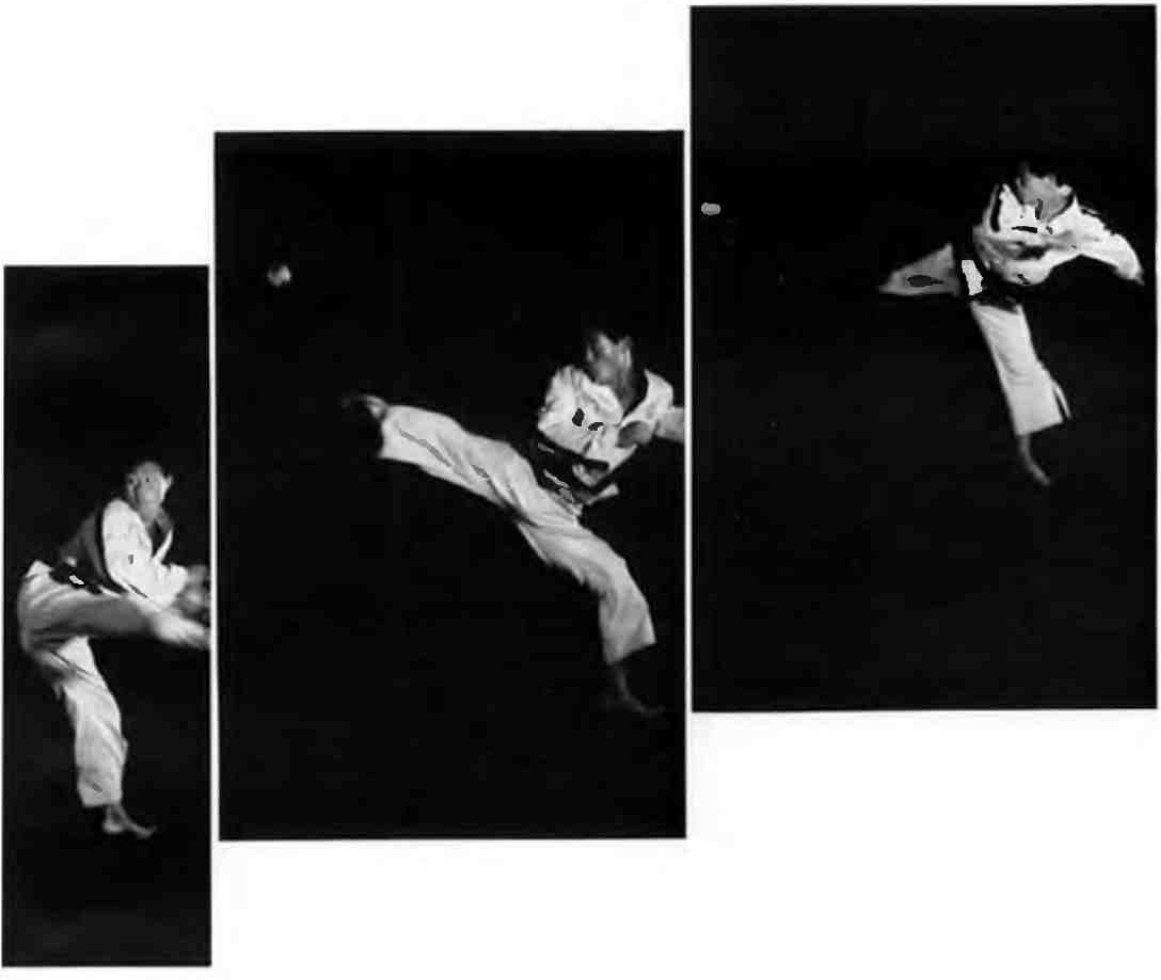
СОДЕРЖАНИЕ

Принципы таэквон-до..... 8
Объяснение принципов..... 10
Учтивость..... 10
Честность..... 11
Настойчивость..... 11
Самообладание..... 12
Непоколебимость духа..... 12
Тули..... 13
Объяснение тулей..... 15
Общие сведения..... 20

Техника для начинающих и обладателей 10-го гыпа..... 23
Сачжу чируги..... 35
Сачжу макки..... 71
Дополнение к технике для "Чун чжи"..... 111
"Чун чжи" туль..... 119
Дополнение к технике для "Тан гун"..... 163
"Тан гун" туль..... 169
Дополнение к технике для "То сан"..... 217
"То сан" туль..... 225




태천도



choi hongshi

Генерал Чой Хонг Хи
Президент
меджународной федерации таэквон-до

ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО
(Taekwon-Do Jungshin)

Таэквон-до руководствуется такими принципами:

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


跆拳道精神
禮義廉耻忍耐
克己百折不屈

ОБЪЯСНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ТАЭКВОН-ДО

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

УЧТИВОСТЬ (*Ye Ui*)

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

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

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

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

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

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

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

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

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



"Добивайся поставленной цели"

ТУЛЬ

Закон древнего Востока был аналогичен закону Хамурапи - «Око за око, зуб за зуб». Этот закон выполнялся неукоснительно даже тогда, когда причиной чьей-то смерти была случайность.

В подобных условиях, когда спарринг в его современном виде еще не был изобретен, для занимающихся боевыми искусствами было неприемлемо проведение реальных действий против живого соперника как во время тренировок, так и при тестировании техники атакующих и защитных действий. В определенном смысле индивидуальная подготовленность была скрыта до тех пор, пока не был изобретен первый комплекс движений.

Туль - это комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений, выполняющихся в логически обоснованной последовательности. Занимающийся имитирует поединок с несколькими соперниками. При этом выполняются различные атакующие или защитные действия, соответствующие «складывающейся обстановке».

Использование в тренировке туль позволяет путем повторения многих связок движений совершенствовать спарринг, повышать гибкость, овладеть техникой передвижений, укреплять мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность движений.

Спарринг может показать, кто из соперников сильнее, но не говорит о том, у кого техника лучше. С этой точки зрения туль является более чувствительным индикатором уровня индивидуальной техники.

При выполнении туль следует акцентировать внимание на следующих моментах:

1. Передвижения должны начинаться и заканчиваться в одной и той же точке. Умение добиваться этого свидетельствует о точности движений.
2. При выполнении каждого движения тело должно быть обращено в строго определенном направлении, должна применяться правильная стоика.
3. В зависимости от специфики выполняющихся движений, во время туль мышцы то полностью напряжены, то полностью расслаблены.
4. Движения должны выполняться ритмично, «дергания» недопустимы.
5. Чередование ускорений и торможений должно строго соответствовать приводящимся в данной книге рекомендациям.
6. Прежде чем перейти к изучению следующего туль, нужно хорошо освоить предыдущий.
7. Занимающиеся должны знать назначение каждого движения.
8. Каждое движение должно выполняться как во время реального поединка.
9. Все движения следует повторять как правой рукой или ногой, так и левой рукой или ногой.

В данной книге предполагается, что в начале всех тулей занимающиеся располагаются, стоя лицом в направлении «D» (см. приведенные ниже диаграммы). В таэквон-до имеется 24 туля.

ПОЧЕМУ ИМЕННО 24?

Человеческая жизнь (грубо говоря 100 лет) в масштабе вечности может рассматриваться как день. Таким образом, все люди - простые странники, проходящие перед лицом вечности за один день. Никто не может прожить дольше отрезка времени, отпущенного ему для жизни. Но, несмотря на это, многие люди так сильно стремятся к материальным благам, как будто они собираются прожить тысячелетия.

Немногим удается оставить грядущим поколениям образцы высокого духа и таким образом обрести бессмертие. Дух вечен, материальные блага - нет. Самым главным в жизни является то, что передается грядущим поколениям.
Я оставляю потомкам таэквон-до. Это мой след в истории, след человека, жившего в конце 20-го века.

24 туль символизируют 24 часа в сутках, т. е. мою жизнь.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТУЛЕЙ

Название туль, число движений, а также диаграмма перемещений символизируют либо героев корейского народа, либо знаменательные даты в истории Кореи.

ЧУН-ЧЖИ: Это слово переводится как «рай земной». На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая - Небеса.

ТАН-ГУН: Туль назван в честь Тангуна - родоначальника корейской нации и основателя тангунской Кореи, существовав - шей в 2333 г. до нашей эры.

ТО-САН: Это название является псевдонимом известного патриота Ан Чхан Хо (1876-1938). Включение в туль 24 движений символизирует годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.

ВОН-ХЁ: Туль назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до н. э. династию Силла с буддизмом.

ЮЛЬ-ГОК: Название туль является псевдонимом великого философа и учителя Ли И (1536-1584), прозванного «Корейским Конфуцием». Включение в туль 38 движений символизирует мес то рождения этого человека - 38 параллель, а диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель».

ЧЖУН-ГУН: Туль назван в честь известного патриота Ан Чжун Гуна, убившего первого японского генерала, правителя Кореи Хиро Буми Ито, способствовавшего захвату Кореи Япо - нией. Включение в туль 32 движений символизирует возраст Ан Чжун Гуна во время его казни в тюрьме (1910 г.).

