированный шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, дунг чумок нэрио тэриги левой рукой.











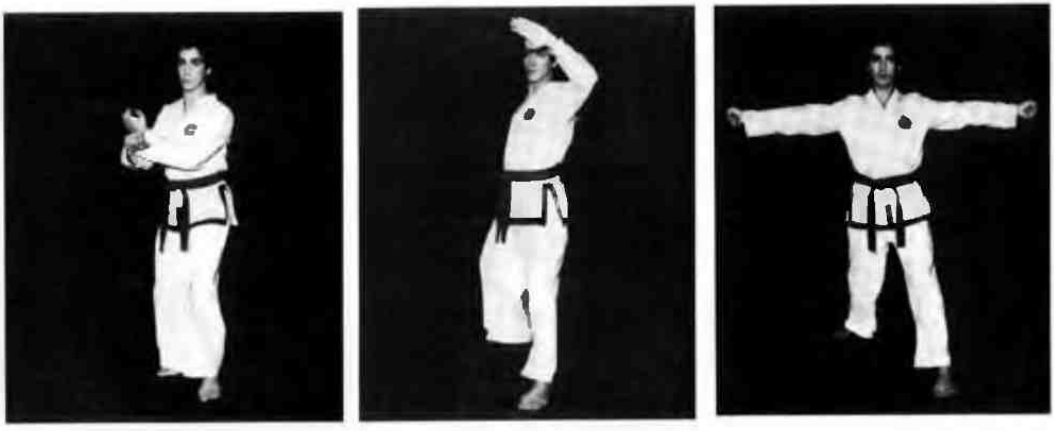


121. Ньюнча со соикаль чукё макки

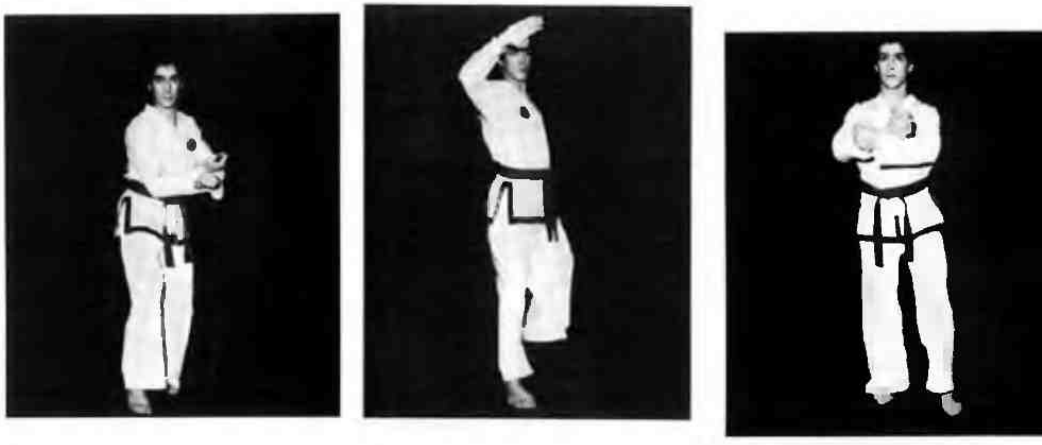
а. Блокирование с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, блок левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, санг дунг чумок супьёнг тэриги.



ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, блок правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, санг дунг чумок супьёнг тэриги.



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль чукё макки правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, санг дунг чумок супьёнг тэриги.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль макки левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, санг дунг чумок супьёнг тэриги.

* Ньюнча со пальмок чукё макки совершенствуется так же, как выше.





Применение





122. Твитпаль со пальмок чукё макки

а. Блокирование с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, пальмок макки левой рукой, цигиу чаги правой ногой в направлении D.





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, пальмок макки правой рукой, цигиу чаги левой ногой в направлении D.





b. Поворот на месте

Правая куннун соги в направлении D.

Поворот против часовой стрелки на правой ноге, переход в правую твитпаль соги в направлении C, чжунчжи чумок сево чируги левой рукой в направлении C.







* Твитпаль со сонкаль чукё макки совершенствуется так же, как выше.





Применение

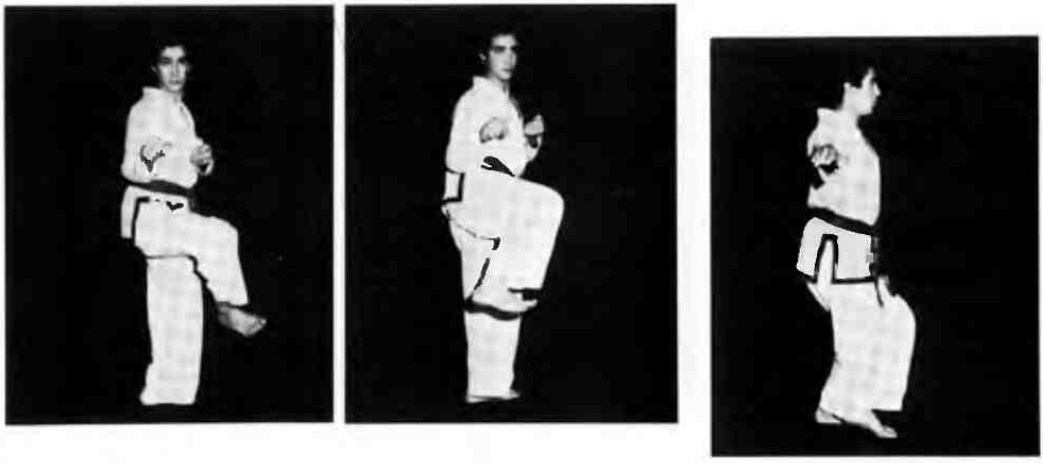


123. Йопча момчуги

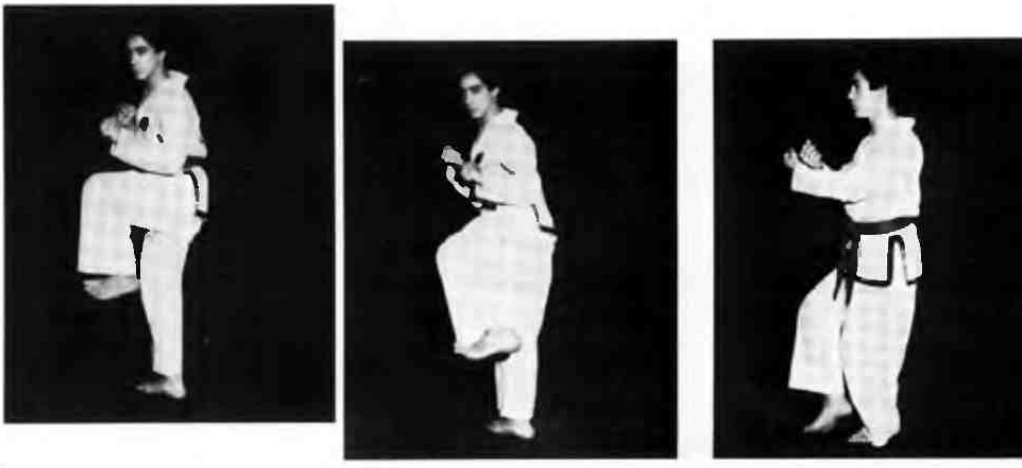
а. Чаги с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Йопча момчуги правой ногой в направлении D, переход в правую кеча соги в направлении B, санг сонкаль супьёнг тэриги.



ii. Йопча момчуги левой ногой в направлении D, переход в левую кеча соги в направлении A, санг сонкаль супьёнг тэриги.



b. Чаги с шагом в сторону в направлении A

i. Йопча момчуги правой ногой в направлении A, прыжок в направлении A, переход в правую кеча соги в направлении D, сондунг нэрио тэриги правой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.

c. Чаги с шагом в сторону в направлении B

i. Йопча момчуги левой ногой в направлении B, прыжок в направлении B, переход в левую кеча соги в направлении D, сондунг нэрио тэриги левой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.







124. Ньюнча со кеча чумок момчо макки

a. 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 вэпаль соги в направлении D, забрав правую ногу к коленному суставу левой, дунг чумок йоп ап тэриги правой рукой, левая сонпадак движется к дунг пальмок правой руки.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в правую вэпаль соги в направлении D, забрав левую ногу к коленному суставу правой, дунг чумок йоп ап тэриги левой рукой, правая сонпадак движется к дунг пальмок левой руки.





b. Блокирование назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в правую вэпаль соги в направлении D, забрав левую ногу, дунг чумок йоп ап тэриги левой рукой. Правая ладонь движется к дунг пальмок левой руки.





ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в левую вэпаль соги в направлении D, забрав правую ногу, дунг чумок йоп ап тэриги правой рукой. Левая ладонь движется к дунг пальмок правой руки.



Применение



В момент блокирования дунг чумок обращены вверх.

125. Твитпаль со сонкаль дунг баро оллио макки

a. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сонкаль дунг макки левой рукой, переход в левую ньюнча соги в направлении D передвижением правой ноги, чжунчжи чумок сево чируги правой рукой в направлении D.







i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонкаль дунг макки правой рукой, переход в правую ньюнча соги в направлении D передвижением левой ноги, чжунчжи чумок сево чируги левой рукой в направлении D.

b. Поворот с проскальзыванием после двух шагов вперед

Шаг левой в направлении D, движение в направлении D проскальзыванием, переход в правую твитпаль соги в направлении C, сонкаль дунг оллио макки правой рукой.

Поворот по часовой стрелке не применяется.



* Ньюнча со сонкаль дунг баро оллио макки совершенствуется так же, как выше.



126. Аннун со санг сан пальмок момчо 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, сонкаль ап макки правой рукой.
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, сонкаль апкумчи макки левой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.





c. Поворот с шагом в сторону

Аннун соги в направлении D.
Поворот по часовой стрелке, шаг левой в направлении A, аннун соги в направлении C, санг пальмок чукё макки.
Поворот против часовой стрелки не применяется.







Применение





127. Торо чаги Чаги на месте

Аннун чунби соги.

i. Удар левой ногой, опускается она в направлении В, переход в исходное положение, дунг чумок ап тэриги правой рукой из той же стойки.



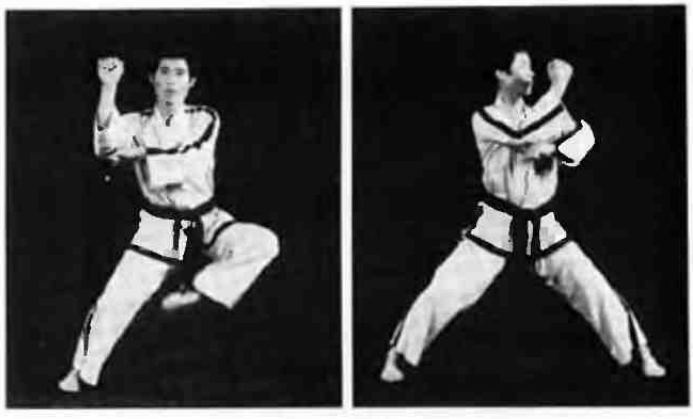


ii. Удар правой ногой, опускается она в направлении А, переход в исходное положение, пакат пальмок йоп макки правой рукой в направлении А.




iii. Удар левой ногой, опускается в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, пакат пальмок ап макки правой рукой в направлении B.

Повторить описанное в пунктах ii и iii.



В процессе нанесения удара положение центра тяжести не меняется.



Применение

128. Куннун со пандаль сон пандэ чукё макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль сан макки левой рукой, каундэ питуро чаги левым коленом в направлении BD.





ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, пандаль сон макки правой рукой, каундэ питуро чаги правым коленом в направлении AD.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, пандаль сон макки левой рукой, каундэ питуро чаги правым коленом в направлении AD.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, пандаль сон макки правой рукой, каундэ питуро чаги левым коленом в направлении BD.







c. Поворот на месте

Поворот по часовой стрелке на правой ноге, переход в правую куннун соги в направлении C, пандаль сон чукё макки левой рукой.

Применение







129. Аннун со йоп сево чируги

a. Чируги с шагом в сторону в направлении A

Моа чунби соги B.

i. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, чумок чируги правой рукой в направлении A, переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, санг сан пальмок момчо макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Чируги с шагом в сторону в направлении B

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, чумок чируги левой рукой в направлении B, переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, санг сан пальмок момчо макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





c. Чируги с шагом в сторону в направлении D

i. Шаг правой в направлении D, переход в аннун соги в направлении B, чируги правой рукой в направлении D, переход в моа соги в направлении B шагом левой к правой, санг сан пальмок момчо макки.





ii. Поворот по часовой стрелке, шаг левой в направлении D, переход и аннун соги в направлении A, чируги левой рукой в направлении D, переход в моа соги в направлении A шагом правой к левой, санг сан пальмок момчо макки.




Применение

130. Аннун со сонкаль тэби макки

a. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении B

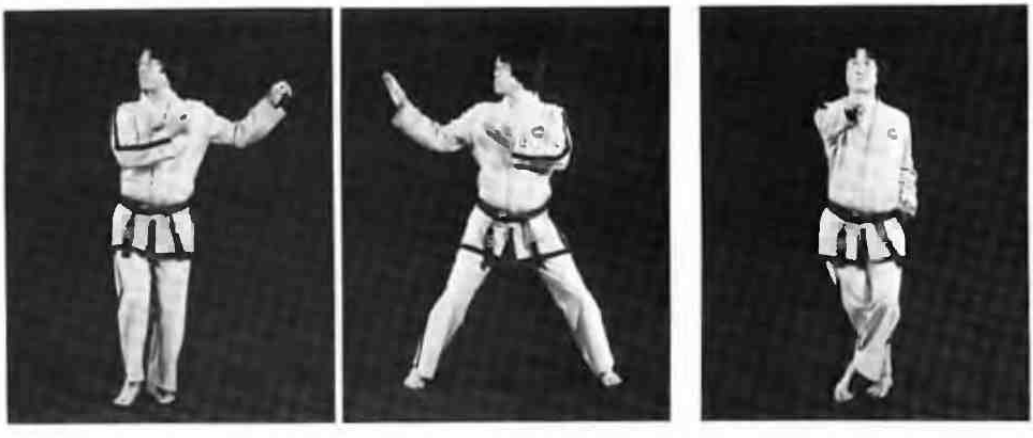
Кеча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль тэби макки в направлении B, переход в левую кеча соги в направлении D шагом правой через левую, чумок чируги левой рукой в направлении D.
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, сонкаль тэби макки в направлении A, переход в правую кеча соги в направлении D шагом левой через правую, чумок чируги правой рукой в направлении D.
ii. Повторить описанное в пункте i.



Применение





c. Блокирование с шагом вперед

i. Шаг правой в направлении D, переход в аннун соги в направлении B, сонкаль тэби макки в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении BD, нопун палькуп тэриги левой рукой.

ii Шаг левой в направлении D, переход в аннун соги в направлении A, сонкаль тэби макки в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении AD, нопун палькуп тэриги правой рукой в направлении AD.







131. Куннун со гин чумок пандэ чируги

а. Чируги с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, гин чумок чируги правой рукой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D передвижением левой ноги, сонкаль дунг наджундэ ануро макки левой рукой.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, гин чумок чируги левой рукой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D передвижением правой ноги, сонкаль дунг наджундэ ануро макки правой рукой.





b. Чируги с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, гин чумок чируги левой рукой в направлении D, скольжение в направлении C на той же стойке, санг сан пальмок момчо макки.





ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, гин чумок чируги правой рукой в направлении D, скольжение в направлении C на той же стойке, санг сан пальмок момчо макки.

c. Поворот с двумя шагами вперед

Правая куннун соги в направлении D.
Шаг левой в направлении D, поворот против часовой стрелки на левой ноге, переход в левую куннун соги в направлении C, гин чумок чируги правой рукой в направлении C. Поворот по часовой стрелке не применяется.



Применение



132. Ньюнча со сонкаль дунг пандэ олдио макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль дунг макки левой рукой, скольжение в направлении D на той же стойке, кеча чумок момчо макки.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль дунг макки правой рукой, скольжение в направлении D на той же стойке, кеча чумок момчо макки.





В момент блокирования дунг чумок обращены вверх.



Применение



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль дунг макки левой рукой, скольжение в направлении C на той же стойке, гин чумок чируги правой рукой в направлении D.

ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль дунг макки правой рукой, скольжение в направлении C на той же стойке, гин чумок чируги левой рукой в направлении D.







133. Ньюнча со санг сонпадак супьёнг макки

a. 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 передвижением левой ноги, санг сан сонкаль момчо макки.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с блоком, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, санг сан сонкаль момчо макки.

b. Поворот в прыжке после трех шагов назад



Правая куннун чунби соги в направлении D.
Шаг правой в направлении C, шаг левой в направлении C, поворот по часовой стрелке в прыжке, приземление в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении C, паль мок тэби макки.











134. Апча момчуги

а. Чаги с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Чаги левой ногой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут нопундэ ануро кутки левой рукой.





ii. Чаги правой ногой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, опун сонкут нопундэ ануро кутки правой рукой.





b. Чаги с шагом назад

i. Чаги правой ногой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, кеча чумок момчо макки.



ii. Чаги левой ногой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, кеча чумок момчо макки.



Применение

135. Кеча со наджундэ чируги

а. Чируги с прыжком вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Прыжок в направлении D, переход в левую кеча соги в направлении AD, чумок чируги правой рукой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги в направлении D, санг сонкаль супьёнг макки. В момент чируги другой не бьющий кулак располагается перед плечевым суставом.





ii. Прыжок в направлении D, переход в правую кеча соги в направлении BD, чумок чируги левой рукой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги в направлении D, санг сонкаль супьёнг макки. В момент чируги не бьющий кулак располагается перед плечевым суставом.





b. Поворот с прыжком на месте

Правая кёча соги в направлении BD.
Поворот против часовой стрелки, прыжок в направлении C, переход в левую кёча соги в направлении BC, чумок чируги правой рукой в направлении C.
Возможен поворот и по часовой стрелке.