ТЭ-ГЕ: Название туль является псевдонимом жившего в 16 веке учителя И Вонга, известного авторитета неоконфуциа - низма. Включение в туль 37 движений символизирует место рождения этого человека -37 параллель, а диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель».

ХВА-РАНГ: Туль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в 7 веке во времена правления династии Силла. Включение в туль 29 движений символизирует номер воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования таэквон-до в современное боевое искусство.

ЧУНГ-МУ: Название туль является псевдонимом великого адмирала Ли Сун Сина - изобретателя боевого корабля (в 1592 г.), ставшего прообразом современных подводных лодок. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоропостижную кончину этого человека, так и не успевшего полностью раскрыть свою непоколебимую преданность королю.

КВАН-ГЕ: Туль назван в честь 19-го короля династии Когурё, возвратившего во владение государства ранее утраченные территорий, включая большую часть Маньчжурии. Диаграмма движений символизирует утрату и возврат территорий, а включение в туль 39 движений -первые две цифры года начала его правления (391 г. до н. э.).

ПО-УН: Название туль является псевдонимом известного поэта Чои Мон Чжу (14 век), чьи слова «Я не буду служить новому хозяину, пусть даже меня казнят сто раз» известны каждому корейцу. Чои Мон Чжу также известен как один из первых ученых-физиков. Диаграмма движений символизирует непоколебимую преданность королю и стране.

ГЕ-БЕК: Туль назван именем генерала времен правления династии Пэк Чжэ (660 г. до н. э.). Диаграмма движении символизирует строгость воешюй дисциплины.

УИ-АМ: Название туль является псевдонимом Сон Бен Хи - лидера движения за независимость Кореи (1 Марта, 1919 г.). Включение в туль 45 движений символизирует возврат этого человека, когда он в1905 г. сменил название с Донхак (Восточная культура) на название Чхондогё (Небесный путь). Диаграмма движений символизирует несгибаемость его духа, проявленного во время жизни посвященной борьбе за процветание родной страны.

ЧУН-ЧЖАН: Название туль является псевдонимом жившего в 14 веке генерала Ким Док Рёна. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоропостижную кончину этого человека в возрасте 27 лет, так и не успевшего достичь вершин своего развития.

ЧУ-ЧХЕ: Туль назван в честь философской идеи, заключающейся в том, что человек - хозяин всего мира и своей судьбы. Эта идея была рождена на горе Пэкту, являющейся символом духа корейского народа. Диаграмма движений в туль символизирует гору Пэкту.

САМ-ИЛЬ: Туль назван в честь исторической даты - начала движения за независимость Кореи (1 Марта 1919 г.). Включение в туль 33 движений символизирует память о 33 патриотах, возглавивших это движение.

Ю-СИН: Туль назван в честь жившего во времена династии Силла генерала Ким Ю Сина. Включение в туль 68 движений символизирует последние две цифры из года объединения Кореи (668 г. до н. э.). Исходное положение имитирует удержание рукой меча, располагающегося на правом, а не на левом, как это принято, боку - символ того, что генерал подчинялся королю и сражался против своего народа.

ЧОЙ-ЁНГ: Туль назван в честь жившего во времена правления династии Коре главнокомандующего армией генерала Чой Ёнга, снискавшего уважение за преданность, патриотизм и гуманизм. Генерал был убит членом своего ближайшего окружения - генералом Ли Сон Гэ, позднее ставшим первым королем династии Ли.

ЙОН-ГЕ: Туль назван в честь жившего во времена правления династии Ко-гурё генерала Ен Гэ Со Мун. Включение в туль 49 движений символизирует последние две цифры из года, когда династия Тан была вынуждена покинуть Корею после того, как в битве за крепость Анси (649 г.) потери составили около 300 тыс. солдат.

УЛЬ-ЧЖИ: Туль назван в честь генерала Уль Чжи Мун Дока, успешно защитившего в 612 г. Когурё от вторжения миллионной армии династии Тан. Генералом использовалась тактика нанесения ударов с последующим быстрым отходом. Эта тактика позволила рассеять огромные силы врага. Диаграмма движений в туль символизирует подпись генерала. Включение в туль 42 движений символизирует возраст автора, в котором он изобрел этот туль.

МУН-МУ: Туль назван в честь 13-го короля династии Силла. Его тело похоронили у подножия Великой Королевской Скалы. Король завещал похоронить его в море, чтобы его душа защищала Корею от морских вторжений японцев. Специальный каменный саркофаг, являющийся и по сей день памятником культуры, был сделан, чтобы защитить его гроб. Включение в туль 61 движений символизируют последние две цифры из года начала царствования короля (661 г.).

СО-САН: Название туль является псевдонимом монаха Чой Хён Ун (1520-1604). Включение в туль 72 движений символизирует возраст монаха, в котором он совместно со своими сподвижниками из Самен-дана организовал корпус монахов-воинов. Эти воины противостояли японским пиратам, часто совершавшим набеги на Корейский полуостров.

СЕ-ЧЖОНГ: Туль , назван в честь величайшего из корейских королей Се Чжонга, изобретателя корейского алфавита (1443 г.), известного метеоролога. Диаграмма движений символизирует слово «Король». Включение в туль 24 двигательных действий символизирует число букв в корейском алфавите.

ТОНГ-ИЛ: Туль назван в честь идеи объединения Северной и Южной Кореи в единое государство, разделение которого произошло в 1945 г. Диаграмма движений в туль символизирует единую нацию.

Каждый туль тесно связан с определенным арсеналом технических движений. Для достижения высоких результатов рекомендуется следующее соответствие между квалификацией занимающихся и изучаемыми туль.

НАЗВАНИЕ ТУЛЯ	СПОРТИВНАЯ КВАЛИФИКАЦИЯ	ПОЯС
ЧУН-ЧЖИ	9-й гып	Белый с желтой риской
ТАН-ГУН	8-й гып	Желтый
ТО-САН	7-й гып	Желтый с зеленой риской
ВОН-ХЁ	6-й гып	Зеленый
ЮЛЬ-ГОК	5-й гып	Зеленый с голубой риской
ЧЖУН-ГУН	4-й гып	Голубой
ТЭ-ГЕ	3-й гып	Голубой с красной риской
ХВА-РАНГ	2-й гып	Красный
ЧУНГ-МУ	1-й гып	Красный с черной риской
КВАН-ГЕ	1-й дан	Черный
ПО-УН	1-й дан	Черный
ГЕ-БЭК	1-й дан	Черный
УИ-АМ	2-й дан	Черный
ЧУН-ЧЖАН	2-й дан	Черный
ЧУ-ЧХЕ	2-й дан	Черный
САМ-ИЛЬ	3-й дан	Черный
Ю-СИН	3-й дан	Черный
ЧОЙ-ЁНГ	3-й дан	Черный
ЙОН-ГЕ	4-й дан	Черный
УЛЬ-ЧЖИ	4-й дан	Черный
МУН-МУ	4-й дан	Черный
СО-САН	5-й дан	Черный
СЕ-ЧЖОНГ	5-й дан	Черный
ТОНГ-ИЛ	6-й дан	Черный

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Цель данного тома — обучение начинающих спортсменов (квалификация с 10-го по 7-й гып) выполнению тулей с использованием эффективной техники и контролю движений.

Перед началом практического выполнения тулей рекомендуется изучить технику выполнения и назначение каждого элемента.

Не овладев соответствующей базовой техникой, бесполезно пытаться правильно выполнить туль. Занимающимся рекомендуется обращаться к соответствующим разделам данной книги для того, чтобы узнать, как правильно должно выполняться то или иное действие. Настоящая энциклопедия — ценное пособие для всех занимающихся, включая обладателей черного пояса. Исходное положение для всех 24 тулей — чунби соги в направлении D на линии AB.