Применение





136. Аннун со йоп чумок йоп тэриги

Удар с шагом вперед

Мов чунби соги B.

i. Шаг правой в направлении D, переход в аннун соги в направлении B, йоп чумок тэриги правой рукой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, чжунчжи чумок нопуидэ сево чируги правой рукой в направлении D.







ii. Шаг левой в направлении D, переход в аннун соги в направлении A, йоп чумок тэриги левой рукой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, чжунчжи чумок нопуидэ сево чируги левой рукой в направлении D.





Предплечья скрещиваются перед грудью. Бьющая рука располагается сверху.

Применение

137. Куннун со йоп чумок баро ап нэрио тэриги

Удар с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, удар правой рукой, переход в левую ньюнча соги передвижением левой ноги, гин чумок чируги левой рукой в направлении D.







ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, удар левой рукой, переход в правую ньюнча соги передвижением правой ноги, гин чумок чируги правой рукой в направлении D.





Применение

138. Куннун со дунг чумок пандэ ап нэрио тэриги

а. Удар с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

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





ii. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой, нопундэ питуро чаги левой ногой.





b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, дунг чумок тэриги левой рукой, палькаль пакуро сево чаги правой ногой в направлении A.

ii. Правая нога опускается в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, дунг чумок тэриги правой рукой, палькаль пакуро сево чаги левой ногой в направлении B.



139. Куннун со сонкаль баро ап нэрио тэриги

Методика совершенствования удара аналогична описанной для куннун со йоп чумок баро ап нэрио тэриги.



140. Йопча мильги

a. Чаги с шагом в сторону в направлении A

Аннун чунби соги.

i. С подъемом правой ноги левая движется к месту правой, удар правой ногой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, санг сонпадак супьёнг макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Чаги с шагом в сторону в направлении B

i. С подъемом левой ноги правая движется к месту левой, удар левой ногой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, санг сонпадак супьёнг макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.











Толчок





* Сасун со йопчи мильги совершенствуется так же, как выше.

141. Твитпаль со сонмокдунг оллио макки

а. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонмокдунг макки левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, санг сонпадак супьёнг макки.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сонмокдунг макки правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, санг сонпадак супьёнг макки.





Перед блокированием обе ладони обращены вверх.





Применение

b. Блокирование с шагом назад

Правая твитпаль соги в направлении D.

i. Шаг левой в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сонмокдунг макки правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, санг сонпадак супьёнг макки.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонмокдунг макки левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением правой ноги, санг сонпадак супьёнг макки.







142. Куннун со мит чумок баро ап тэриги

а. Удар с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, мит чумок тэриги правой рукой, йопча момчуги левой ногой в направлении D.





ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, мит чумок тэриги левой рукой, йопча момчуги правой ногой в направлении D.





b. Удар с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, мит чумок тэриги правой рукой, йопча момчуги правой ногой в направлении D.
ii. Правая нога опускается в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, мит чумок тэриги левой рукой, йопча момчуги левой ногой в направлении D.





Применение





143. Куниун со жми сонкут нопундэ пандэ тульки

а. Тульки с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, хоми сонкут тульки правой рукой, переход в правую твитпаль соги в направлении D подтягиванием левой ноги, сонкаль наджундэ тэби макки.



В момент удара сонкарак падак обращена вниз.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, хоми сонкут тульки левой рукой, переход в левую твитпаль соги в направлении D подтягиванием правой ноги, сонкаль наджундэ тэби макки.







b. Тульки с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, хоми сонкут тульки левой рукой, переход в левую твитпаль соги в направлении D подтягиванием правой ноги, сонкаль наджундэ тэби макки.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, хоми сонкут тульки правой рукой, переход в правую твитпаль соги в направлении D подтягиванием левой ноги, сонкаль наджундэ тэби макки.

Применение









144. Куннун со хоми сонкут каундэ баро тульки

а. Тульки с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, хоми сонкут тульки правой рукой, санг сонпадак нулло макки из той же стойки.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, хоми сонкут тульки левой рукой, санг сонпадак нулло макки из той же стойки.





В момент удара сонкарак падак обращена к себе.



Применение



b. Тульки с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, хоми сонкут тульки правой рукой, сан сонпадак нулло макки из той же стойки.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, хоми сонкут тульки левой рукой, санг сонпадак нулло макки из той же стойки.







145. Аннун со опун сонкут пакуро йоп кутки

а. Кутки с шагом вперед

Моа чунби соги В.

i. Шаг правой в направлении D, переход в аннун соги в направлении В, опун сонкут нопундэ кутки правой рукой в направлении D, йопча чируги левой ногой в направлении D.





ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в аннун соги в направлении А, опун сонкут нопундэ кутки левой рукой в направлении D, йопча чируги правой ногой в направлении D.





b. Кутки с двумя шагами в сторону в направлении B

Кеча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, опун сонкут нопундэ кутки левой рукой в направлении B, переход в левую кеча соги в направлении D шагом правой через левую, санг палькуп сульёнг тульки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





c. Поворот с шагом в сторону Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении B, переход в аннун соги в направлении C, опун сонкут нопундэ кутки правой рукой в направлении B.
Поворот против часовой стрелки не применяется.





146. Ньюнча со дигутчжа чируги

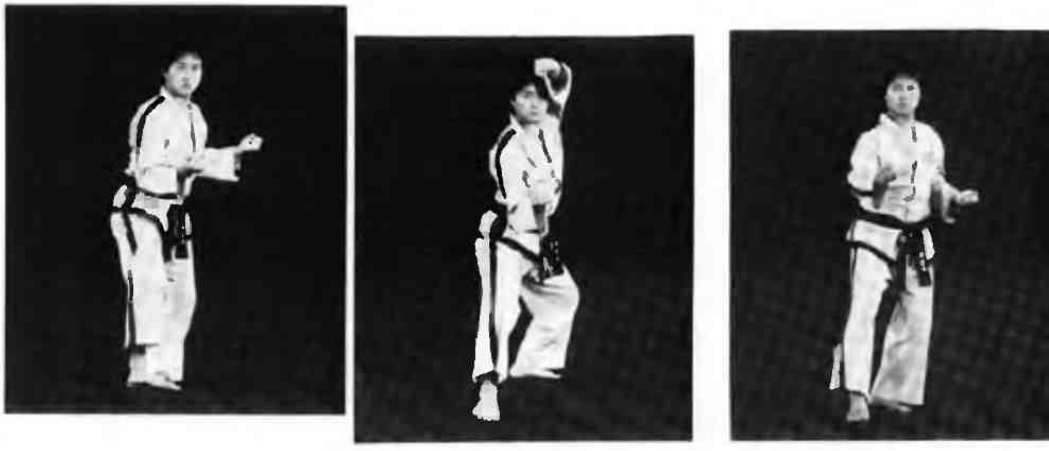
а. Чируги с шагом вперед

Левая ньюнча чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, удар в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D передвижением левой ноги, мит чумок ап тэриги правой рукой.



ii. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, удар в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D движением правой ноги, мит чумок ап тэриги левой рукой.



b. Чируги с шагом назад

i. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, удар в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D движением правой ноги, мит чумок ап тэриги правой рукой.
ii. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, удар в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D движением левой ноги, мит чумок ап тэриги левой рукой.







Применение





c. Поворот с проскальзыванием после трех шагов вперед

Шаг левой в направлении D, шаг правой в направлении D, поворот с проскальзыванием против часовой стрелки, шаг левой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении C, сонпадак миро макки левой рукой.
Поворот по часовой стрелке не применяется.









* Твитпаль со дигутчжа чируги совершенствуется так же, как выше.





147. Тимио каундэ питуро чаги

Левая ньюпча чунби соги в направлении D.

i. Каундэ питуро чаги правой ногой в направлении AD в прыжке с разбегу, приземление в направлении D, переход в правую кеча соги в направлении D, кеча чумок чукё макки.







ii. Каундэ питуро чаги левой ногой в направлении BD в прыжке с разбегу, приземление в направлении D, переход в левую кеча соги в направлении D, кеча чумок чукё макки.



Применение



148. Твитпаль со пакат пальмок хори макки

a. Блокирование с шагом в направлении B

Правая ньюнча чунби соги.

i. Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении B, переход в правую твитпаль соги в направлении A, пакат пальмок макки левой рукой, переход в левую куннун соги в направлении A движением правой ноги, хоми сонкут каундэ тульки правой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Блокирование с шагом в направлении A

Левая ньюнча чунби соги.

i. Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении A, переход в левую твитпаль соги в направлении B, пакат пальмок макки правой рукой, переход в правую куннун соги в направлении B движением левой ноги, хоми сонкут каундэ тульки левой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.



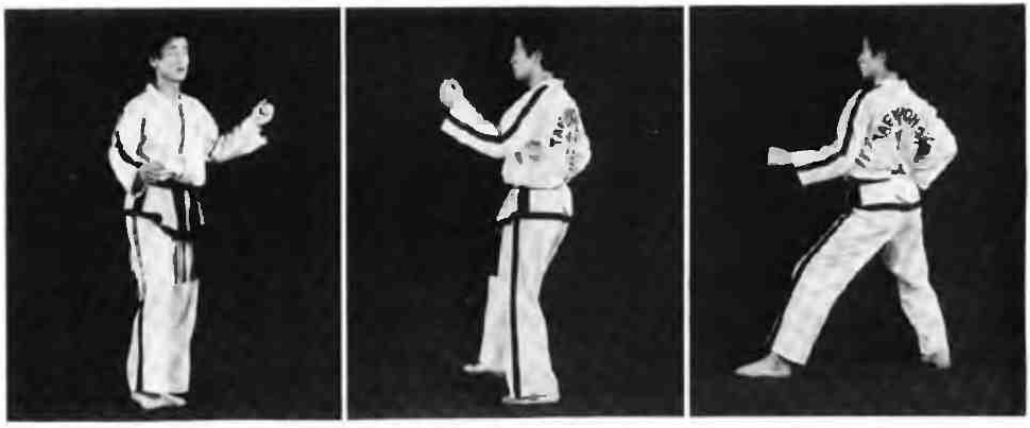
Применение





149. Ньюнча со пакат пальмок хори макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для твитпаль со пакат пальмок хори макки.



150. Куннун со сонкаль дунг наджундэ пандэ ануро макки

а. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль дунг макки левой рукой, скольжение в направлении D на той же стойке, хоми сонкут нопундэ тульки правой рукой.



ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль дунг макки правой рукой, скольжение в направлении D на той же стойке, хоми сонкут нопундэ тульки левой рукой.



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую кунпун соги в направлении D, сонкаль дунг макки левой рукой, переход в правую гочжун соги в направлении D движением правой ноги, дигутчжа чируги в направлении D.
ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую кунпун соги в направлении D, сонкаль дунг макки правой рукой, переход в левую гочжун соги в направлении D движением левой ноги, дигутчжа чируги в направлении D.





Применение




* 1. Перед блокированием йоп чумок обращены вниз.
2. В момент блокирования другой йоп чумок располагается перед плечом.

151. Твитпаль со сонпадак хори макки

Блокирование с шагом в направлении B

Аннун чунби соги.

i. Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении B, переход в правую твитпаль соги в направлении A, блок левой рукой, акцентированный шаг правой на линию AB, переход в аннун соги в направлении C, сонкаль нэрио тэриги правой рукой.



ii. Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении B, переход в левую твитпаль соги в направлении A, блок правой рукой, акцентированный шаг левой на линию AB, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль нэрио тэриги левой рукой.



Применение







* Ньюнча со соппадак хори макки совершенствуется так же как выше.



Ньюнча соги



152. Ньюнча со сонкаль баро нэрио макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, блок левой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D движением левой ноги, сонкаль дунг наджундэ ануро макки правой рукой.



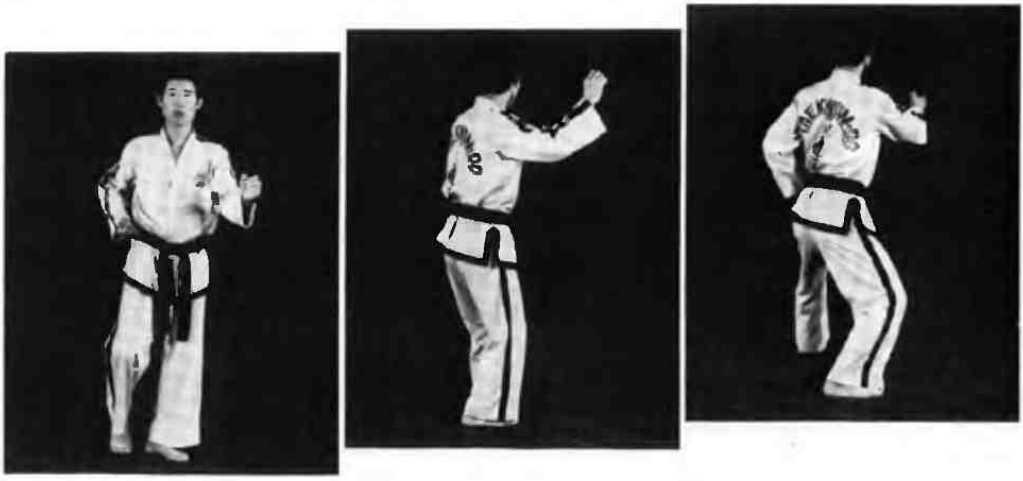
ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, блок правой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D движением правой ноги, сонкаль дунг наджундэ ануро макки левой рукой.



b. Поворот с двумя шагами назад

Правая куннун соги в направлении D.

Шаг правой в направлении C, поворот против часовой стрелки на правой ноге, переход в правую ньюнча соги в направлении C, сонкаль нэрио макки правой рукой.
Поворот по часовой стрелке не применяется.
Перед блокированием ладони обращены вниз.



153. Твитпаль со сонкаль баро нэрио макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для ньюнча со сонкаль баро нэрио макки.





154. Твитпаль со пальмок баро нэрио макки

а. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, блок левой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D движением правой ноги, дигутчжа макки.



ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, блок правой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D движением левой ноги, дигутчжа макки.



b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D, блок левой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D движением левой ноги, дигутчжа макки.





ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, блок правой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D движением правой ноги, дигутчжа макки.

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




Применение



155. Тимио пакуро сево чаги

В направлении D

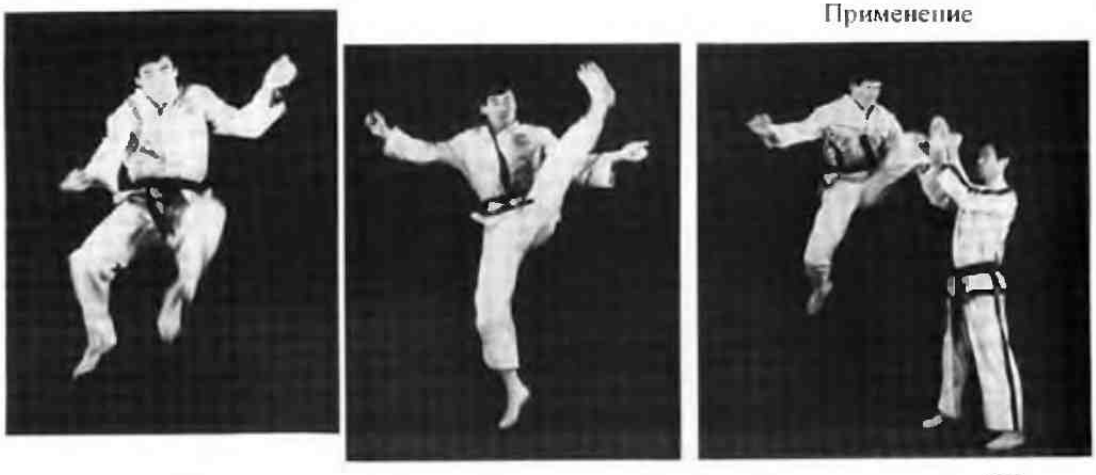
Правая ньюнча чунби соги.

i. Тимио палькаль сево чаги правой ногой в направлении AD, приземление в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок тэби макки.



ii. Тимио палькаль пакуро сево чаги левой ногой в направлении BD, приземление в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок тэби макки.

Применение

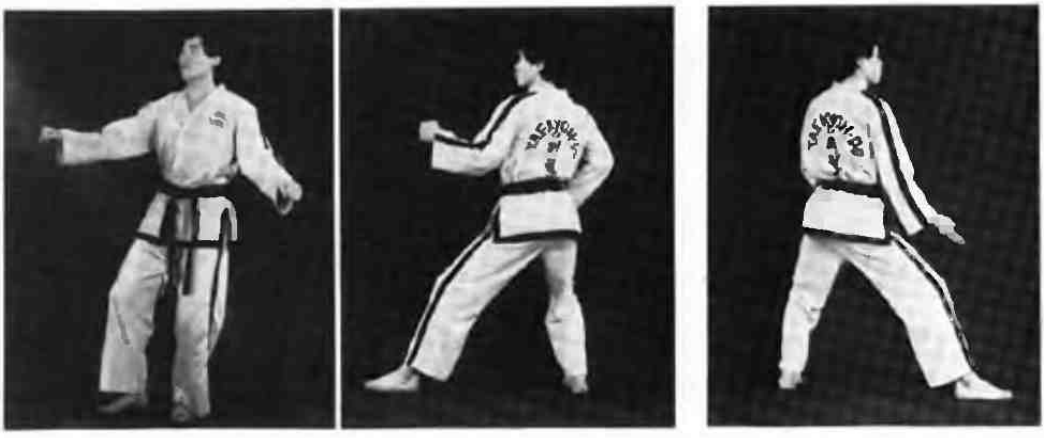


156. Ньюнча со ан пальмок хори макки

Блокирование с шагом в направлении B

Правая ньюнча чунби соги.

i. Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении B, переход в правую ньюнча соги в направлении A, блок левой рукой, переход в левую ньюнча соги в направлении B движением правой ноги, сонкаль дунг наджундэ тэби макки по круговой траектории.



ii. Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении B, переход в левую ньюнча соги в направлении A, блок правой рукой, переход в правую ньюнча соги в направлении B движением левой ноги, сонкаль дунг наджундэ тэби макки по круглой траектории.





Блокирующий сегмент доходит до цели по круглой траектории.



Применение

157. Ньюнча со соикаль дунг хори макки

Методика совершенствования блока аналогична описанной для ньюнча со ан пальмок хори макки.

* Твитпаль со ан пальмок или хори макки совершенствуется так же, как выше.

Ньюнча соги



Твитпаль соги



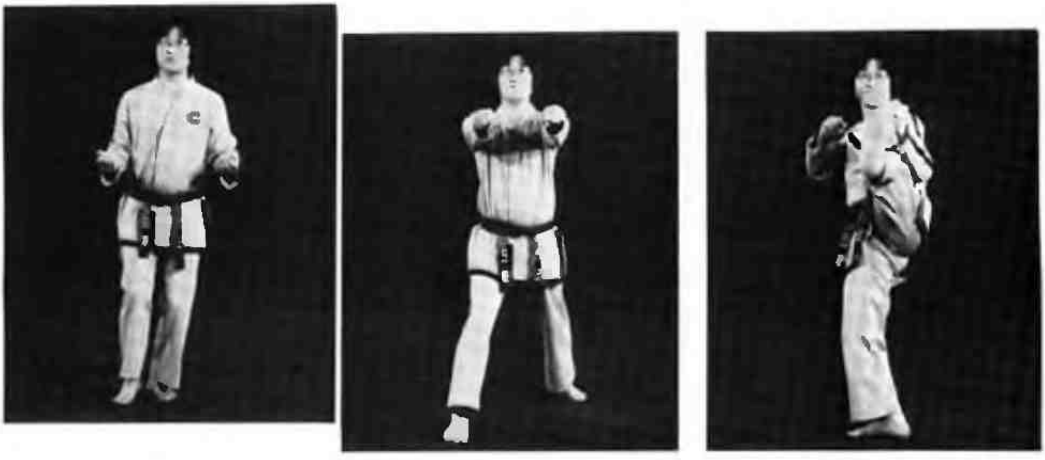


158. Куннун со санг чумок ап чируги

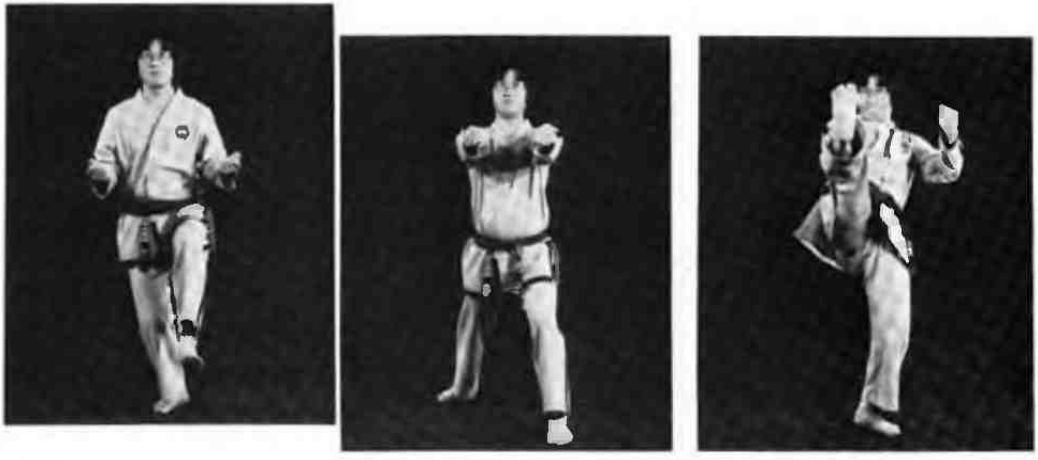
а. Чируги с шагом вперед

Нарани чунби соги

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, чируги в направлении D, апча момчуги левой ногой.



ii. Левая нога опускается в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, чируги в направлении D, апча момчуги правой ногой.



b. Чируги с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, чируги в направлении D, дунг чумок йоп дай тэриги правой рукой из той же стойки. Левая рука выпрямлена вперед.







ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, чируги в направлении D, дунг чумок йоп дай тэриги левой рукой из той же стойки. Правая рука выпрямлена вперед.



Применение



159. Куннун со сонпадак баро нулло макки

а. Блокирование с шагом вперед

Правая куннун чунби соги.

i. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонпадак макки левой рукой, скольжение в направлении D на той же стойке, сонкаль ап тэриги правой рукой. В момент удара сонкарак падак левой руки располагается на мит пальмок правой руки.





ii. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонпадак макки правой рукой, скольжение в направлении D на той же стойке, сонкаль ап тэриги левой рукой. В момент удара сонкарак падак правой руки располагается на мит пальмок левой руки.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую кунпун соги в направлении D, сонпадак макки правой рукой, скольжение в направлении C на той же стойке, сонкаль ап тэриги левой рукой. В момент удара сонкарак падак правой руки располагается на левом мит пальмок.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую кунпун соги в направлении D, сонпадак макки левой рукой, скольжение в направлении C на той же стойке, сонкаль ап тэриги правой рукой. В момент удара сонкарак падак левой руки располагается на правом мит пальмок.







Применение





160. Моа со санг йоп тви палькуп тульки

a. Тульки с шагом в сторону в направлении B

Аннун чунби соги.

i. Переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, чумок оллио чируги левой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Тульки с шагом в сторону в направлении A

i. Переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, чумок оллио чируги правой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.





Применение





c. Тульки с шагом в сторону в направлении D.

Аннун соги в направлении B.

i. Переход в моа соги в направлении B шагом левой к правой с ударом, переход в аннун соги в направлении B шагом правой в направлении D, чумок олдио чируги правой рукой.

ii. Повторить описанное в пункте i.





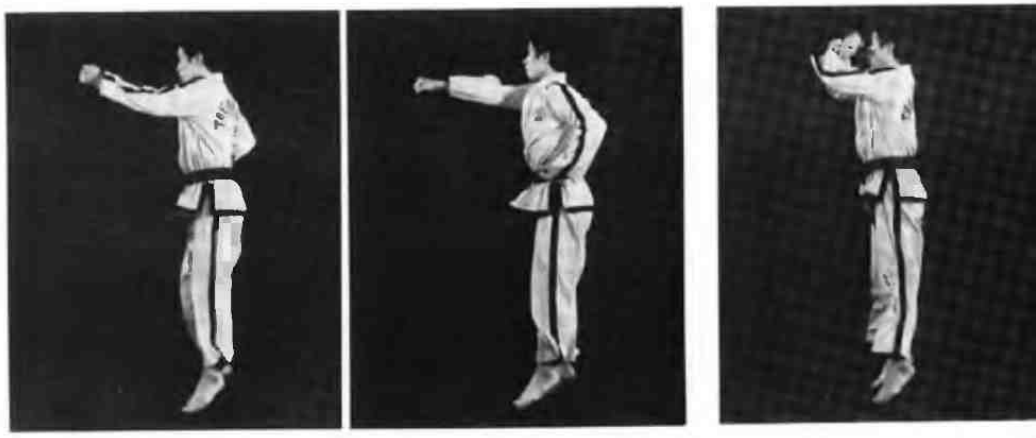


161. Пихамио ап чируги

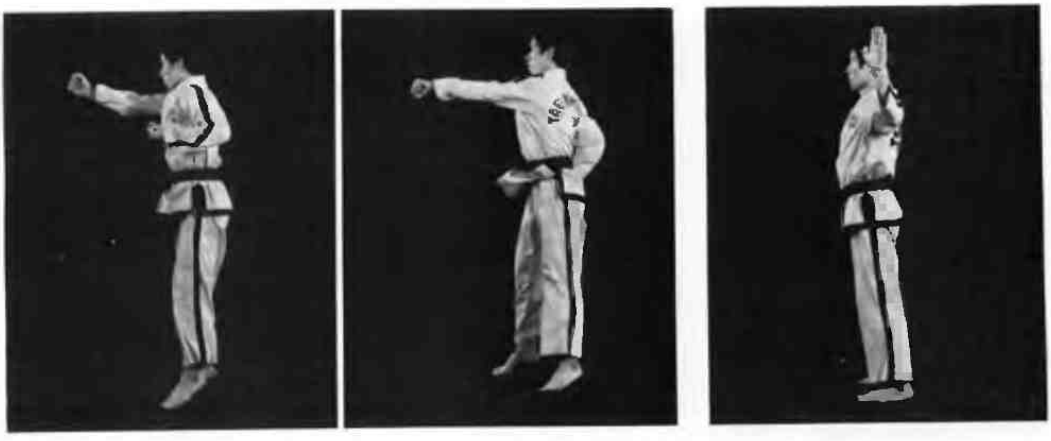
а. Чируги с уходом в направлении B

Нарани чунби соги в направлении A.

i. Уход в прыжке в направлении B, удар правой рукой в направлении A, приземление в направлении B, переход в нарани соги в направлении A, сонкаль сан макки.



ii. Уход в прыжке в направлении B, удар левой рукой в направлении A, приземление в направлении B, переход в нарани соги в направлении A, сонкаль сан макки.



Применение





b. Чируги с уходом в направлении

Нарани чунби соги в направлении D.

i. Уход в прыжке в направлении C, удар правой рукой в направлении D, приземление в направлении C, переход в нарани соги в направлении D, сонкаль сан макки.
ii. Уход в прыжке в направлении C, удар левой рукой в направлении D, приземление в направлении C, переход в нарани соги в направлении D, сонкаль сан макки.

Методика совершенствования удара аналогична описанной для пихамио чируги.

Применение







163. Пихамио сонкаль пакуро тэриги

a. Удар с уходом в направлении B

Моа чунби соги.

i. Уход в прыжке в направлении B, сонкаль тэриги правой рукой в направлении A, приземление в направлении B, переход в кеча соги в направлении D, санг сан пальмок момчо макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Удар с уходом в прыжке в направлении A

i. Уход в прыжке в направлении A, сонкаль тэриги левой рукой в направлении B, приземление в направлении A, переход в кеча соги в направлении D, санг сан пальмок момчо макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





164. Пихамио сонкаль ануро тэриги

Удар с уходом в прыжке в направлении C

Нарани чунби соги.

i. Уход в прыжке в направлении C, сонкаль тэриги правой рукой в направлении D с движением левого кулака к правому плечу, приземление в направлении C, переход в нарани соги в направлении D, пакат пальмок сан макки.





ii. Уход в прыжке в направлении C, сонкаль тэриги левой рукой в направлении D с движением правого кулака к левому плечу, приземление в направлении C, переход в нарани соги в направлении D, пакат пальмок сан макки.





Применение

165. Пихамио дунг чумок йоп тэриги

а. Удар с уходом в направлении C

Кеча чунби соги.

i. Уход в прыжке в направлении C, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении D, приземление в направлении C, переход в кеча соги в направлении D, сасун сонкаль момчо макки.



ii. Уход в прыжке в направлении C, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении D, приземление в направлении C, переход в кеча соги в направлении D, санг сан сонкаль момчо макки.



Применение

b. Удар с уходом в прыжке в направлении B

i. Уход в прыжке в направлении B, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении A, приземление в направлении B, переход в кеча соги в направлении D, санг сан сонкаль момчо макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



c. Удар с уходом в прыжке в направлении A

i. Удар в прыжке в направлении A, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении B, приземление в направлении A, переход в кеча соги в направлении D, санг сан сонкаль момчо макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.

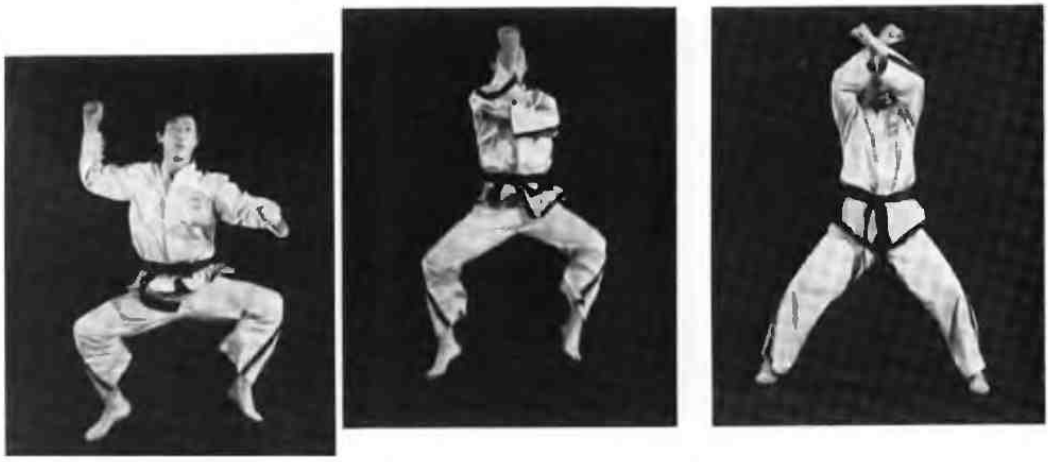


166. Пихамио дунг чумок ап тэриги

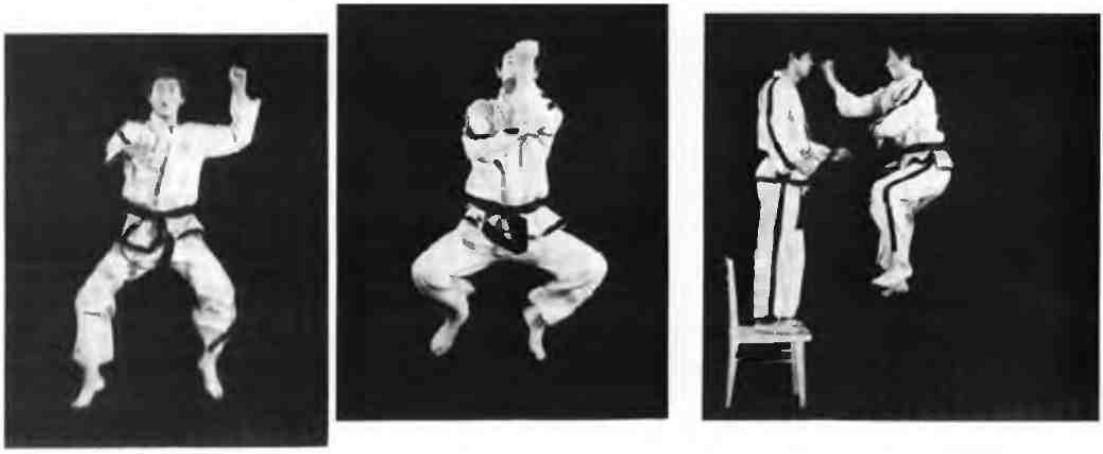
Удар с уходом в направлении C

Аннун чунби соги.

i. Уход в прыжке в направлении C, дунг чумок тэриги правой рукой в направлении D, приземление в направлении C, переход в аннун соги в направлении D, кеча чумок чукё макки.



ii. Уход в прыжке в направлении C, дунг чумок тэриги левой рукой в направлении D, приземление в направлении C, переход в аннун соги в направлении D, кеча чумок чукё макки.

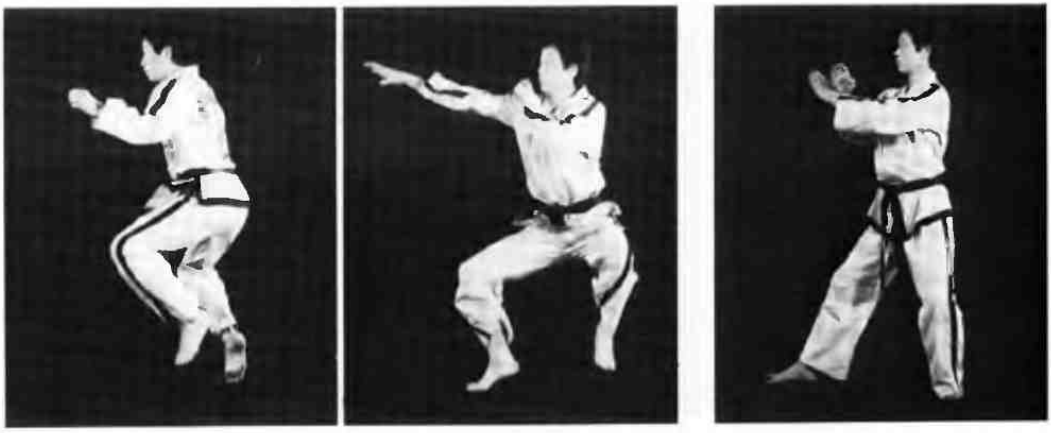


167. Пихамио сонкаль дунг ануро тэриги

Удар с уходом в прыжке в направлении В

Левая ньюнча чунби соги.

i. Уход в прыжке в направлении В, сонкаль дунг тэриги правой рукой в направлении А с движением левого кулака к правому плечу, приземление в направлении В, переход в левую ньюнча соги в направлении А, кеча сонкаль момчо макки.



ii. Уход в прыжке в направлении В, сонкаль дунг тэриги левой рукой в направлении А с движением правого кулака к левому плечу, приземление в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении А, кеча сонкаль момчо макки.