Условные обозначения:

 — Положение стопы в текущий момент

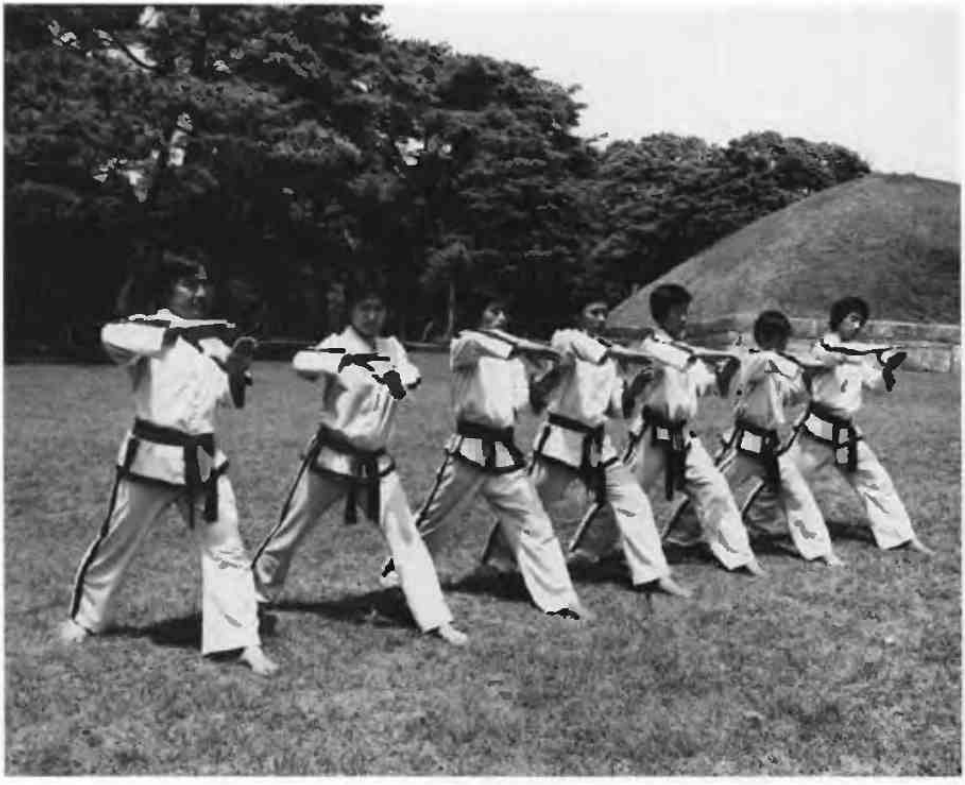
 — Предыдущее положение стопы

 — Пятка слегка оторвана от пола

 — Направление движения ноги

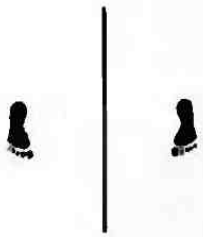
Предыдущее положение	— предыдущее действие
Вид сзади	— вид с противоположной стороны
Вид спереди	— вид с передней стороны
Вид сверху	— вид с верхней стороны
Вид с другой стороны	— другой вид
Направление A или B, ...	— направление атакующих или блокирующих действий и стойки
Передняя нога	— нога, которой сделан шаг вперед
Задняя стопа	— нога, которой сделан шаг назад
Левая грудь	— левая половина груди
Правая грудь	— правая половина груди





ТЕХНИКА НАЧИНАЮЩИХ И ОБЛАДАТЕЛЕЙ 10-го ГЫПА

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







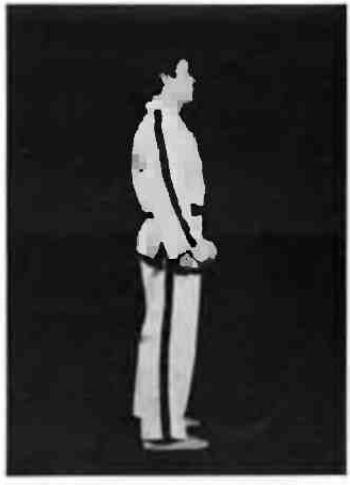
Ньюнча соги







Стойка

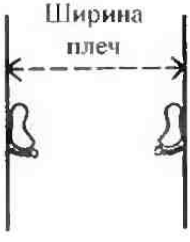


Вид сбоку

Нарани соги



Вид спереди

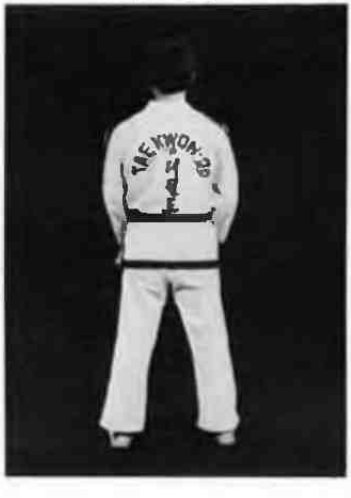


Нарани чунби соги

Вид спереди



Вид сзади

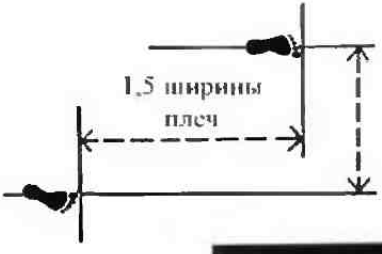




Вид сверху



Вид сбоку





Вид сзади

Правая куннун соги



Вид спереди

Левая куннун соги



Вид спереди

Вид спереди



Вид спереди



Вид сзади



Вид сверху



* 1. Предплечья располагаются на нижнем уровне живота.
2. Тело обращено к сопернику в пол-оборота.

Куннун со каундэ ап чируги.

Вид спереди



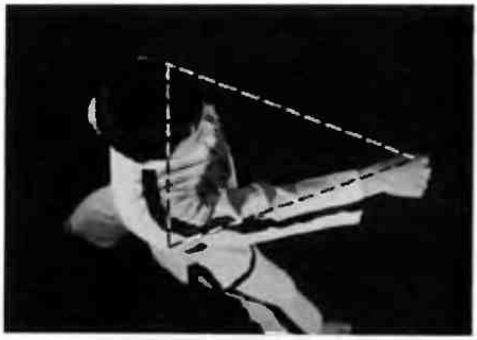
Вид спереди



Вид сбоку



Вид сверху



* 1.Кулак и пальцы на ноге располагаются на одной вертикальной линии к полу.
2. Кулак располагается на уровне плеча.
3. Кулак располагается на уровне середины тела.

Вид спереди



Вид спереди



*1. Сонкаль располагается на уровне паха.
2. Тело обращено к сопернику в пол-оборота.

Вид сзади



Вид сверху





Вид спереди



Вид спереди

Вид сбоку



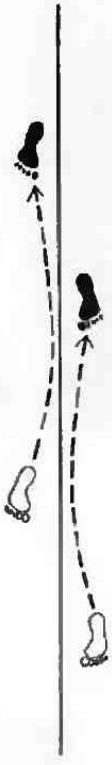


Вид сверху

* 1. Кулак располагается на уровне плеч.
2. Тело обращено к сопернику в пол-оборота.
3. Пальмок направлен в сторону соперника.

Передвижения *(Omkyo Didigi)*

Шаг назад



Шаг вперед



* 1. Во время выполнения передвижения тело располагается в наклонном положении.
2. Стопа движется по полукруглой траектории наружу.
3. Во время передвижения опорная нога должна быть напряженной.

Ан макки и паккат макки

Ан макки



Вид сбоку

Блокирует ан пальмок соперника.

Паккат макки

Вид сбоку



Блокирует паккат пальмок соперника.



Вид сбоку

Блокируетс внутреннюю часть голени.

Вид сбоку



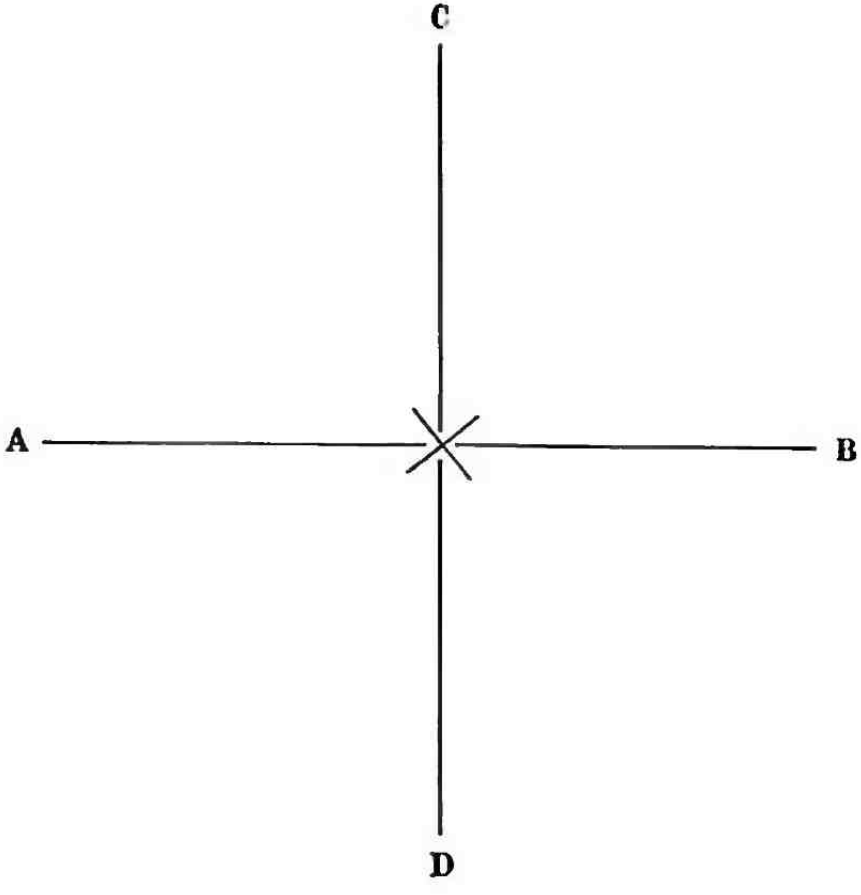
Блокирует внешнюю часть голени.


茶道

Сачжу чируги

Предназначено обладателям
10-го гыпа и начинающим.

ДИАГРАММА



Исходное положение

Нарани чунби соги в направлении D.



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





Каундэ чируги из правой куннун соги в направлении D.

Предыдущее положение







Вид сбоку





Применение



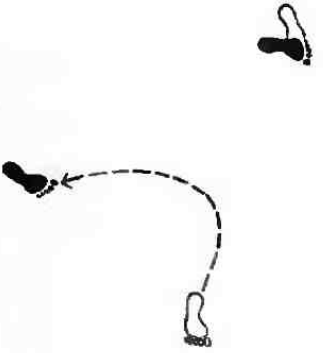
Против соперника одинакового роста.





2. Шаг правой в направлении А, переход в левую куннун соги в направлении В, и пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении В.





Пальмок наджундэ макки из левой куннун соги в направлении В.

Предплечья скрещены перед правой грудью. Левое предплечье располагается сверху.

Тело обращено к сопернику в пол-оборота.

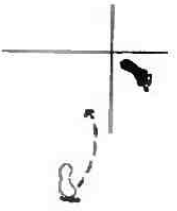
Предыдущее положение













Применение



*1. Блокирует голень.
2. Поворачивается на ап кумчи.
3. Блокирование выполняется с помощью пальмок.

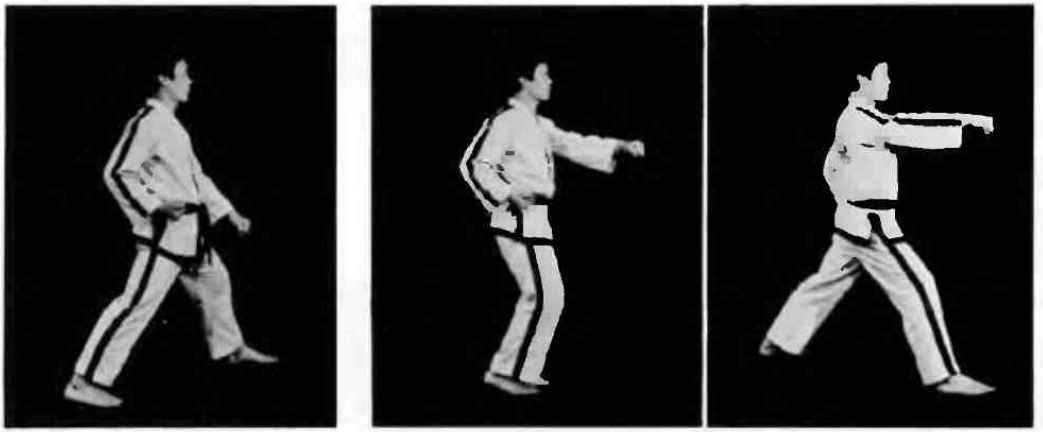
3. Шаг правой в направлении В, переход в правую куннун соги в направлении В, чумок каундэ чируги правой рукой в направлении В.



Чумок каундэ чируи правой рукой из правой куннун соги в направлении В.



Предыдущее положение





Применение



Против соперника маленького роста.

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





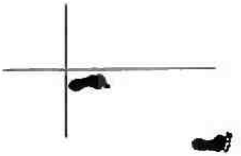
Пальмок наджундэ макки из левой куннун соги в направлении C.

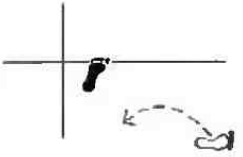
Предыдущее положение

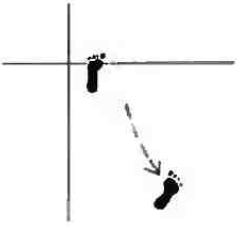












Применение



Вид сверху



Вид с другой стороны

5. Шаг правой в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, каундэ чируги правым кулаком в направлении С.





Каундэ чируги правым кулаком из правой куннун соги в направлении С.





Предыдущее положение

Вид сбоку













6. Шаг правой в направлении В, переход в левую куннун соги в направлении А, пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении А.





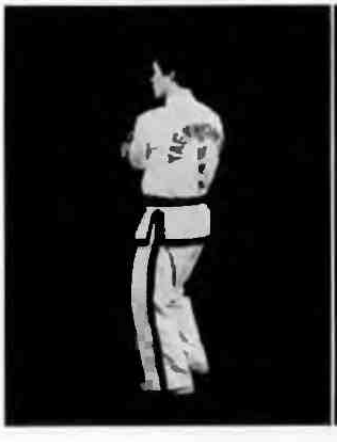
Пальмок наджундэ макки левой рукой из левой куннун соги в направлении А.



Вид сверху

Предыдущее положение

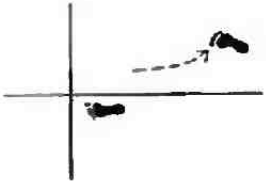












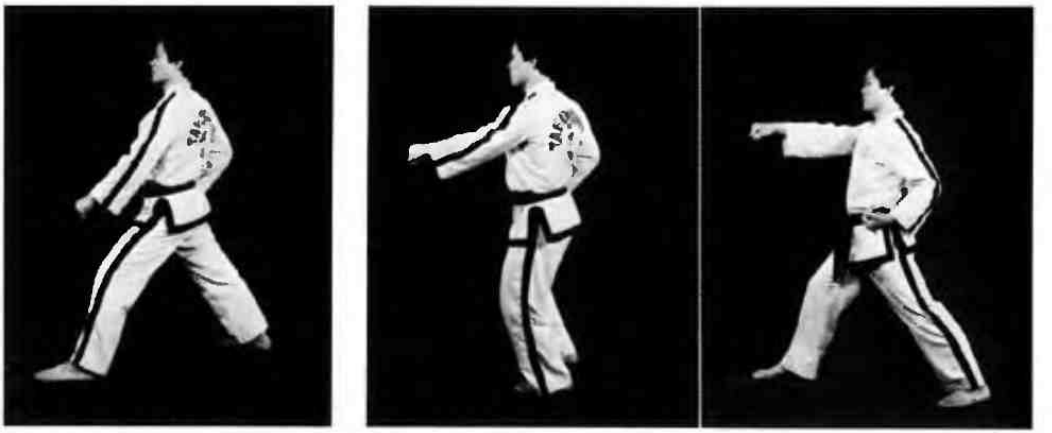
7. Шаг правой в направлении А, переход в правую куннун соги в направлении А, каундэ чируги правым кулаком в направлении А.

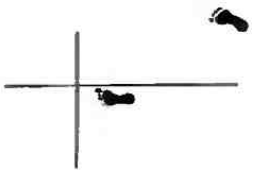


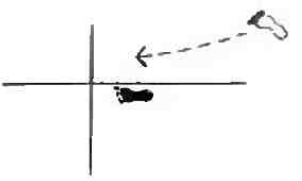
Каундэ чируги правым кулаком из правой куннун соги в направлении А.

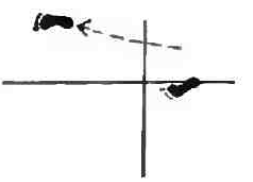


Предыдущее положение









Применение

Против соперника маленького роста.



Куман: шаг правой ногой в исходное положение.



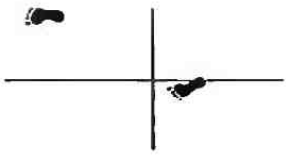
Нарани чунби соги в направлении D.

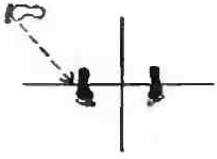


Предыдущее положение











Вид сверху

Вид сбоку



1. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, каундэ чируги левым кулаком в направлении D.





Каундэ чируги левым кулаком из левой куннун соги в направлении D.

Предыдущее положение

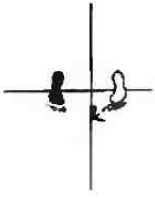




Применение



Вид сбоку





Вид сбоку





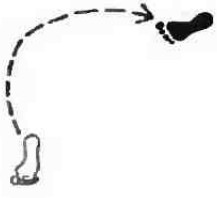


2. Шаг левой в направлении В, переход в правую куннун соги в направлении А, пальмок наджундэ макки правой рукой в направлении А.



Пальмок наджундэ макки из правой куннун соги в направлении А.