Применение

168. Пихамио опун сонкут кутки

а. Пакуро кутки с уходом в прыжке в направлении С

Правая куннун чунби соги.

i. Уход в прыжке в направлении С, опун сонкут нопундэ кутки правой рукой в направлении D, приземление в направлении С, переход в левую ньюнча соги в направлении D.





ii. Уход в прыжке в направлении С, опун сонкут нопундэ кутки левой рукой в направлении D, приземление в направлении С, переход в правую ньюнча соги в направлении D.




Применение



b. Ануро кутки с уходом в прыжке в направлении C

Нарани чунби соги.

i. Уход в прыжке в направлении C, опун сонкут нопундэ кутки правой рукой в направлении D, приземление в направлении C, переход в нарани соги в направлении D, сан пальмок макки.







ii. Уход в прыжке в направлении C, опун сонкут нопундэ кутки левой рукой в направлении D, приземление в направлении C, переход в нарани соги в направлении D, сан пальмок макки.







Вид сбоку

169. Ньюнча со соппадак баро нэрио макки

а. Блокирование с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, блок левой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D движением правой ноги, пальмок ап макки правой рукой.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, блок правой рукой, переход в левую куннун соги в направлении D движением левой ноги, пальмок ап макки левой рукой.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D блок левой рукой, переход в правую куннун соги в направлении D движе нием левой ноги, пальмок ап макки правой рукой.
ii. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направле нии D, блок правой рукой, переход в левую куннун соги в направлении I движением правой ноги, пальмок ап макки левой рукой.



c. Поворот с проскальзыванием после двух шагов вперед

Шаг левой в направлении D, проскальзывание в направлении C с поворотом против часовой стрелки, переход в правую ньюнча соги в направлении C, сонпадак нэрио макки правой рукой. Поворот по часовой стрелке не применяется.

* Твитпаль со сонпадак баро нэрио макки совершенствуется] так же, как выше.

Применение







170. Куннун со санг сонкаль дунг ануро тэриги

а. Удар с шагом вперед

Нарани чунби соги.

i. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D с ударом, дигутчжа макки из той же стойки.





ii. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D с ударом, дигутчжа макки из той же стойки.





b. Блокирование с шагом назад

i. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D с ударом, переход в левую ньюнча соги в направлении D, охкалин сонпадак нэрио макки.

ii. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D с ударом, переход в правую ньюнча соги в направлении D, охкалин сонпадак нэрио макки.





c. Поворот с шагом вперед

Правая куннун соги в направлении D.

Поворот по часовой стрелке, шаг левой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении C, санг сонкаль пальдунг ануро тэриги.

Поворот против часовой стрелки не применяется.





171. Тимио нопундэ питуро чаги

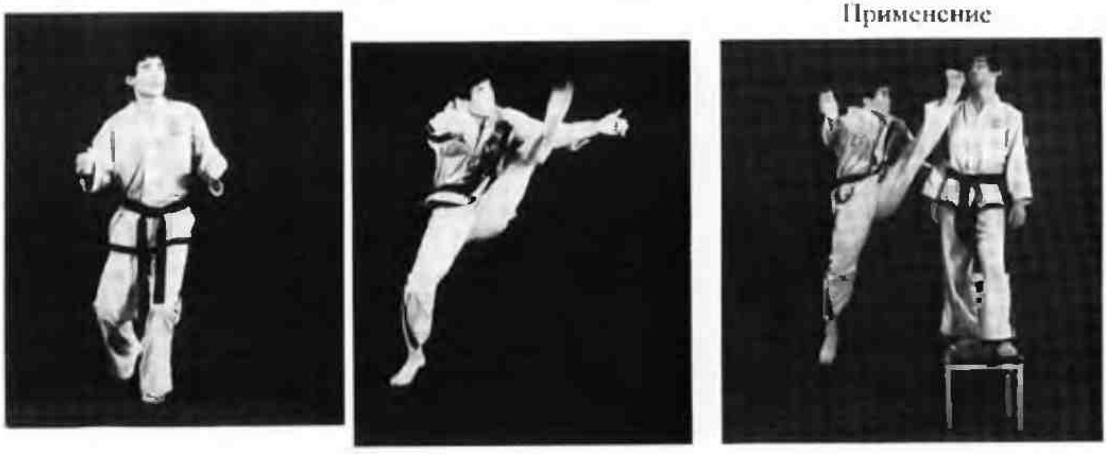
Куннун чунби соги.

i. Тимио нопундэ питуро чага правой ногой с разбегу в направлении D, приземление в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэби макки.



ii. Тимио нопундэ питуро чаги левой ногой с разбегу в направлении D, приземление в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэби макки.

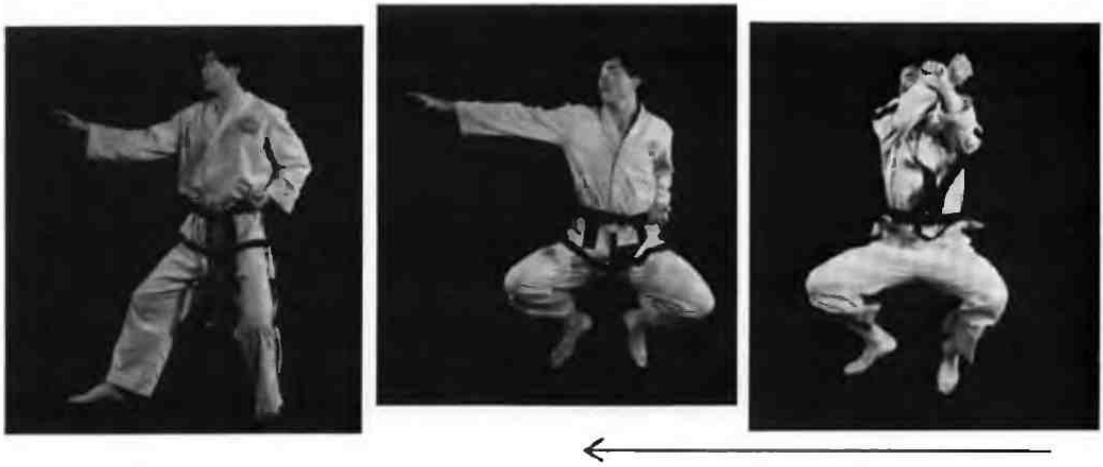
Применение



172. Тимио сонкаль пакуро тэриги

Левая ньюнча чунби соги.

i. Тимио сонкаль тэриги правой рукой в направлении А с разбегу в направлении А. приземление в направлении А.
ii. Повторить описанное в пункте i.



173. Тимио дунг чумок йоп тэриги

Совершенствуется так же. как упражнение 172.

Применение



174. Пихамио апча пусиги

a. Удар с уходом в направлении C

Правая куннун чунби соги.

i. Удар правой ногой в направлении D в прыжке с уходом в направлении C, приземление в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, чируги правой рукой в направлении D.





ii. Удар левой ногой в направлении D в прыжке с уходом в направлении C, приземление в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, чируги левой рукой в направлении D.





b. Удар с уходом в направлении B

Правая куннун чунби соги в направлении A

i. Уход в прыжке в направлении B, удар правой ногой в направлении A, приземление в направлении B, переход в правую куннун соги в направлении A, чируги левой рукой в направлении A.

ii. Уход в прыжке в направлении B, удар левой ногой в направлении A, приземление в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, чируги правой рукой в направлении A.





Применение





175. Пихамио йопча чируги

a. Удар с уходом в направлении B

Аннун чунби соги.

i. Уход в прыжке в направлении B, удар правой ногой в направлении A, приземление в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, сан сонкаль макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Удар с уходом в направлении C

Аннун чунби соги в направлении A
i. Удар левой ногой в направлении D с уходом в прыжке в направлении C, приземление в направлении C, переход в аннун соги в направлении A, сан сонкаль макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.








176. Пихамио йопча тульки

Методика совершенствования удара аналогична описанной для пихамио йопча чируги.

Удар с уходом в направлении B

Аннун чунби соги.
i. Уход в прыжке в направлении B, удар правой ногой в направлении A, приземление в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, сан пальмок макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.

Применение





177. Пихамио пандэ долльо чаги

а. Удар с уходом в направлении C

Правая ньюнча чунби соги.

i. Уход в прыжке в направлении C, удар правой ногой в направлении D, приземление в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок тэби макки.





ii. Уход в прыжке в направлении C, удар левой ногой в направлении D, приземление в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок тэби макки.





b. Удар с уходом в направлении B

Правая ньюнча чунби соги в направлении A.

i. Уход в прыжке в направлении B, удар правой ногой в направлении A, приземление в направлении B, переход в правую ньюнча соги в направлении A, сонкаль тэби макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





c. Удар с уходом в направлении A

Левая ньюнча чунби соги в направлении B.

i. Уход в прыжке в направлении A, удар левой ногой в направлении B, приземление в направлении A, переход в левую ньюнча соги в направлении B, сонкаль тэби макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.





Применение

178. Пихамио пандэ доллио коро чаги

а. Удар с уходом в направлении C

Твитпаль со пальмок тэби макки.

i. Уход в прыжке в направлении C, удар правой ногой в направлении D, приземление в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэриги правой рукой в направлении D.







ii. Уход в прыжке в направлении C, удар левой ногой в направлении D, приземление в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль тэриги левой рукой в направлении D.

Применение







b. Удар с уходом в направлении B

Пальмок тэби макки из правой твитпаль соги в направлении A.

i. Уход в прыжке в направлении B, удар правой ногой в направлении A, приземление в направлении B, переход в левую ньюнча соги в направлении A, пальмок тэби макки.



ii. Уход в прыжке в направлении B, удар левой ногой в направлении A, приземление в направлении B, переход в правую ньюнча соги в направлении A, пальмок тэби макки.



179. Пихамио каундэ питуро чаги

Удар с уходом в направлении С

Нарани чунби соги.

i. Уход в прыжке в направлении С, удар правой ногой в направлении AD, приземление в направлении С, переход в левую ньюнча соги в направлении D, опуи сонкут нопундэ кутки правой рукой в направлении D.







ii. Уход в прыжке в направлении С, удар левой ногой в направлении BD, приземление в направлении С, переход в правую ньюнча соги в направлении D, опуи сонкут нопундэ кутки левой рукой в направлении D.

Применение







180. Тимио коро чаги

Куннун чунби соги.

i. Удар левой ногой в направлении D в прыжке, приземление в направлении D, переход в правую кёча соги в направление D, кёча чумок чукё макки.

ii. Удар правой ногой в направлении D в прыжке, приземление в направлении D, переход в левую кёча соги в направлении D, кёча чумок чукё макки.







Применение





181. Моа со сонкаль дунг нарани макки

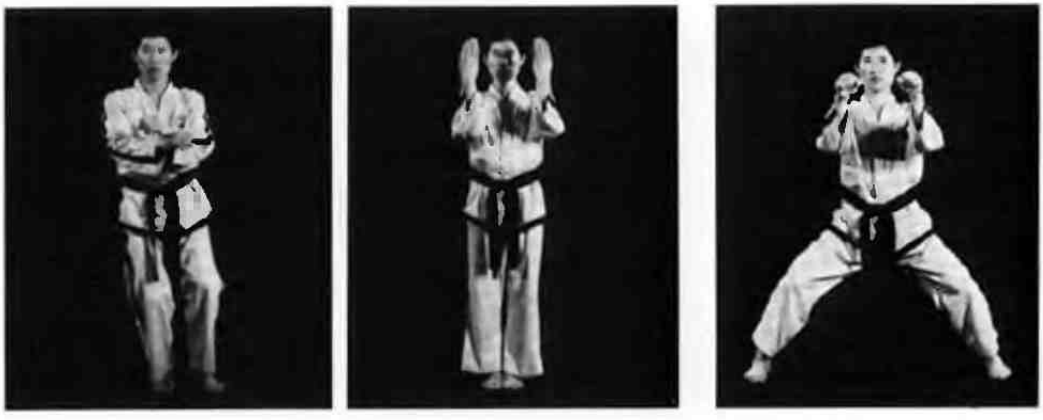
Методика совершенствования блока аналогична описанной для аннун сонкаль дунг нарани макки.

a. Блокирование с шагом в сторону в направлении A

Аннун чунби соги.

i. Переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой с блоком, переход в аннун соги в направлении D шагом правой в направлении A, санг чумок нопундэ сево чируги в направлении D.

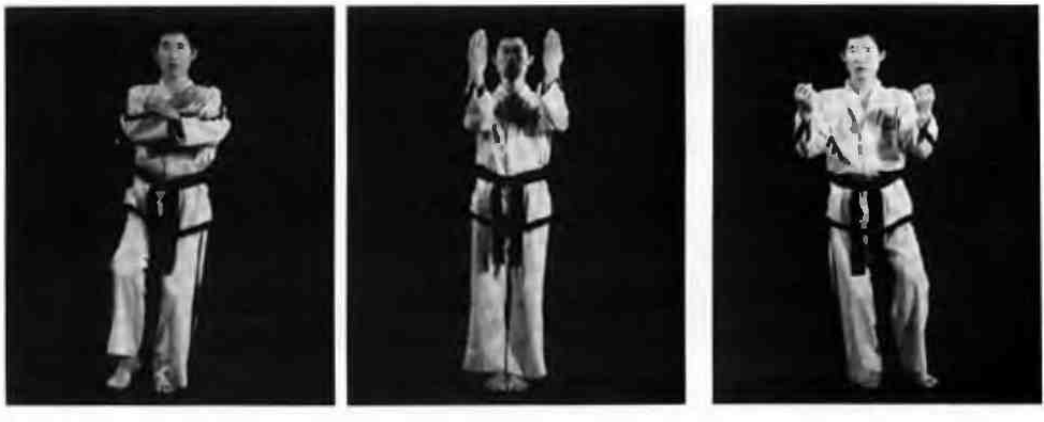
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Блокирование с шагом в сторону в направлении B

i. Переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой с блоком, переход в аннун соги в направлении D шагом левой в направлении B, санг чумок нопундэ сево чируги в направлении D.

ii. Повторить описанное в пункте i.



c. Блокирование с шагом вперед

Левая куннун чунби соги в направлении D.

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, чируги левой рукой в направлении D.
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, чируги правой рукой в направлении D.







Предплечья скрещены перед верхней областью живота.

Применение





182. Супьёнг теримио чаги

a. Чаги с шагом вперед

Левая куннун чунби соги.

i. Наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D, сан сонкаль супьёнг тэриги, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль дунг ап тэриги правой рукой.





ii. Наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D, сан сонкаль супьёнг тэриги, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль дунг ап тэриги левой рукой.

b. Чаги с шагом назад

i. Санг йоп чумок супьёнг тэриги с твитча чируги левой ногой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль дунг ап тэриги правой рукой.

ii. Санг йоп чумок супьёнг тэриги с твитча чируги правой ногой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль дунг ап тэриги левой рукой.









Вид сверху

Применение





183. Кеча со сондунг нарани макки

a. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении A

Аннун чунби соги.

i. Переход в правую кеча соги в направлении D шагом левой через правую с блоком, переход в аннун соги в направлении D шагом правой в направлении A, сонкаль ап тэриги правой рукой. Сонкарак падак левой руки расположена на мит пальмок правой руки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



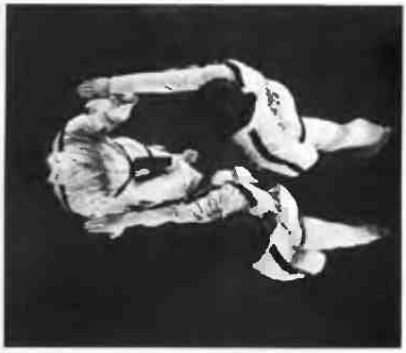


b. Блокирование с двумя шагами в сторону в направлении B

i. Переход в левую кеча соги в направлении D шагом правой через левую с блоком, переход в аннун соги в направлении D шагом левой в направлении B, сонкаль ап тэриги левой рукой. Сонкарак падак правой руки расположена на мит пальмок левой руки.
ii. Повторить описанное в пункте i




Вид сверху

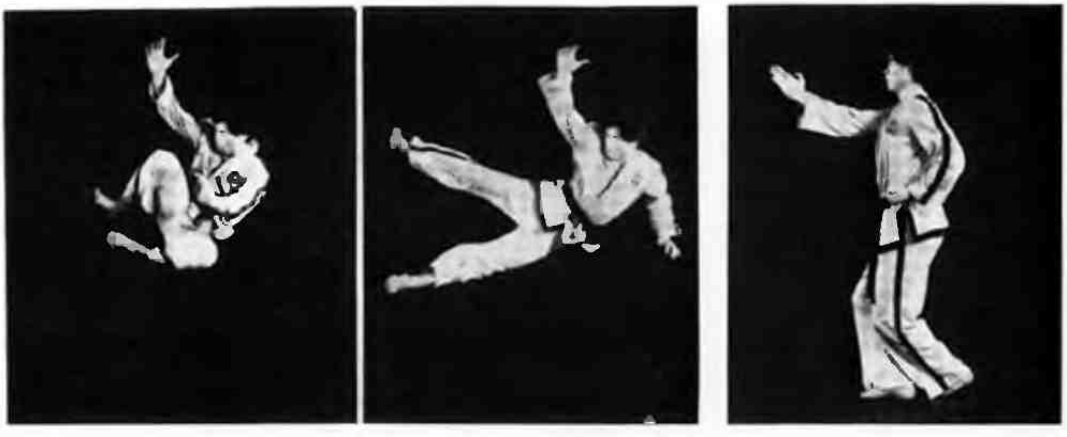


184. Тимио дупаль йопча мильги

a. Чаги в направлении A

Ньюнча чунби соги.

i. Правый дупаль йопча мильги в направлении A в прыжке с разбегу, приземление в направлении A, переход в правую кеча соги в направлении A, сонкаль ап нэрио тэриги правой рукой.
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Чаги в направлении B

i. Левый дупаль йопча мильги в направлении B в прыжке с разбегу, приземление в направлении B, переход в левую кеча соги в направлении B, сонкаль ап нэрио тэриги левой рукой.
ii Повторить описанное в пункте i.