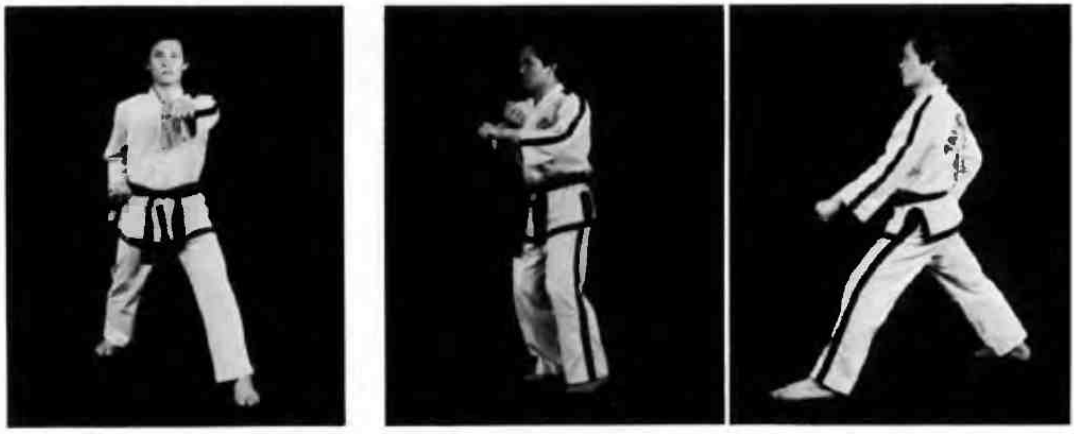




Предыдущее положение

Предплечья скрещены перед правой грудью. Правое предплечье располагается сверху.

Тело обращено к сопернику в пол-оборота.



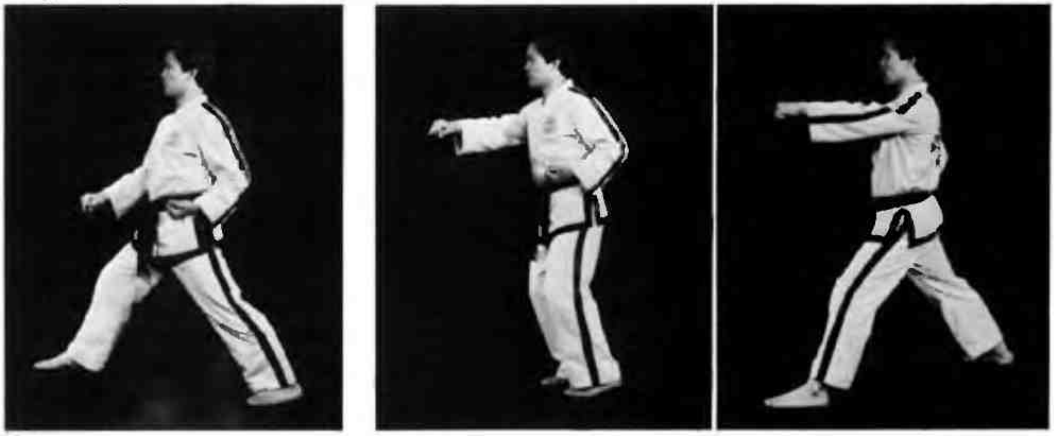
3. Шаг левой в направлении А, переход в левую куннун соги в направлении А, каундэ чируги левым кулаком в направлении А.

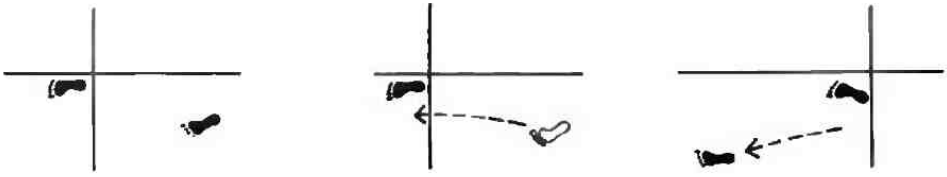


Каундэ чируги левым кулаком из левой куннун соги в направлении А.



Предыдущее положение





Применение



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





Пальмок наджундэ макки правой рукой из правой куннун соги в направлении C.





Предыдущее положение





Вид сбоку









5. Шаг левой в направлении С, переход в левую куннун соги в направлении С, каундэ чируги левым кулаком в направлении С.





Каундэ чируги левым кулаком из левой куннун соги в направлении С.





Предыдущее положение





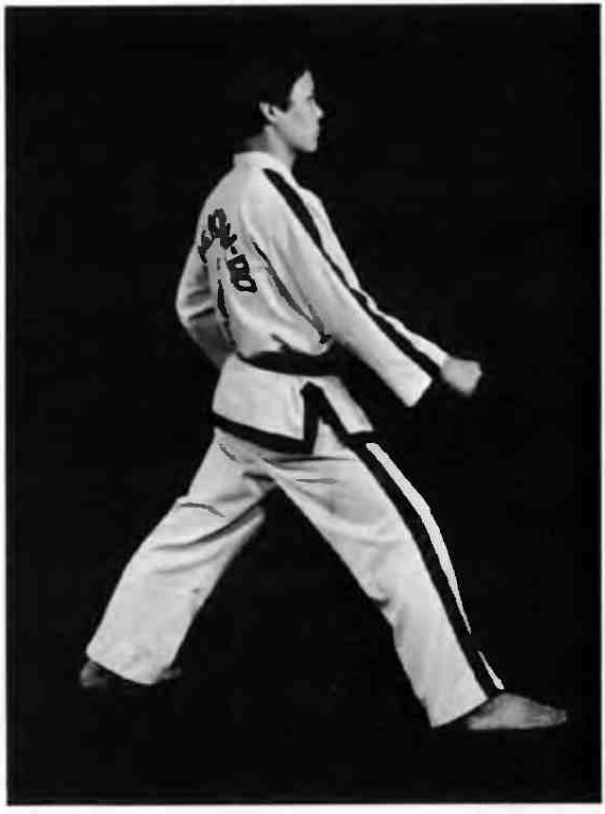
Вид сбоку

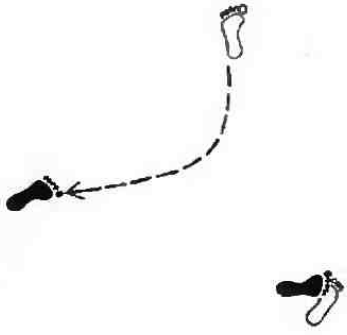






6. Шаг левой в направлении А, переход в правую куннун соги в направлении В, пальмок наджунэ макки правой рукой в направлении В.





Пальмок наджундэ макки правой рукой из правой куннун соги в направлении В.

Вид с другой стороны



Предыдущее положение

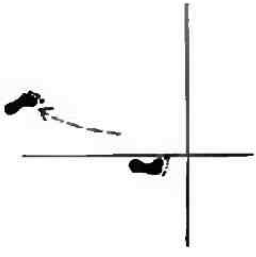








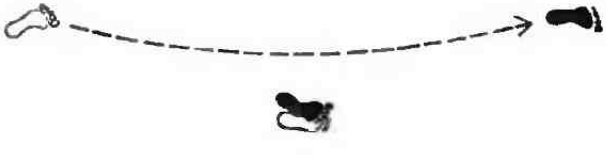




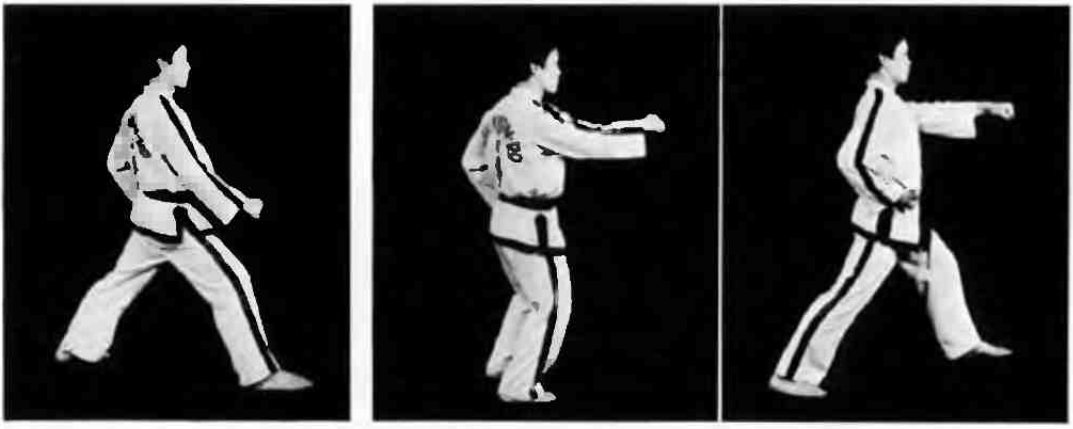
7. Шаг левой в направлении В, переход в левую кушиги соги в направлении В, каундэ чиругн левым кулаком в направлении В.

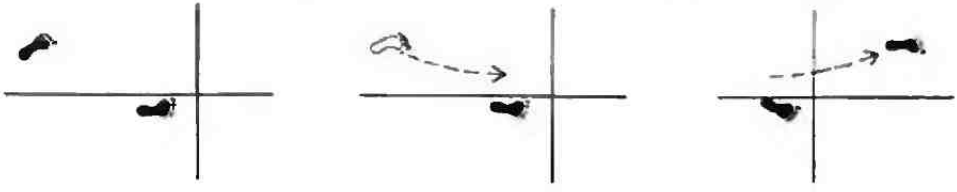


Каундэ чиругн левым кулаком из левой кушиги соги в направлении В.