185. Тимио сангпаль йопча чируги
Совершенствуется так же, как упражнение 184

Применение



186. Тимио супьёнг ичжунг чируги

a. Чируги одной рукой

Нарани чунби соги.

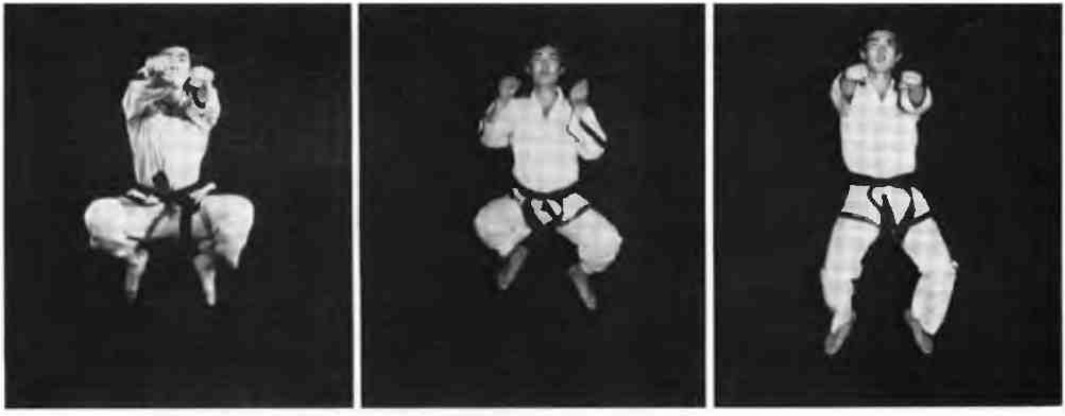
i. Двукратный удар правой рукой в прыжке в направлении D, переход в к нарани соги в направлении D.



ii. Двукратный удар левой рукой в прыжке в направлении D, переход в нарани соги в направлении D.

b. Чируги двумя руками

i. Двукратный удар двумя руками в прыжке в направлении D, переход в нарани соги в направлении D.
ii. Повторить описанное в пункте i.



187. Тимио ичжунг йоп чируги

a. Супьёнг чируги

Моа чунби соги B в направлении A.

i. Двукратный удар в направлении C правой рукой в прыжке, переход в моа соги в направлении A.
ii. Двукратный удар в направлении C левой рукой в прыжке, переход в моа соги в направлении A.



b. Сучжик чируги

Нарани чунби соги.

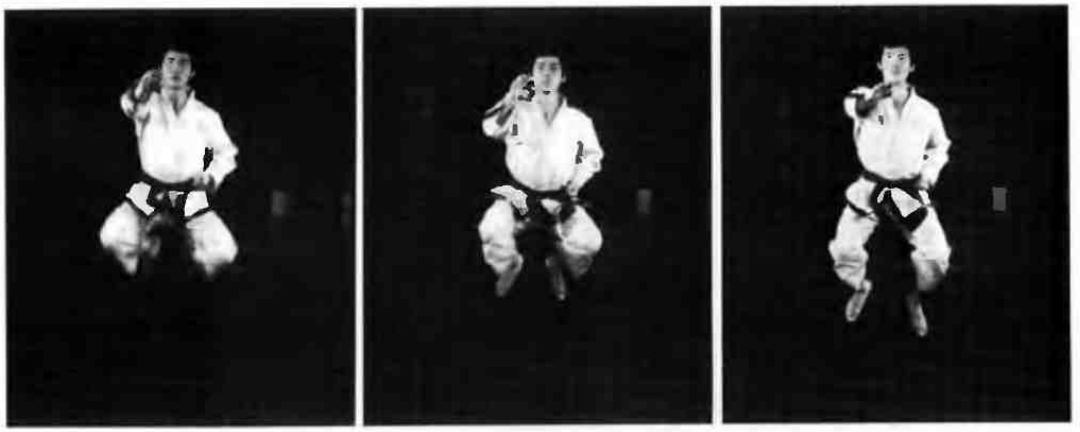
i. Двукратный удар в направлении A правой рукой в прыжке, переход в нарани соги в направлении D с приземлением.
ii. Двукратный удар в направлении B левой рукой в прыжке, переход в нарани соги в направлении D с приземлением.





188. Тимио опун сонкут ичжунг тульки

Методика совершенствования удара аналогична описанной для тимио ичжунг чируги.



189. Тимио сонкаль ичжунг пакуро териги

а. Супьёнг териги

Нарани чунби соги в направлении B.

i. Двукратный удар правой рукой в направлении D. в прыжке в нарани соги в направлении B с приземлением.

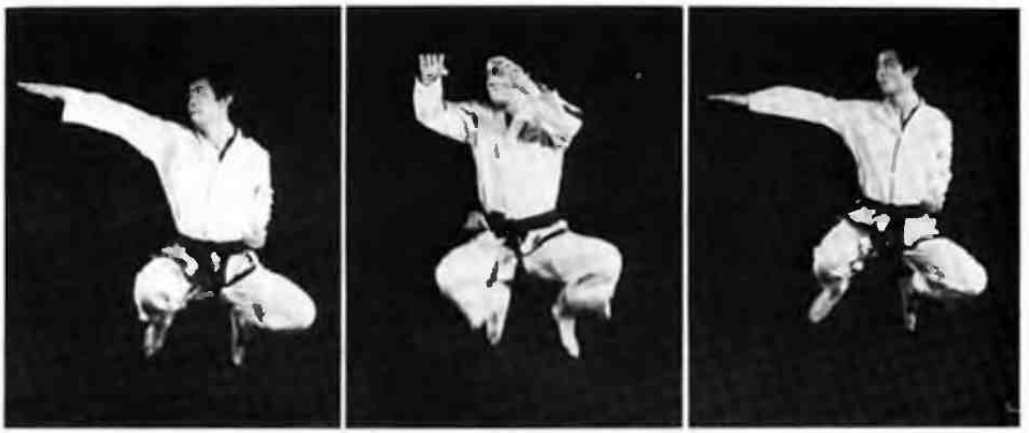


ii. Двукратный удар левой рукой в направлении D в прыжке, переход в нарани соги в направлении B с приземлением.

b. Сучжик тэриги

Нарани чунби соги.

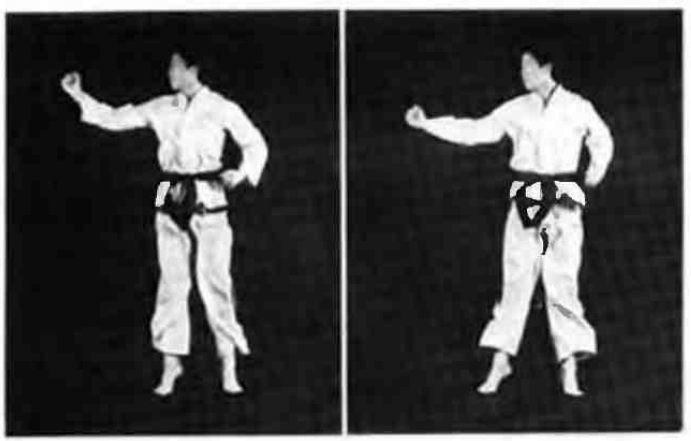
i. Двукратный удар правой рукой в направлении A в прыжке, переход в нарани соги в направлении D с приземлением.



ii. Двукратный удар левой рукой в направлении B в прыжке, переход в нарани соги в направлении D с приземлением.

190. Тимио дунг чумок ичжунг йоп тэриги

Методика совершенствования удара аналогична описанной для тимио сонкаль ичжунг пакуро тэриги.



191. Тимио ичжунг йоп чаги

a. Сучжик чаги

Нарани чунби соги.

i. Двукратный удар правой ногой в направлении A в прыжке, переход в нарани соги в направлении D с приземлением.



ii. Двукратный удар левой ногой в направлении B в прыжке, переход в нарани соги в направлении D с приземлением.

b. Супьёнг чаги

Куннун чунби соги в направлении B. i. Двукратный удар правой ногой в направлении D в прыжке, переход в левую ньюнча соги в направлении B с приземлением, кеча чумок момчо макки.

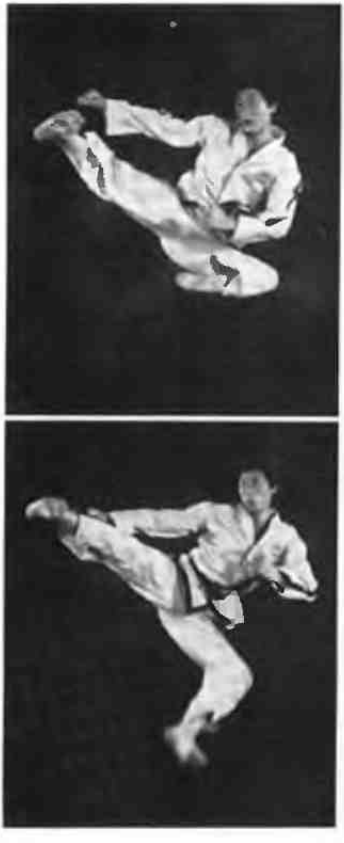


ii. Двукратный удар левой ногой в направлении C в прыжке, переход в правую ньюнча соги в направлении B с приземлением, кеча чумок момчо макки.

192. Тимио ичжунг доллио чаги

Нарани чунби соги.

i. Двукратный удар правой ногой в направлении AD в прыжке, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок тэби макки.
ii. Двукратный удар левой ногой в направлении BD в прыжке, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок тэби макки.



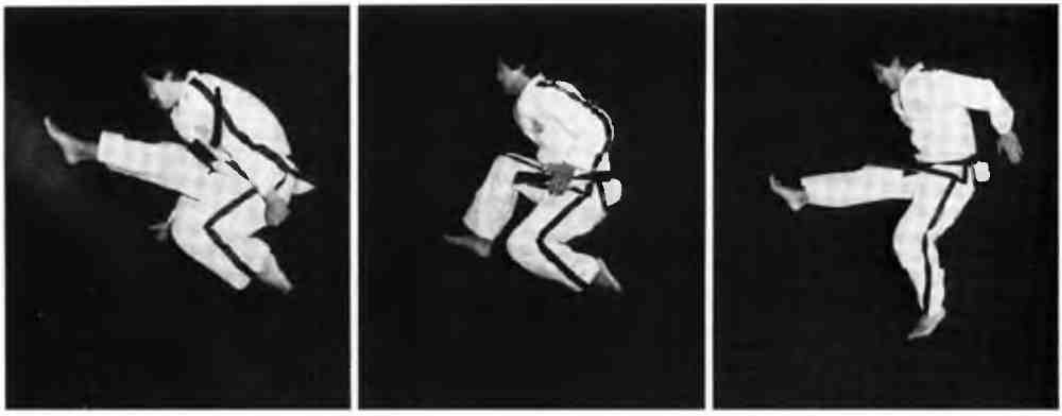


193. Тимио ичжунг апча пусиги

a. Сучжик чаги

Нарани чунби соги в направлении A

i. Двукратный удар правой ногой в направлении A в прыжке, переход в нарани соги в направлении A с приземлением.



ii. Двукратный удар левой ногой в направлении A в прыжке, переход в нарани соги в направлении A с приземлением.

b. Супьёнг чаги

Нарани чунби соги.

i. Двукратный удар правой ногой в направлении D в прыжке, переход в нарани соги в направлении D с приземлением.

ii. Двукратный удар левой ногой в направлении D в прыжке, переход в нарани соги в направлении D с приземлением.

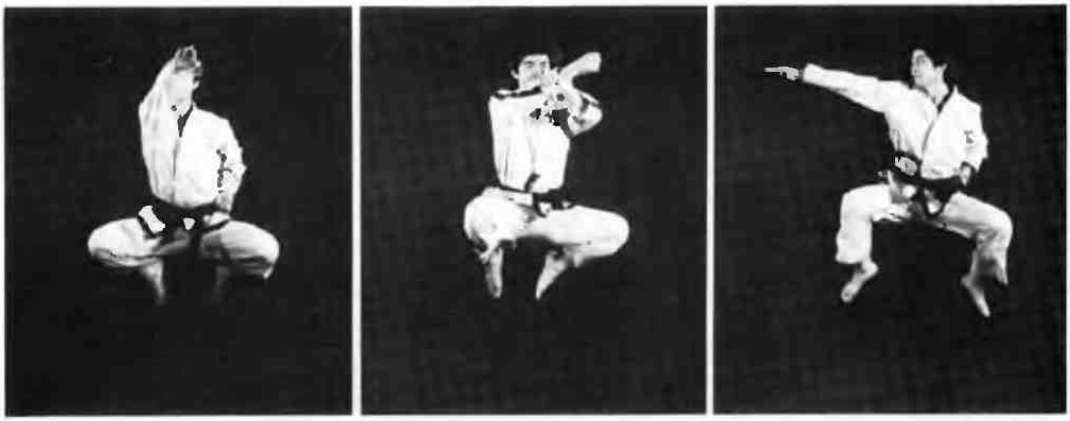


194. Тимио ёнсок кутки

Ануро и пакуро кутки

Аннун чунби соги

i. Ануро кутки в направлении D и пакуро кутки в направлении A с помощью правого опун сонкут в одном прыжке, переход в исходное положение в направлении D с приземлением.



ii. Ануро кутки в направлении D и пакуро кутки в направлении B с помощью левого опун сонкут в одном прыжке, переход в исходное положение в направлении D с приземлением.

Ануро кутки



Пакуро кутки



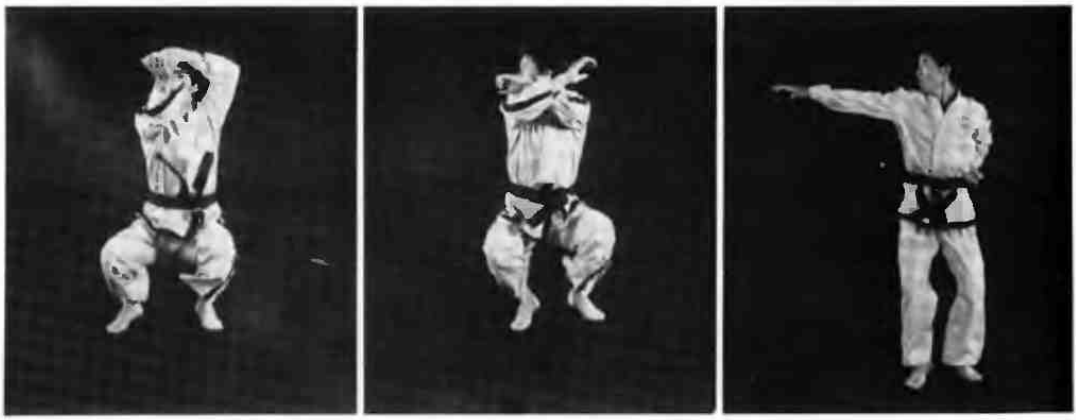
Применение

195. Тимио ёнсок тэриги

a. Ап тэриги и йоп тэриги

Нарани чунби соги.

i. Тимио сонкаль тэриги правой рукой в направлении D и сонкаль йоп тэриги той же рукой в направлении A, переход в нарани соги в направлении D с приземлением.



195. Тимио ёнсок тэриги

a. Ап тэриги и йоп тэриги

Нарани чунби соги.

i. Тимио сонкаль тэриги правой рукой в направлении D и сонкаль йоп тэриги той же рукой в направлении A, переход в нарани соги в направлении D с приземлением.

b. Супьёнг тэриги и ап тэриги

Нарани соги.

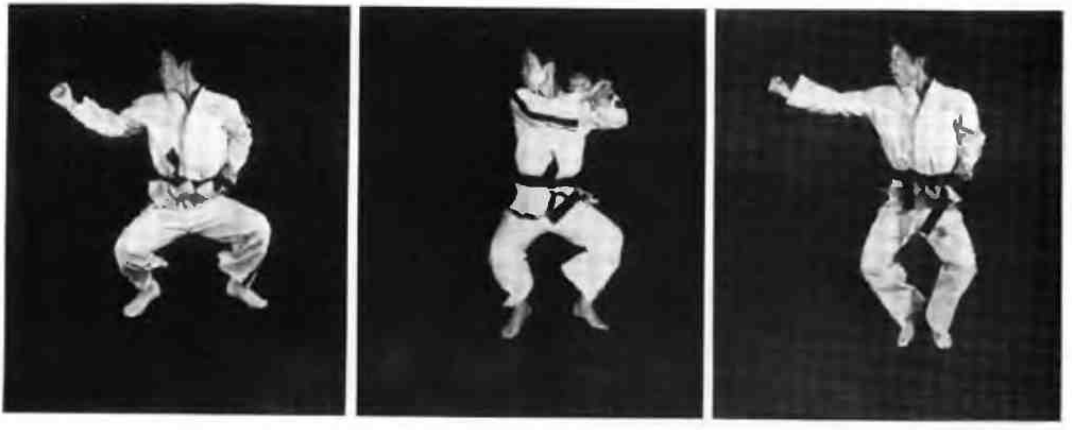
i. Тимио дунг чумок супьёнг тэриги в направлении A и ап тэриги в направлении D правой рукой, приземление на прежнее место.
ii Тимио дунг чумок супьёнг тэриги в направлении B и ап тэриги в направлении D левой рукой, приземление на прежнее место.



c. Йоп тэриги и нэрио тэриги

Моа чунби соги C.

i. Тимио дунг чумок йоп тэриги в направлении A и нэрио тэриги правой рукой, переход в моа соги в направлении D с приземлением.



ii. Тимио дунг чумок йоп тэриги в направлении B и нэрио тэриги левой рукой, переход в моа соги в направлении D с приземлением.

196. Тимио хонап чируги

a. Ап чируги и сево чируги

Моа чунби соги B.

i. Чируги правой рукой, чируги левой рукой и санг чжунчжи чумок чируги в направлении D в одном прыжке, переход в моа соги в направлении D с приземлением на прежнее место.



ii. Чируги левой рукой, чируги правой рукой и санг чжунчжи чумок чируги в направлении D в одном прыжке, переход в моа соги в направлении D с приземлением на прежнее место.

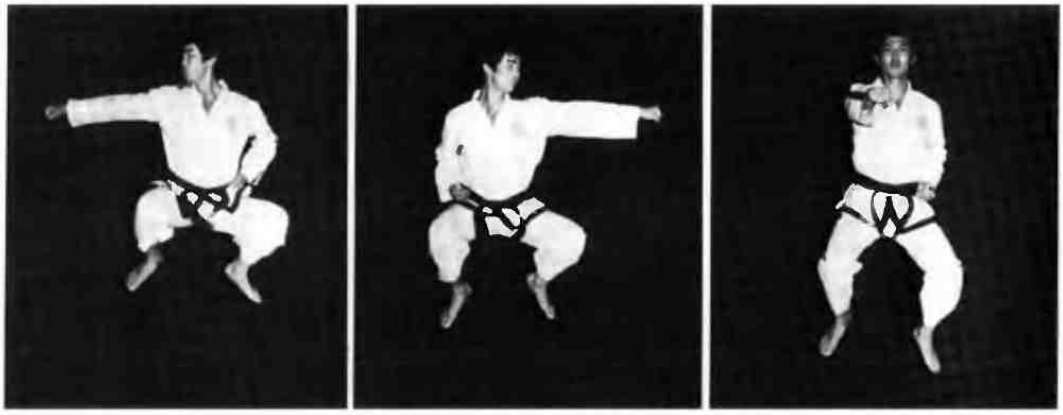


Применение

b. Йоп чируги и ап чируги

Нарани чунби соги.

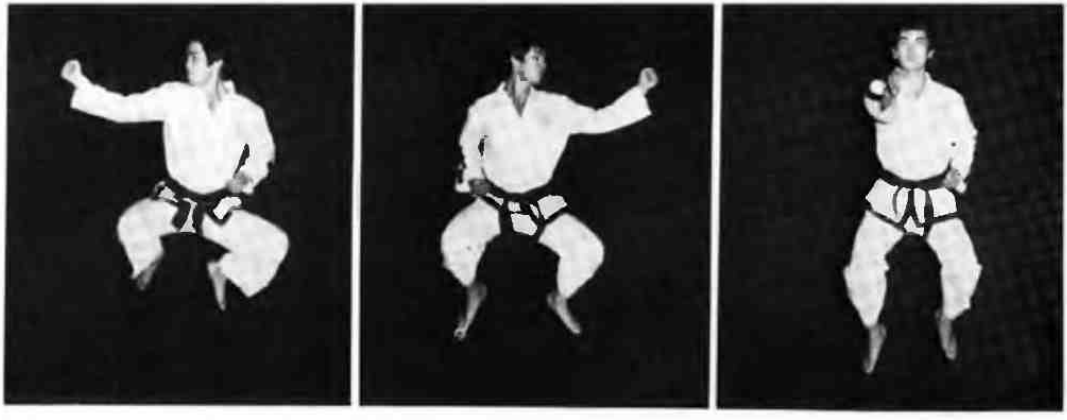
i. Йоп чируги правой рукой в направлении A, йоп чируги левой рукой в направлении B и чируги правой рукой в направлении D в одном прыжке, переход в нарани соги в направлении D с приземлением на прежнее место.



ii. Йоп чируги левой рукой в направлении B, йоп чируги правой рукой в направлении A и чируги левой рукой в направлении D в одном прыжке, переход в нарани соги в направлении D с приземлением на прежнее место.

197. Тимио хонап тэриги Нарани чунби соги.

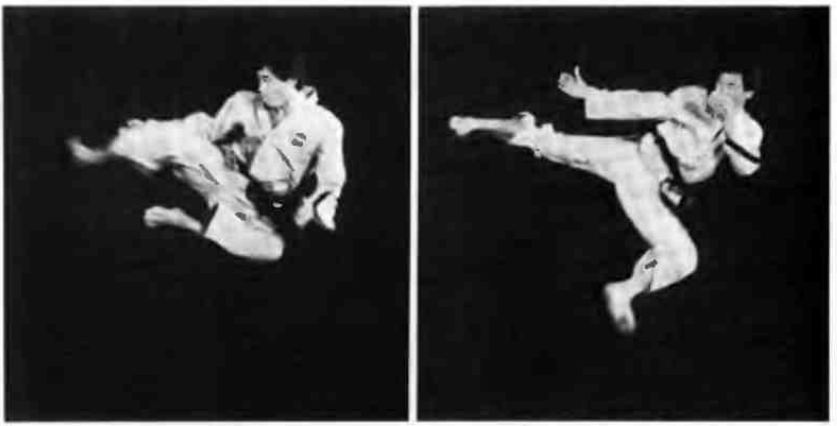
i. Йоп тэриги правой и левой рукой в направлении A и B, сонкаль ап нэрио тэриги правой рукой, переход в нарани соги в направлении D с приземлением.
ii. Повторить описанное в пункте i.



198. Тио номо чаги

Ньюнча чунби соги.

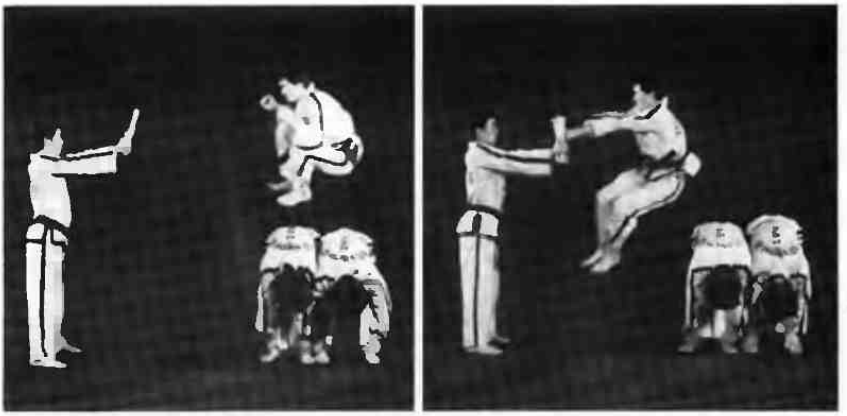
i. Йопча чируги правой ногой в направлении А в перепрыгивании через препятствие, приземление в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А с одновременным выполнением пальмок тэби макки.



ii. Йопча чируги левой ногой в направлении В в перепрыгивании через препятствие, приземление в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В с одновременным выполнением пальмок тэби макки.

199. Тио номо чируги

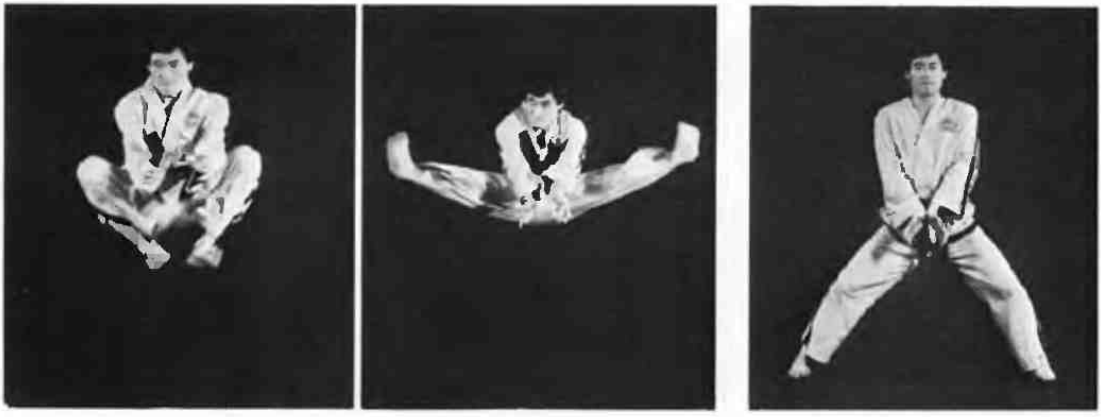
Твитпаль со пальмок тэби макки.
i. Санг чумок чируги в направлении А в перепрыгивании через препятствие, приземление в направлении А, переход в кеча соги, кеча чумок нуало макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



200. Тимио сангпаль каундэ питуро чаги

Ньюнча чунби соги.

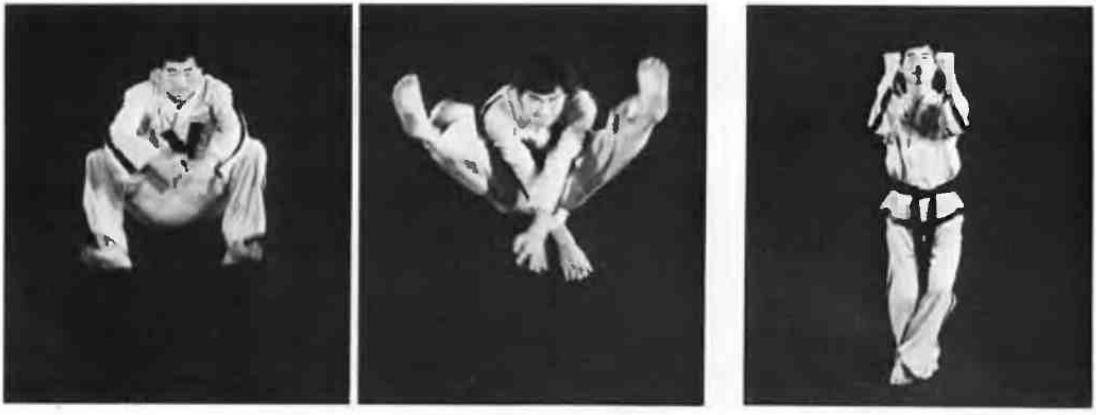
i. Тимио сангпаль питуро чаги в направлении A и B с разбегу, переход в аннун соги в направлении D с приземлением, санг сонпадак нулло макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



201. Тимио сангпаль нопи чаги

Ньюнча чунби соги.

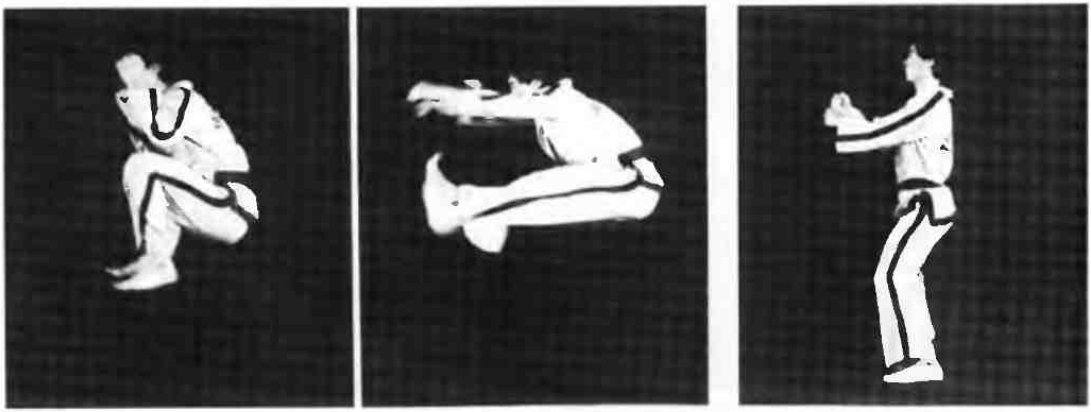
i. Тимио сангпаль нопи чаги с разбегу, переход в кеча соги в направлении D, санг сан пальмок момчо макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



202. Тио сагак чирумио чаги

Куннун чунби соги.

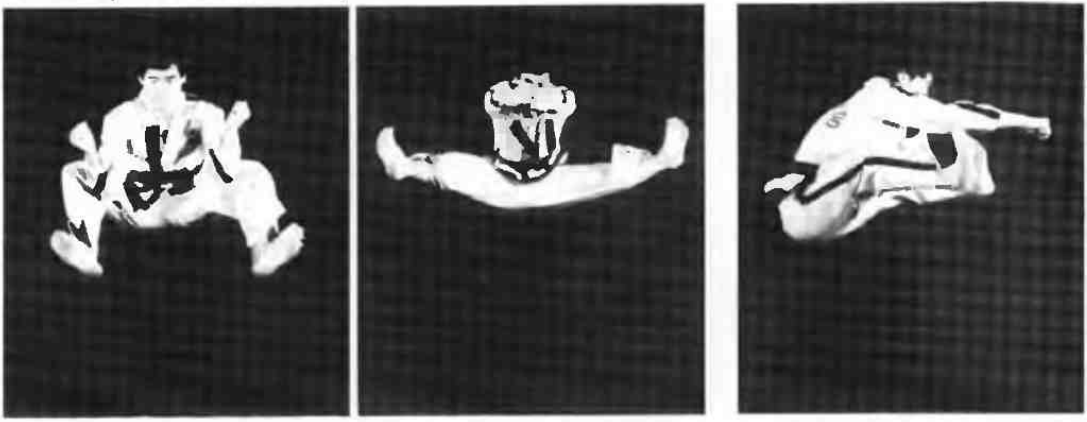
i. Одновременное выполнение санг чумок ап чируги и сангпаль апча пусиги в направлении A в прыжке с разбегу, переход в аннун соги в направлении A с приземлением, кеча чумок нэрио макки.
ii. Повторить описанное в пункте i.



203. Тио чжегак чирумио чаги

Куннун чунби соги.

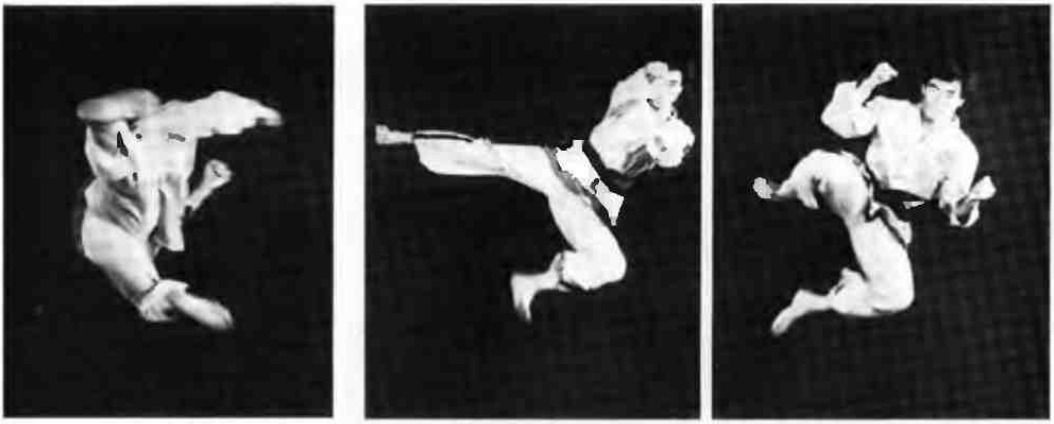
i. Одновременное выполнение санг чумок сево чируги и сангпаль каундэ пи-туро чаги в направлении D в прыжке с разбегу, переход в аннун соги в направлении D с приземлением.
ii. Повторить описанное в пункте i



204. Тио дигутчжа чирумио чаги

В направлении А

i. Одновременное выполнение дигутчжа чируги в направлении D и йопча чируги правой ногой в направлении А в прыжке с разбегу, переход в левую ньюнча чунби соги в направлении А с приземлением.



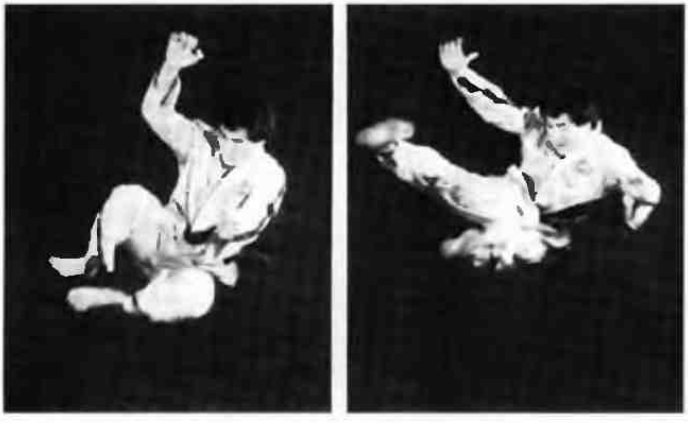
Вид спереди

ii. Одновременное выполнение дигутчжа чируги в направлении С и йопча чируги левой ногой в направлении А в прыжке с разбегу, переход в правую ньюнча чунби соги в направлении А с приземлением.

205. Тимио сангпаль доллио чаги

Нарани чунби соги.

i. Правый сангпаль доллио чаги в прыжке в направлении D, переход в нарани соги в направлении В.



ii. Левый сангпаль доллио чаги в прыжке в направлении D, переход в нарани соги в направлении А.