Предыдущее положение





Применение



Куман: шаг левой ногой в парани чунби соги.

Парани чунби соги в направлении D.

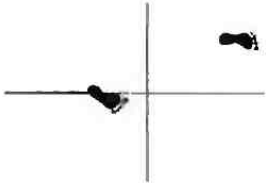


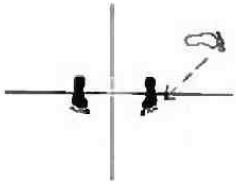


Предыдущее положение









Вид сбоку

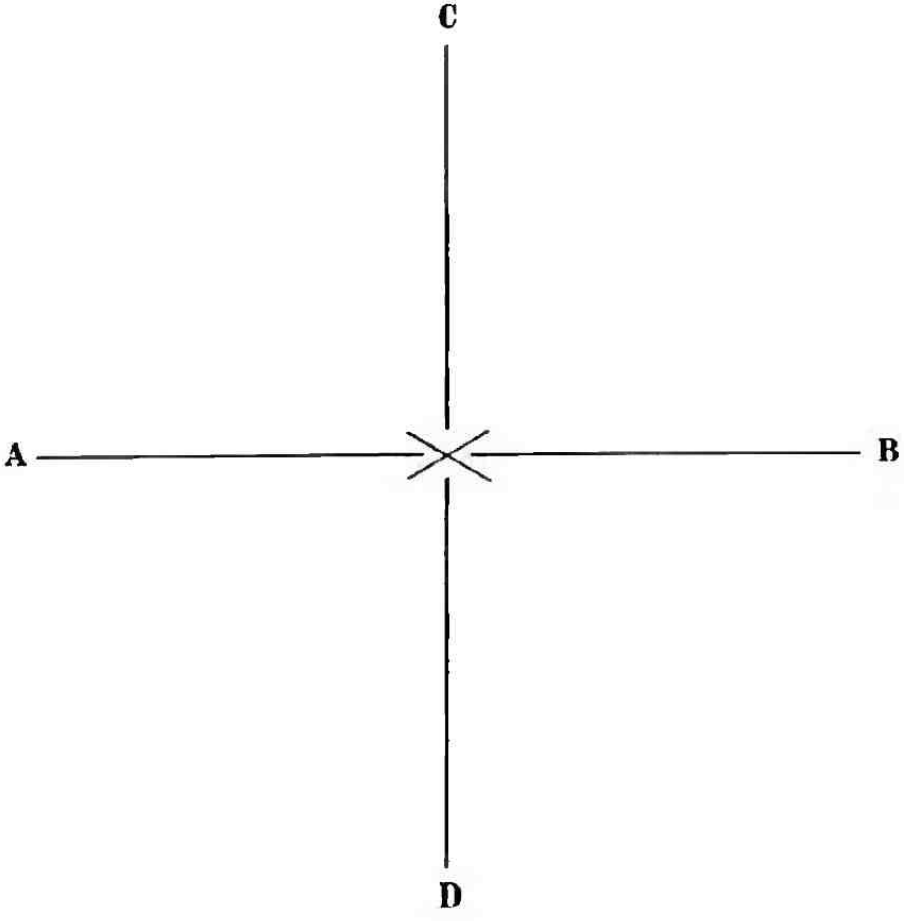




Сачжу макки

Предназначено обладателям 10-го гыпа и начинающим.

ДИАГРАММА



Исходное положение

Нарани чунби соги в направлении D.



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





Сонкаль наджундэ макки левой рукой из левой куннун соги в направлении D.

Предыдущее положение





Применение



Блокировано внутреннее бедро.





Предплечья скрещены перед плавающими ребрами. Левое предплечье располагается сверху.





Тело обращено к сопернику в пол-оборота.

2. Шаг правой в направлении D, переход в правую кунпун соги в направлении D, ан пальмок каундэ йоп макки правой рукой в направлении D.





Ан пальмок каундэ йоп макки из правой кунпун соги в направлении D.





Предыдущее положение





Обе дунг чумок обращены вверх. Предплечья скрещены перед левой грудью. Блокирующая рука располагается снизу.



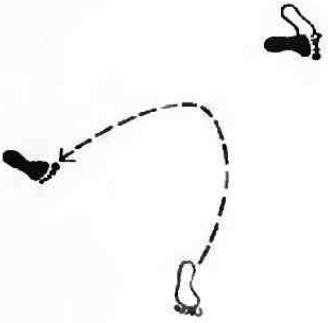


Применение



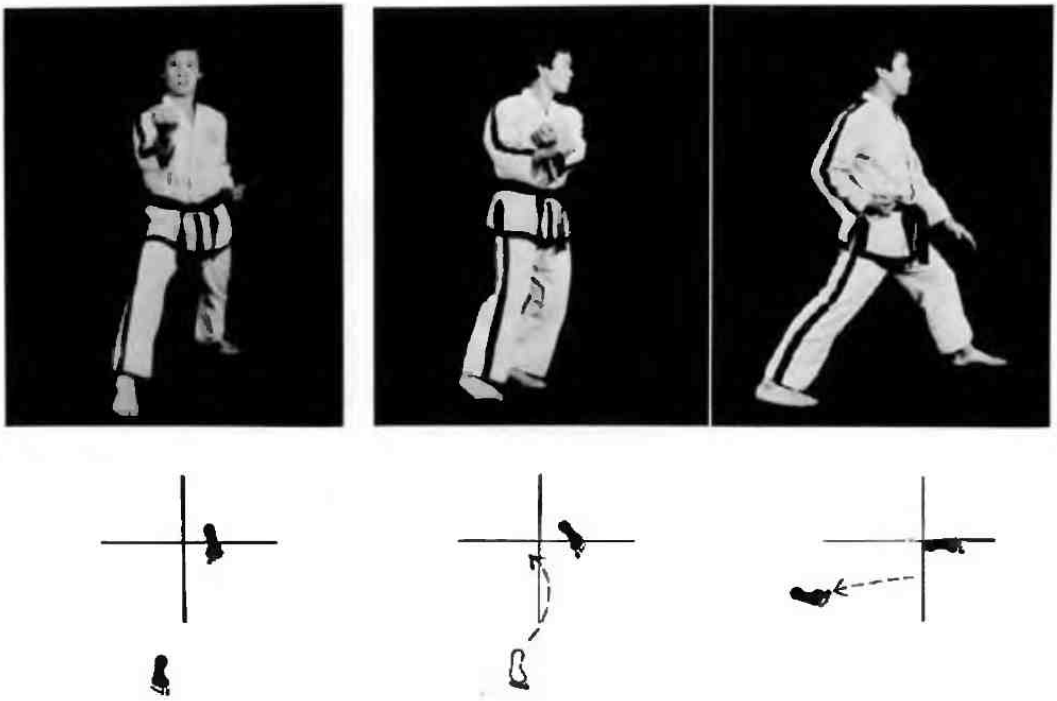
3. Шаг правой в направлении А, переход в левую куннун соги в направлении В, сонкаль наджундэ макки левой рукой в направлении В.



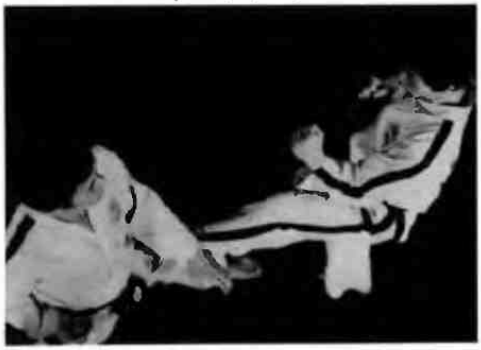


Сонкаль наджундэ макки левой рукой из левой куннун соги в направлении В.

Предыдущее положение



Применение



Вид сверху

Применение



Блокирует внешнюю часть голени.

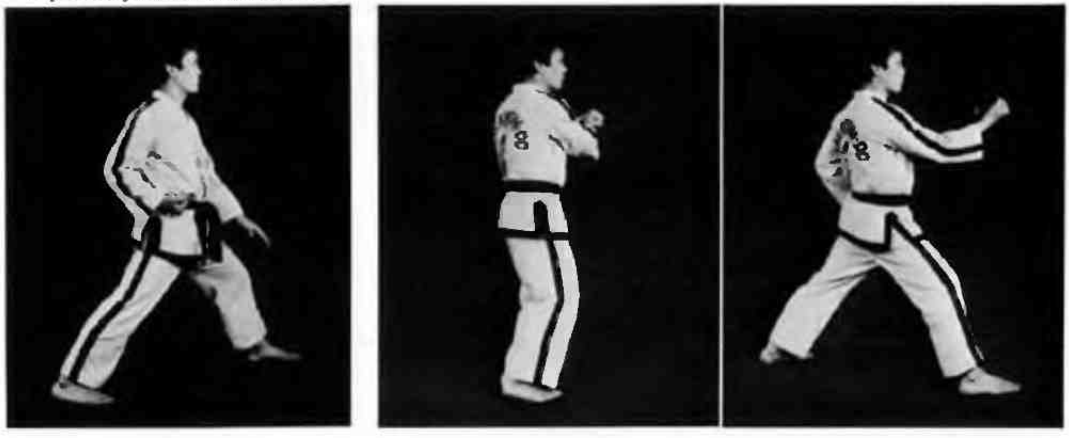
4. Шаг правой в направлении В, переход в правую куннун соги в направлении В, ан пальмок каундэ йоп макки правой рукой в направлении В.



Ан пальмок каундэ йоп макки правой рукой из правой куннун соги в направлении В.



Предыдущее положение





Применение



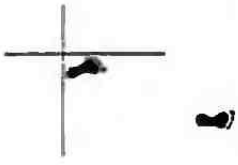
Против соперника маленького роста.

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



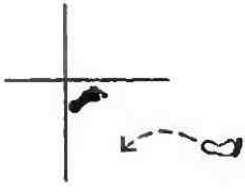


Сонкаль наджундэ макки левой рукой
из левой куннун соги в направлении C.





Предыдущее положение



Вид сверху





Вид сбоку







6. Шаг правой в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, ан пальмок каундэ макки правой рукой в направлении С.





Ан пальмок каундэ йоп макки правой рукой из правой куннун соги в направлении С.

Применение

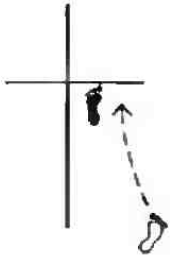
Предыдущее положение







Вид сбоку







Вид с другой стороны

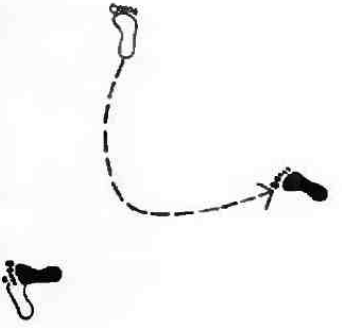






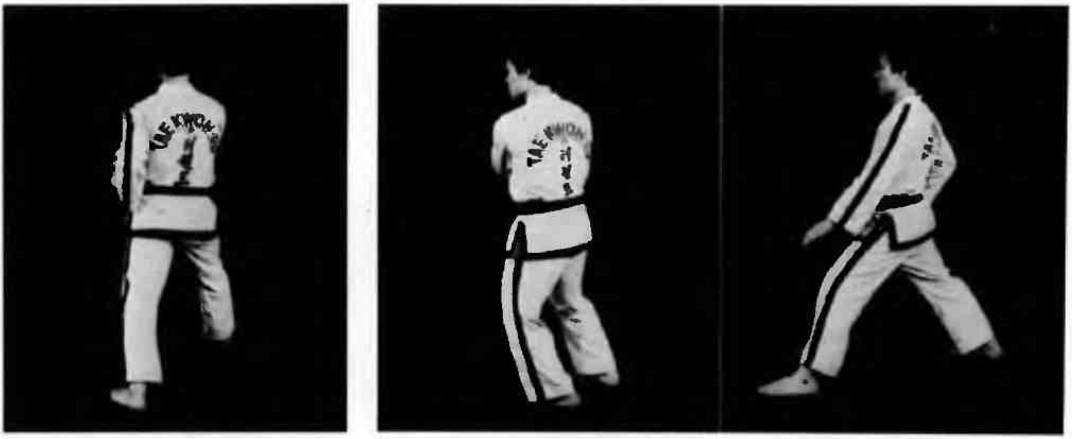
7. Шаг правой в направлении В, переход в левую куннун соги в направлении А, сонкаль наджундэ макки левой рукой в направлении А.

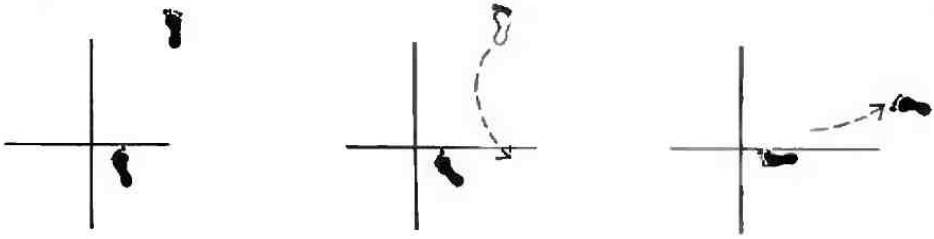




Сонкаль наджундэ макки левой рукой из левой куннун соги в направлении А.

Предыдущее положение





Применение



Блокирует внутреннюю часть голени.

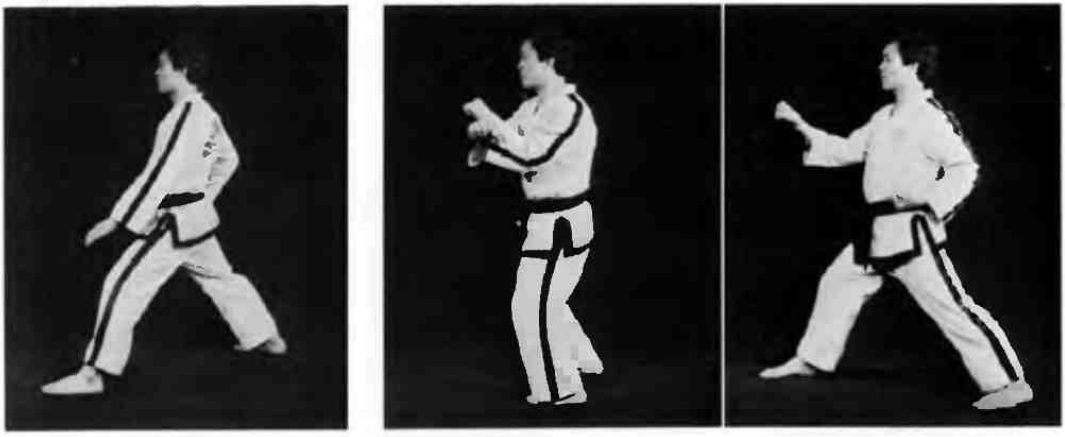
8. Шаг правой в направлении А, переход в правую куннун соги в направлении А, ан пальмок каундэ йоп макки правой рукой в направлении А.

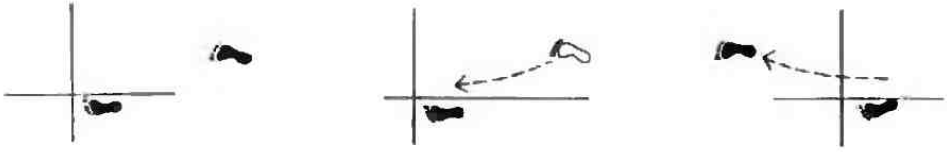
Ан пальмок каундэ йоп макки правой рукой из правой куннун соги в направлении А.





Предыдущее положение





Применение



Куман: шаг правой ноги, переход в исходное положение.



Нарани чунби соги в направлении D.



Предыдущее положение





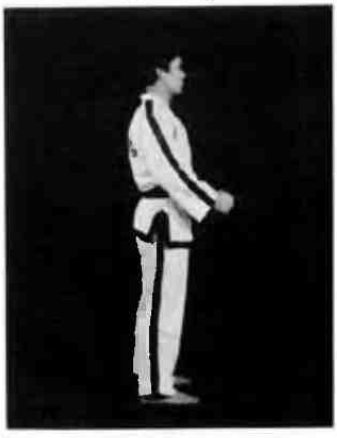






Вид сверху

Вид сбоку



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





Сонкаль наджундэ макки правой рукой из правой куннун соги в направлении D.

Предыдущее положение

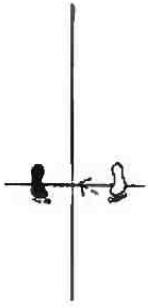




Применение



Блокирует внутреннюю часть голени.





Предплечья скрещены перед плавающими ребрами. Правая рука располагается сверху.



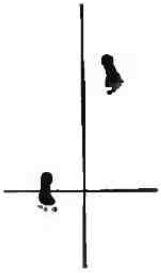


Тело обращено к сопернику в пол-оборота.

2. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, ан пальмок каундэ йоп макки левой рукой в направлении D.



Ан пальмок каундэ йоп макки левой рукой из левой куннун соги в направлении D.



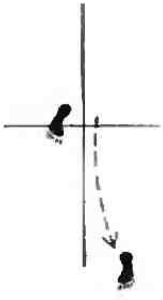


Предыдущее положение





Обе дунг чумок обращены вверх. Предплечья скрещены перед правой грудью. Блокирующая рука располагается снизу.