206. Тимио санг чумок ичжунг чируги

Нарани соги.

i. Двукратный санг чумок чируги в прыжке в направлении D, переход в нарани соги в направлении D с приземлением.
ii. Повторить описанное в пункте i.



207. Тимио санг чумок ап чируги и дичжибо чируги

Моа чунби соги A.

i. Санг чумок чируги в направлении D и дичжибо чируги в прыжке, переход в моа соги в направлении D.
ii. Повторить описанное в пункте i.



208. Тимио самчжунг чируги

a. Ап чируги

Нарани чунби соги.

i. Трехкратный чируги правой рукой в направлении D в прыжке, переход в нарани соги в направлении D.



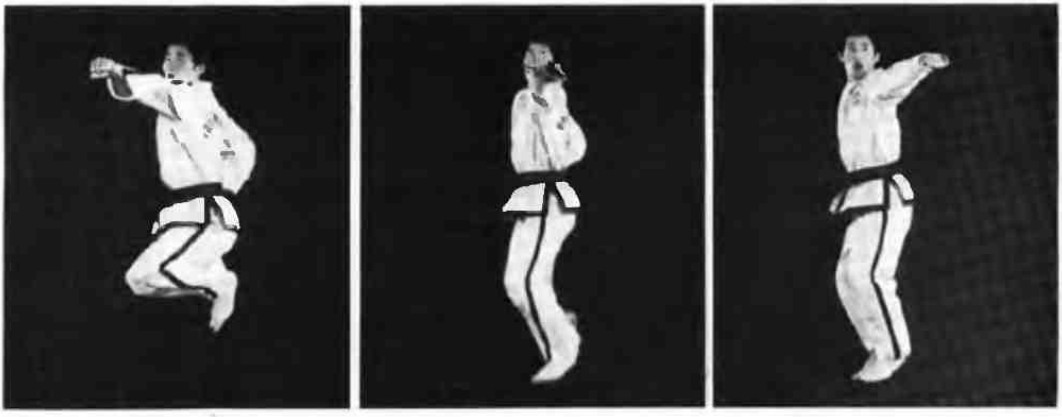
ii. Трехкратный чируги левой рукой в направлении D в прыжке, переход в нарани соги в направлении D с приземлением.

b. Йоп чируги

Нарани чунби соги в направлении A

i Трехкратный йоп чируги правой рукой в направлении C в прыжке, переход в нарани соги в направлении A с приземлением.

ii. Трехкратный йоп чируги левой рукой в направлении D в прыжке, переход в нарани соги в направлении A с приземлением.



209. Тимио дунг чумок самчжунг йоп тэриги

a. Сучжик тэриги

Нарани чунби соги в направлении B

i. Трехкратный тэриги правой рукой в направлении D в прыжке, переход в нарани соги в направлении B с приземлением,
ii. Повторить описанное в пункте i.



b. Супьёнг тэриги

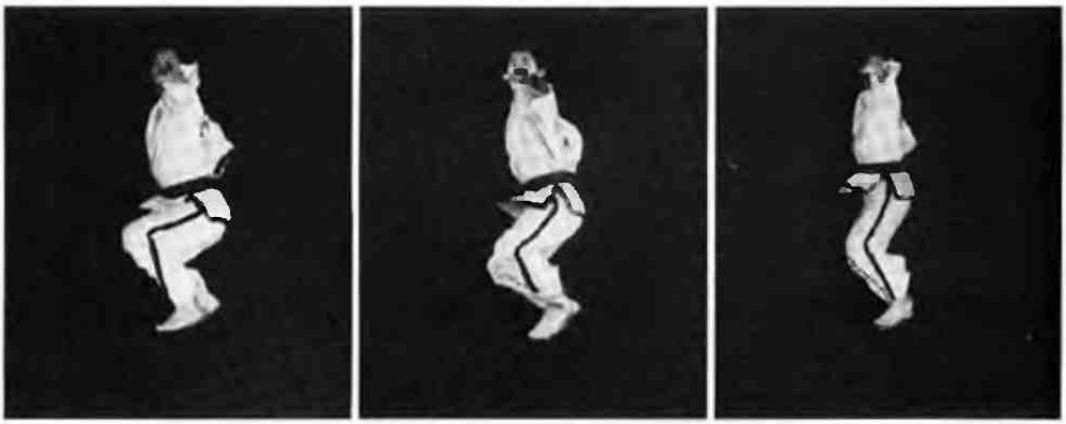
Левая ньюнча соги в направлении A.

i. Трехкратный тэриги правой рукой в направлении A в прыжке, приземление в направлении B, переход в левую ньюнча соги в направлении A.
ii. Повторить описанное в пункте i.



210. Тимио сонкаль самчжунг пакуро тэриги

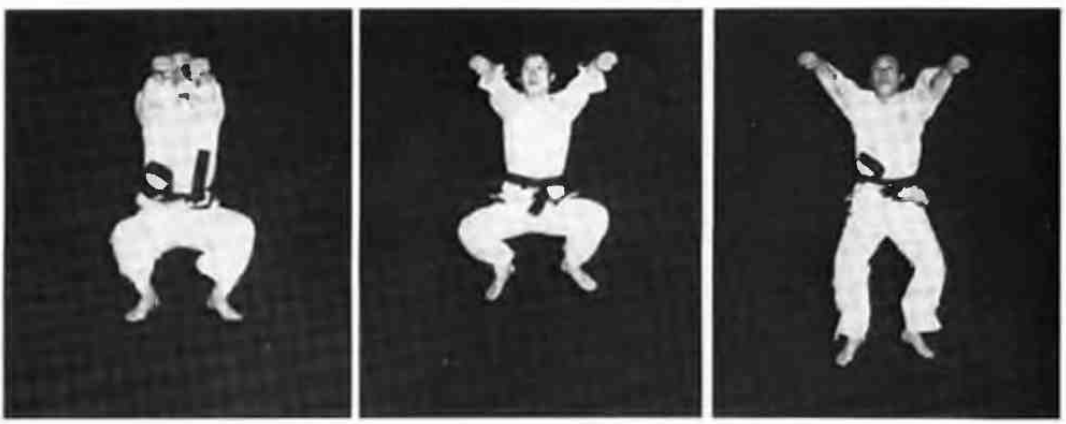
Методика совершенствования удара аналогична описанной для дунг чумок самчжунг йоп тэриги.



211. Тимио санг чумок самчжунг чируги

Моа чунби соги B.

i. Трехкратный санг чумок чируги в направлении D в прыжке, переход в моа соги в направлении D с приземлением.
ii. Повторить описанное в пункте i.



212. Тио суньёнг теримио чаги

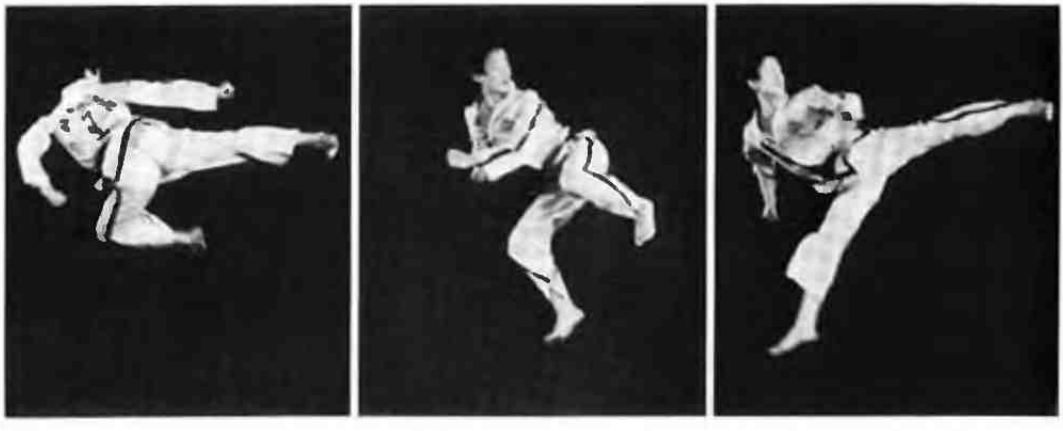
Куннун чунби соги.

i. Одновременное выполнение санг сонкаль суньёнг тэриги и анча пусиги правой или левой ногой в направлении D в прыжке с разбегу, приземление в направлении D, переход в куннун чунби соги в направлении D.
ii. Повторить описанное в пункте i.



213. Тимио расонсик чаги

i. Прыжок с разбегу, йоп чаги правой ногой в направлении B, поворот против часовой стрелки в полете, твит чаги левой ногой в направлении B, переход в аннун чунби соги в направлении D.



ii. Прыжок с разбегу, йоп чаги левой ногой в направлении B, поворот по часовой стрелке в полете, тви чаги правой ногой в направлении B, переход и аннун чунби соги в направлении C.

214. Тимио самчжунг ап чаги

Нарани чунби соги в направлении A.

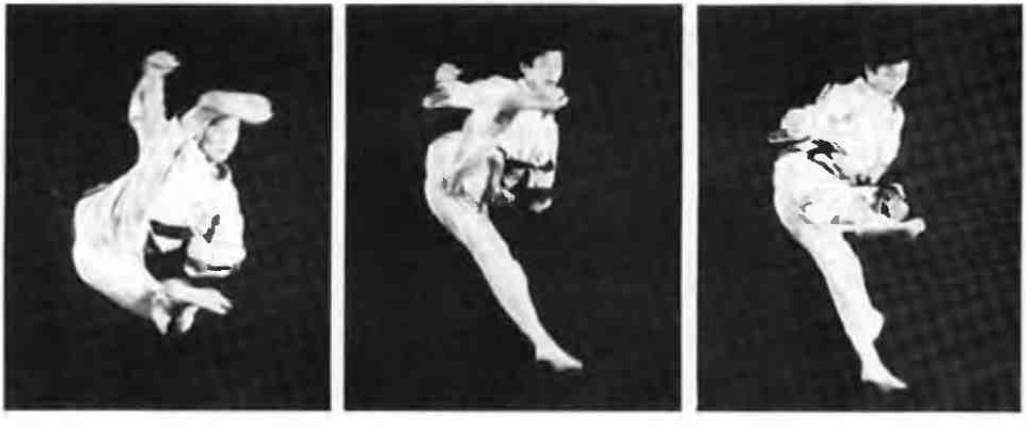
i. Трехкратный ап чаги правой либо левой ногой в направлении A в прыжке, переход в нарани соги в направлении A с приземлением.
ii. Повторить описанное в пункте i.



215. Тимио самчжунг доллио чаги

Моа чунби соги B.

i. Трехкратный удар правой или левой ногой в направлении D в прыжке, переход в ньюнча соги в направлении D.
ii. Повторить описанное в пункте i.

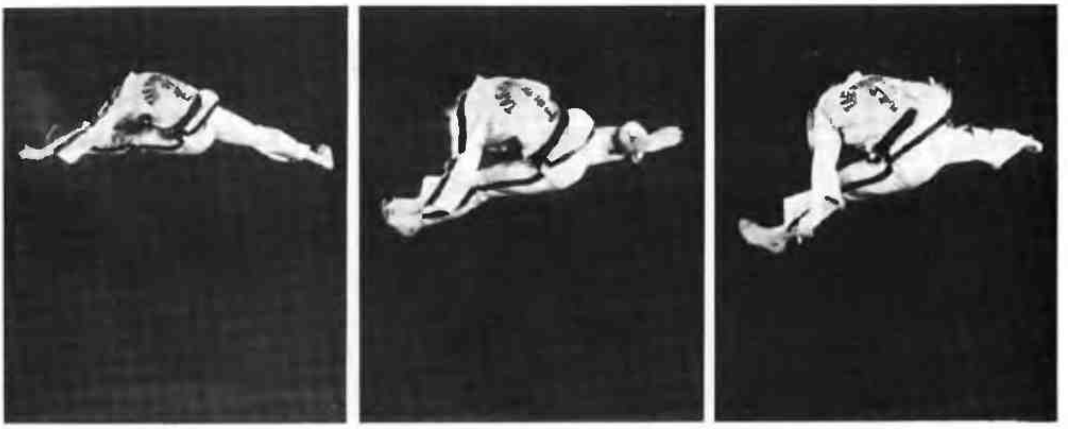


216. Тимио самбанг чаги

a. Санбанг чаги и доллио чаги

Ньюнча чунби соги.

i. Прыжок с разбегу, санбанг чаги в направлениях A и B (йоп чаги и питуро чаги) и доллио чаги правой или левой ногой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D с приземлением.
ii. Повторить описанное в пункте i.



Вид со стороны C

b. Санбанг чаги и йоп чаги

Ньюнча чунби соги.

i. Прыжок с разбегу, санбанг чаги в направлениях C и D (ап чаги и твит чаги) и йопча чиругн правой или левой ногой в направлении A или B, переход в исходное положение с приземлением.
ii. Повторить описанное в пункте i.



Вид со стороны A

217. Тимио сабанг чаги

a. Санбанг чаги, пандэ доллио коро чаги и доллио чаги

Кунпун чунби соги.

i. Прыжок с разбегу, санбанг чаги в направлениях A и B, пандэ доллио коро чаги правой или левой ногой в направлении AC или BC, доллио чаги в направлении D, переход в ньюнча чунби соги в направлении D.
ii. Повторить описанное в пункте i.





b. Самбанг чаги, йоп чаги и доллио чаги

Ньюнча чунби соги.
i Прыжок с разбегу, санбанг чаги в направлениях A и B, йоп чаги правой или левой ногой в направлениях A и B, доллио чаги правой или левой ногой в направлении BD или AD переход в ньюнча чунби соги в направлении D с приземлением.
ii. Повторить описанное в пункте i.



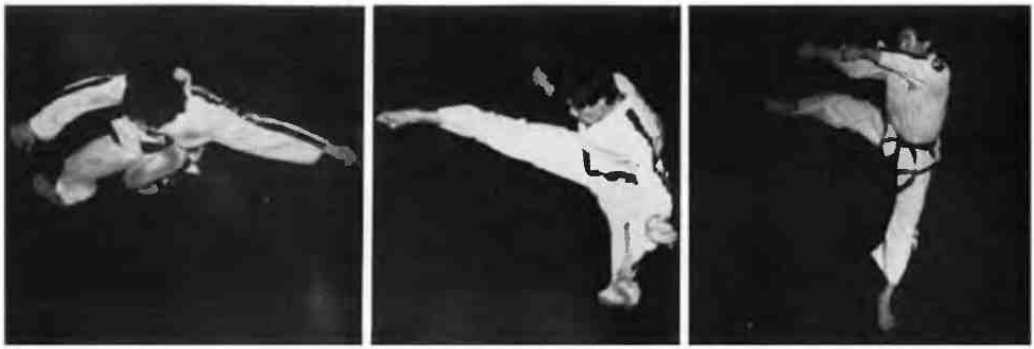


218. Тимио хонап чаги и чируги

а. Самбанг чаги и санг чумок чируги

Куннун чунби соги.

i. Прыжок с разбегу, самбанг чаги в направлениях C и D, доллио чаги правой ногой в направлении A, санг чумок чируги в направлении AD, переход в правую сасун соги в направлении AD, санг сонпадак чукё макки.



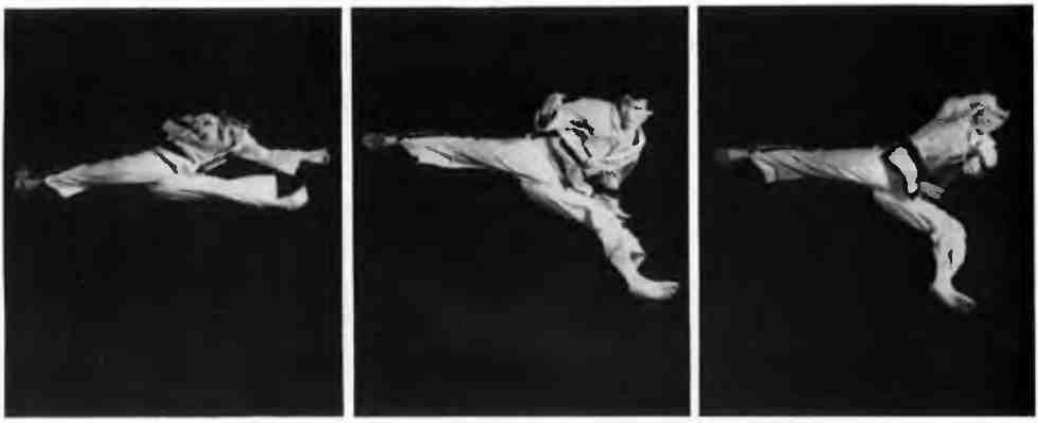
ii. Прыжок с разбегу, самбанг чаги в направлениях C и D, доллио чаги левой ногой в направлении B, санг чумок чируги в направлении BD, переход в левую сасун соги в направлении BD, санг сонпадак чукё макки.



b. Самбанг чаги, дигутчжа чирумио чаги

Пьюнча чунби соги.

i. Прыжок с разбегу, самбанг чаги в направлениях A и B, йопча чируги правой ногой в направлении A, дигутчжа чирумио чаги в направлении D, переход в аннун соги в направлении D с приземлением, санг дунг чумок супьёнг тэриги.



ii. Прыжок с разбегу, самбанг чаги в направлениях A и B, йопча чируги левой ногой в направлении B, дигутчжа чирумио чаги в направлении D, переход в аннун соги в направлении D с приземлением, санг дунг чумок супьёнг тэриги.



ЗАМЕЧАНИЯ:

1. Секрет освоения базовой техники за кратчайший период и с минимальными затратами кроется в ясном понимании целей и предназначения каждого технического действия.

2. Основной акцент должен быть сделан на достижении совершенства в каждом базовом движении.

3. Таэквон-до состоит из огромного колличества базовых движений. К сожалению, в этой книге нет возможности привести все эти движеня. Поэтому здесь опубликованы самые эффективные и доступные.

4. Огромное значение изучение базовой техники играет при изучении тулей. Приступать к изучению туля можно только после предварительного изучения движений.

5. Последний совет - необходимо сохранять правильную стойку на всем протяжении выполнения упражнений.

INDEX

A

attention stance (charyot sogi)

B

bow posture (kyong ye jase) 20

C

close ready stance (moa junbi sogi) 23
close stance back fist horizontal strike (moa so dung joomuk soopyong taerigi) 188
close stance knife-hand parallel block (moa so sonkal narani makgi) 172
close stance outer forearm parallel block (moa so bakat palmok narani makgi) 173
close stance reverse knife-hand parallel block (moa so sonkaldung narani makgi) 348
close stance twin side back elbow thrust (moa so sang yopdwi palkup tulgi) 320
consecutive kick (yonsok chagi) 134, 135
courtesy (ye ui) 11
crescent kick (bandal chagi) 118

D

direction diagram (bang hyang pyo) 18
dodging back fist front strike (pihamyo dung joomuk ap taerigi) 328
dodging back fist side strike (pihamyo dung joomuk yop taerigi) 326
dodging flat fingertip cross-cut (pihamyo opun sonkut ghutgi) 330
dodging flat fingertip thrust (pihamyo opun sonkut tulgi) 321
dodging front punch (pihamyo ap jirugi) 322
dodging front snap kick (pihamyo apcha busigi) 338
dodging knife-hand inward strike (pihamyo sonkal anuro taerigi) 325
dodging knife-hand outward strike (pihamyo sonkal bakuro taerigi) 324
dodging middle twisting kick (pihamyo kaunde bituro chagi) 346
dodging reverse hooking kick (pihamyo bandae dollyo goro chagi) 344
dodging reverse knife-hand inward strike (pihamyo sonkaldung anuro taerigi) 329
dodging reverse turning kick (pihamyo bandae dollyo chagi) 342
dodging side piercing kick (pihamyo yopcha jirugi) 340
dodging side thrusting kick (pihamyo yopcha tulgi) 341
downward kick (naeryo chagi) 214, 215

E

F

flying back fist side strike (twimyo dung joomuk yop taerigi) 337
flying back fist triple side strike (twimyo dung joomuk sumjung yop taerigi) 209
flying combination kick and punch (twimyo honhap chagi wa jirugi) 378
flying combination punch (twimyo honhap jirugi) 364
flying combination strike (twimyo honhap taerigi) 365
flying consecutive cross-cut (twimyo yonsok ghutgi) 361
flying consecutive kick (twimyo yonsok chagi) 48, 49

flying consecutive strike (twimyo yonsok taerigi) 363
flying cresent kick (twimyo bangal chagi) 131
flying double foot side pushing kick (twimyo doobal yopcha milgi) 353
flying double front snap kick (twimyo i-jung apcha busigi) 360
flying double side kick (twimyo i-jung yop chagi) 358
flying double side punch (twimyo i-jung yop jirugi) 355
flying double turning kick (twimyo i-jung dollyo chagi) 359
flying foot twin high kick (twimyo sangbal nopi chagi) 367
flying four direction kick (twimyo sabang chagi) 344
flying high kick (twimyo nopi chagi) 206
flying high twisting kick (twimyo nopunde bituro chagi) 336
flying hooking kick (twimyo golcho chagi) 347
flying horizontal double punch (twimyo soopyong i-jung jirugi) 354
flying horizontal striking-kick (twio soopyong taerimyo chagi) 374
flying knife-hand side strike (twimyo sonkal yop taerigi) 337
flying knife-hand triple outward strike (twimyo sonkal samjung bakuro taerigi) 373
flying middle twisting kick (twimyo kaunde bituro chagi) 301
flying outward vertical kick (twimyo bakuro sewo chagi) 313
flying reverse hooking kick (twimyo bandae doolyo goro chagi) 130
flying side front kick (twimyo yop ap chagi) 212, 213, 215,
flying spiral kick (twimyo nasonsik chagi) 374
flying square punching kick (twio sagak jirumyo chagi) 368
flying three direction kick (twimyo sambang chagi) 376
flying triple front kick (twimyo samjung ap chagi) 375
flying triple punch (twimyo samjung jirugi) 371
flying triple side kick (twimyo samjung yop chagi) 72
flying triple turning kick (twimyo samjung dollyo chagi) 375
flying twin fist double punch (twimyo sang joomuk i-jung jirugi) 370
flying twin fist triple punch (twimyo sang joomuk samjung jirugi) 373
flying twin foot middle twisting kick (twimyo sangbal kaunde bituro chagi) 367
flying U-shape punching kick (twio digutja jirumyo chagi) 369
front checking kick (apcha momchugi) 278
fundamental exercise (gibon yonsup) 17

G

general assumption (ilban gajung) 19

H

high twisting kick (nopunde bituro chagi) 250
hooking kick (golcho chagi) 106, 107
horizontal striking - kick (soopyong taerimyo chagi) 350

I

indomitable spirit (baekjul boolgool) 13
integrity (yom chi) 12
inward vertical kick (anuro sewo chagi) 186

J

K

L

L-ready stance (niunja junbi sogi) 22
L-stance back hand downward strike (niunja so sondung naeryo taerigi) 62
L-stance double fist low punch (niunja so doo joomuk najunde jirugi) 216
L-stance double forearm block (niunja so doo palmok makgi) 125-127
L-stance downward punch (niunja so naeryo jirugi) 41
L-stance flat fingertip downward thrust (niunja so opun sonkut naeryo tulgi) 38-40
L-stance flat fingertip obverse thrust (niunja so opun sonkut baro tulgi) 128
L-stance forearm obverse low block (niunja so palmok baro najunde makgi) 124
L-stance inner forearm waist block (niunja so anpalmok hori makgi) 314
L-stance knife-hand low outward block (niunja so sonkal najunde bakuro makgi) 151
L-stance knife-hand obverse downward block (niunja so sonkal baro naeryo makgi) 308
L-stance knife-hand obverse low inward block (niunja so sonkal baro najunde anuro makgi) 152
L-stance knife-hand obverse low outward block (niunja so sonkal baro najunde bakuro makgi) 124
L-stance knife-hand reverse low inward block (niunja so sonkal bandae najunde anuro makgi) 152, 153
L-stance knife-hand rising block (niunja so sonkal chookyo makgi) 252
L-stance obverse vertical punch (niunja so baro sewo jirugi) 240
L-stance outer forearm waist block (niunja so bakat palmok hori makgi) 303
L-stance palm inward block (niunja so sonbadak anuro makgi) 98
L-stance palm obverse downward block (niunja so sonbadak baro naeryo makgi) 332
L-stance reverse knife-hand guarding block (niunja so sonkaldung daebi makgi) 200, 201
L-stance reverse knife-hand low inward block (niunja so sonkaldung nopunde anuro makgi) 240
L-stance reverse knife-hand reverse upward block (niunja so sonkaldung bandae ollyo makgi) 274
L-stance reverse knife-hand waist block (niunja so sonkaldung hori makgi) 315
L-stance straight elbow downward thrust (niunja so sun palkup naeryo tulgi) 161, 160, 162
L-stance twin palm horizontal block (niunja so sang sonbadak soopyong makgi) 276
L-stance upset fingertip low thrust (niunja so dwijibun sonkut najunde tulgi) 42, 43
L-stance upset punch (niunja so dwijibo jirugi) 56, 57
L-stance U-shape punch (niunja so digutja jirugi) 298
L-stance X-fist checking block (niunja so kyocha joomuk momchau makgi) 260
L-stance X-fist pressing block (niunja so kyocha joomuk makgi) 178

M

mid-air kick (twio dolmyo chagi) 166, 167
mid-air strike (twio dolmyo taerigi) 202
middle twisitng kick (kaundae bituro chagi) 132

N

O

outward vertical kick (bakuro sewo chagi) 170, 171
overhead kick (twio nomo chagi) 366
overhead punch (twio nomo jirugi) 366

P

Q

R

ready stance (junbi sogi) 20
rear foot stance back fist downward strike (dwitbal so dung joomuk naeryo taerigi) 146
rear foot stance bow wrist upward block (dwitbal so sonmokdung ollyo makgi) 288
rear foot stance forearm inward block (dwitbal so palmok anuro makgi) 97
rear foot stance forearm obverse downward block (dwitbal so palmok baro naeryo makgi) 310
rear foot stance forearm rising block (dwitbal so palmok chookyo makgi) 254
rear foot stance knife-hand downward block (dwitbal so sonkal naeeyo makgi) 73
rear foot stance knife-hand inward block (dwitbal so sonkal anuro makgi) 94
rear foot stance knife-hand low outward block (dwitbal so sonkal najunde bakuro makgi) 148
rear foot stance knife-hand rising block (dwitbal so sonkal chookyo makgi) 255
rear foot stance middle knuckle fist high punch (dwitbal so joongji joomuk nopunde jirugi) 52, 53
rear foot stance middle knuckle fist high reverse vertical punch (dwitbal so joongji joomuk nopunde bandae sewo jirugi) 244
rear foot stance outer forearm waist block (dwitbal so bakat palmok hori makgi) 302
rear foot stance palm reverse downward block (dwitbal so sonbadak bandae naeryo makgi) 220
rear foot stance palm waist block (dwitbal so sonbadak hori makgi) 306
rear foot stance reverse knife-hand low guarding block (dwitbal so sonkaldung najunde daebi makgi) 199
rear foot stance reverse knife-hand obverse upward block (dwitbal so sonkaldung baro ollyo makgi) 258
rear foot stance reverse vertical punch (dwitbal so bandae sewo jirugi) 182
rear foot stance straight elbow downward thrust (dwitbal so sun palkup naeryo tulgi) 163
rear foot stance straight knife-hand checking block (dwitbal so sun sonkal momchau makgi) 246
rear foot stance twin palm pressing block (dwitbal so sang sonbadak noollo makgi) 190
rear foot stance upset punch (dwitbal so dwijifo jirugi) 70, 71

S

self-control (guk gi) 13
side checking kick (yopcha momchugi) 256
side cross-cut (annun so opun sonkut bakuro yop ghutgi) 296)
side pushing kick (yopcha milgi) 286
side thrusting kick (yopcha tulgi) 60, 61
side turning kick (yop dollyo chagi) 92
sitting ready stance (annun junbi sogi) 21
sitting stance back hand horizontal strike (annun so sondung soopyong taerigi) 115
sitting stance flat fingertip outward side cross-cut (annun so opun sonkut bakuro yop ghutgi) 296
sitting stance flat fingertip side thrust (annun so opun sonkut yop tulgi) 90
sitting stance inner forearm parallel block (annun so anpalmok narani makgi) 164
sitting stance inner forearm wedging block (annun so anpalmok hechyo makgi) 205

sitting stance inner forearm W-shape block (annun so anpamok san makgi) 210
sitting stance knife-hand guarding block (annun so sonkal daebi makgi) 270
sitting stance knife-hand low side block (annun so sonkal najunde yop makgi) 189
sitting stance reverse knife-hand low front block (annun so sonkaldung najunde ap amkgi) 44, 45
sitting stance reverse knife-hand parallel block (annun so sonkaldung narani makgi) 165
sitting stance reverse knife-hand wedging block (annun so sonkaldung hechyo makgi) 204
sitting stance reverse knife-hand W-shape block (annun so sonkaldung san makgi) 206
sitting stance side fist side strike (annun so yop joomuk yop taerigi) 282
sitting stance side punch (annun so yop jirugi) 83, 89
sitting stance side vertical punch (annun so yop sewo jirugi) 268
sitting stance twin back fist horizontal strike (annun so sung dung joomuk soopyong taerigi) 180
sitting stance twin back hand horizontal strike (annun so sang sondung soopyong taerigi) 181
sitting stance twin palm rising block (annun so sang sonbadak chookyo makgi) 176, 177, 179
sitting stance twin straight forearm checking block (annun so sang aun palmok momchau makgi) 262
skip middle twisting kick (durogamyo kaunde bituro chagi) 234
skip reverse hooking kick (durogamyo bandae dollyo goro chagi) 232
skip side piercing kick (durogamyo yopcha jirugi) 230
skip turning kick (durogamyo dollyo chagi) 235
straight kick (jigeau chagi) 224
sweeping kick (suroh chagi) 78, 79

T

table of contents (mokcha) 5,6
tenets of taekwon-do (taekwon-do jungshin) 10-13

U

V

W

walking ready stance (gunnun junbi sogi) 20
walking stance angle fingertip high reverse thrust (gunnun so homi sonkut nopunde bandae tulgi) 292
walking stance angle fingertip middle obverse thrust (gunnun so homi sonkut kaunde baro tulgi) 294
walking stance arc-hand obverse crescent strike (gunnun so bandal son baro taerigi) 141
walking stance arc-hand reverse rising block (gunnun so bandalson bandae chookyo makgi) 266
walking stance arc-hand strike (gunnun so bandalson taerigi) 144
walking stance back fist obverse front strike (gunnun so dung joomuk baro ap taerigi) 36, 37
walking stance back fist reverse front downward strike (gunnun so dung joomuk bandae ap naeryo taerigi) 284
walking stance back fist reverse front strike (gunnun so dung joomuk bandae ap taerigi) 80, 81
walking stance back fist side front strike (gunnun so dung joomuk yobap taerigi) 108, 109
walking stance double finger obverse thrust (gunnun so doo sonkarak baro tulgi) 86

walking stance double finger reverse thrust (gunnun so doo sonkarak bandae tulgi) 84, 85
walking stance double forearm reverse block (gunnun so doo palmok bandae makgi) 112-114
walking stance fingertip downward thrust (gunnun so sonkut naeryo tulgi) 91
walking stance flat fingertip reverse thrust (gunnun so opun sonkut bandae tulgi) 82, 83
walking stance forearm reverse front block (gunnun so palmok bandae ap-makgi) 226
walking stance high elbow reverse strike (gunnun so nopun palkup bandae taerigi) 46, 47
walking stance inner forearm reverse side block (gunnun so anpalmok bandae yop makgi) 156
walking stance knife-hand low reverse inward block (gunnun so sonkal najunde bandae anuro makgi) 50, 51
walking stance knife-hand obverse front downward strike (gunnun so sonkal baro ap naeryo taerigi) 285
walking stance knife-hand obverse front strike (gunnun so sonkal baro ap taerigi) 100
walking stance knife-hand reverse front block (gunnun so sonkal bandae ap-makgi) 228
walking stance knife-hand reverse side block (gunnun so sonkal bandae yop makgi) 31
walking stance knife-hand W-shape block (gunnun so sonkal san makgi) 195
walking stance long fist reverse punch (gunnun so ghin joomuk bandae jirugi) 272
walking stance outer forearm reverse side block (gunnun so bakat palmok bandae yop makgi) 28-30
walking stance outer forearm W-shape block (gunnun so bakat palmok san makgi) 192
walking stance palm obverse pressing block (gunnun so sonbadak baro noollo makgi) 318
walking stance reverse knife-hand reverse low inward block (gunnun so sonkaldung bandae najunde anuro makgi) 304
walking stance reverse knife-hand reverse side block (gunnun so sonkaldung bandae yop makgi) 32, 33
walking stance side fist obverse front downward strike (gunnun so yop joomuk baro ap naeryo taerigi) 283
walking stance straight fingertip reverse thrust (gunnun so sun sonkut bandae tulgi) 87
walking stance turning punch (gunnun so dollyo jirugi) 66, 67
walking stance twin fist front punch (gunnun so sang joomuk ap jirugi) 316
walking stance twin fist middle vertical punch (gunnun so sang joomuk kaunde sewo jirugi) 120, 121
walking stance twin knife-hand horizontal block (gunnun so sang sonkal soopyong makgi) 156
walking stance twin knife-hand horizontal strike (gunnun so sang sonkal soopyong taerigi) 102 – 103
walking stance twin knife-hand inward strike (gunnun so sang sonkal anuro taerigi) 158
walking stance twin reverse knife-hand inward strike (gunnun so san sonkaldung anuro taerigi) 334
walking stance twin side fist horizontal strike (gunnun so sang yop joomuk soopyong taerigi) 104
walking stance under fist obverse front strike (gunnun so mit baro ap taerigi) 290
walking stance upper back elbow strike

(gunnun so widwit palkup taerigi) 218
walking stance X-fist rising block (gunnun so kyocha joomuk chookyo makgi) 238
walking stance X-knife-hand front block (gunnun so kyocha sonkal ap makgi) 54, 55
walking stance X-knife-hand rising block (gunnun so kyocha sonkal chookyo makgi) 236
weaving kick (doro chagi) 264

X

X-ready stance (kyocha junbi sogi) 23
X-stance back fist side front strike (kyocha so dung joomuk yobap taerigi) 110
X-stance back hand parallel block (kyocha so sondung narani makgi) 352
X-stance crescent punch (kyocha so bandae jirugi) 76
X-stance flat fingertip inward cross-cut (kyocha so opun sonkut anuro ghutgi) 64, 65
X-stance knife-hand side strike (kyocha so sonkal yop taerigi) 168
X-stance low punch (kyocha so najunde jirugi) 280
X-stance side fist side strike (kyocha so yop joomuk yop taerigi) 169
X-stance twin fist upset punch (kyocha so sang joomuk dwijibo jirugi) 116
X-stance twin palm front block (kyocha so sang sonbadak ap makgi) 68, 69
X-stance twin straight knife-hand checking block (kyocha so sun sonkal momchau makgi) 248
X-stance X-fist pressing block (kyocha so kyocha joomuk noollo makgi) 185

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