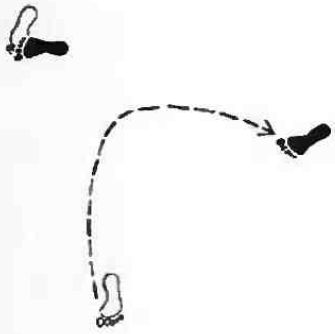




Применение

3. Шаг левой в направлении В, переход в правую куннун соги в направлении А, сонкаль наджундэ макки правой рукой в направлении А.



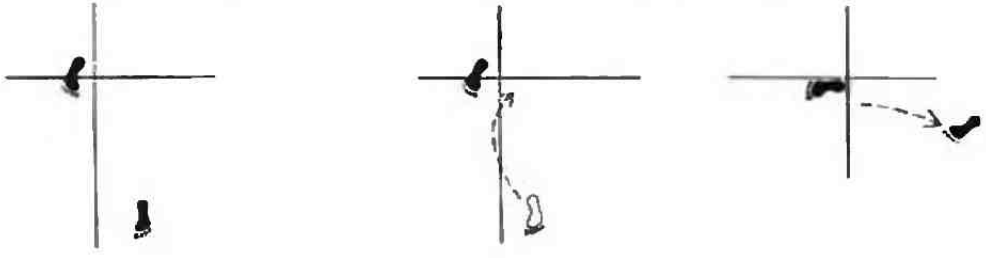


Сонкаль наджундэ макки правой рукой из правой куннун соги в направлении А.

Предыдущее положение







Применение



4. Шаг левой в направлении А, переход в левую куннун соги в направлении А, ан пальмок каундэ йоп макки левой рукой в направлении А.



Ан пальмок каундэ йоп макки левой рукой из левой куннун соги в направлении А.



Предыдущее положение

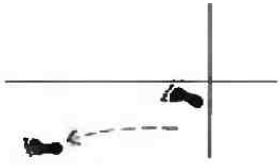












Вид сверху



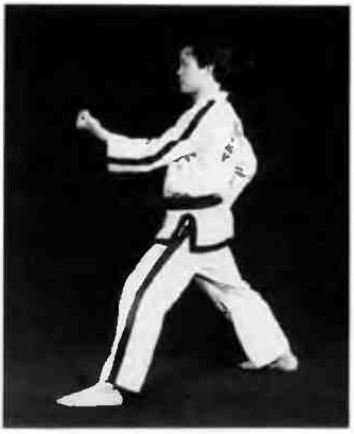
Применение

5. Шаг левой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении С, сонкаль наджундэ макки правой рукой в направлении С.

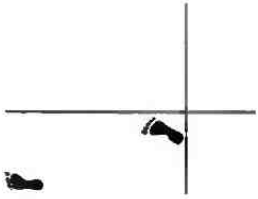




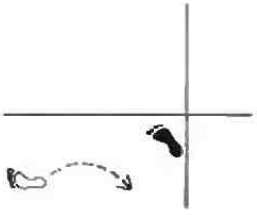
Сонкаль наджундэ макки правой рукой из правой куннун соги в направлении С.



Предыдущее положение

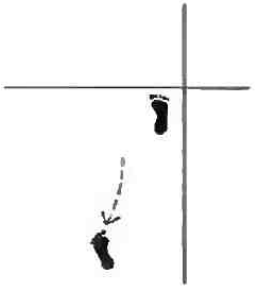


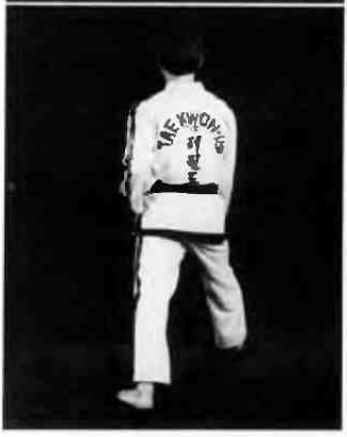
Вид с другой стороны.













6. Шаг левой в направлении С, переход в левую куннун соги в направлении С, ан пальмок каундэ йоп макки левой рукой в направлении С.





Ан пальмок каундэ йоп макки левой рукой из левой куннун соги в направлении С.

Предыдущее положение





Применение

Вид сбоку



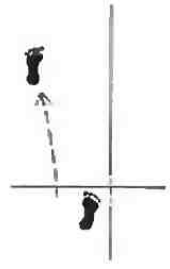












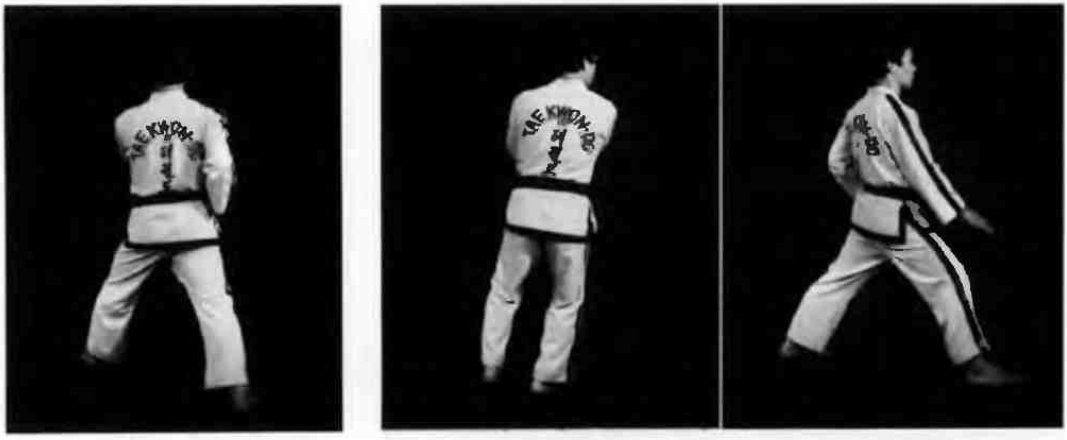
7. Шаг левой в направлении А, переход в правую куннун соги в направлении В, сонкаль наджундэ макки правой рукой в направлении В.



Сонкаль наджундэ макки правой рукой из правой куннун соги в направлении В.



Предыдущее положение





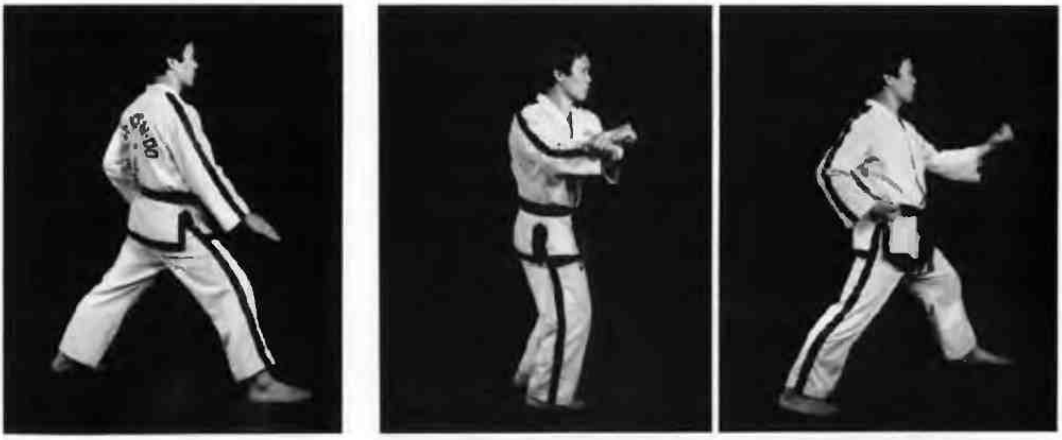
8. Шаг левой в направлении В, переход в левую куннун соги в направлении В, ан пальмок каундэ йоп макки левой рукой в направлении В.



Ан пальмок каундэ йоп макки левой рукой из левой куннун соги в направлении В.



Предыдущее положение





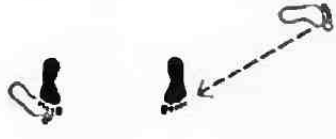
Применение



Куман: шаг левой ногой в исходное положение.



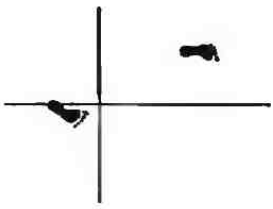
Нарани чунби соги в направлении D.

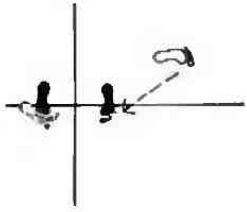


Предыдущее положение

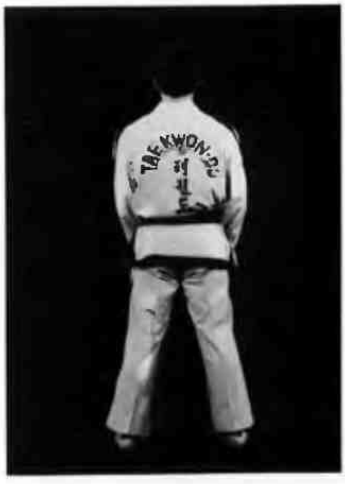


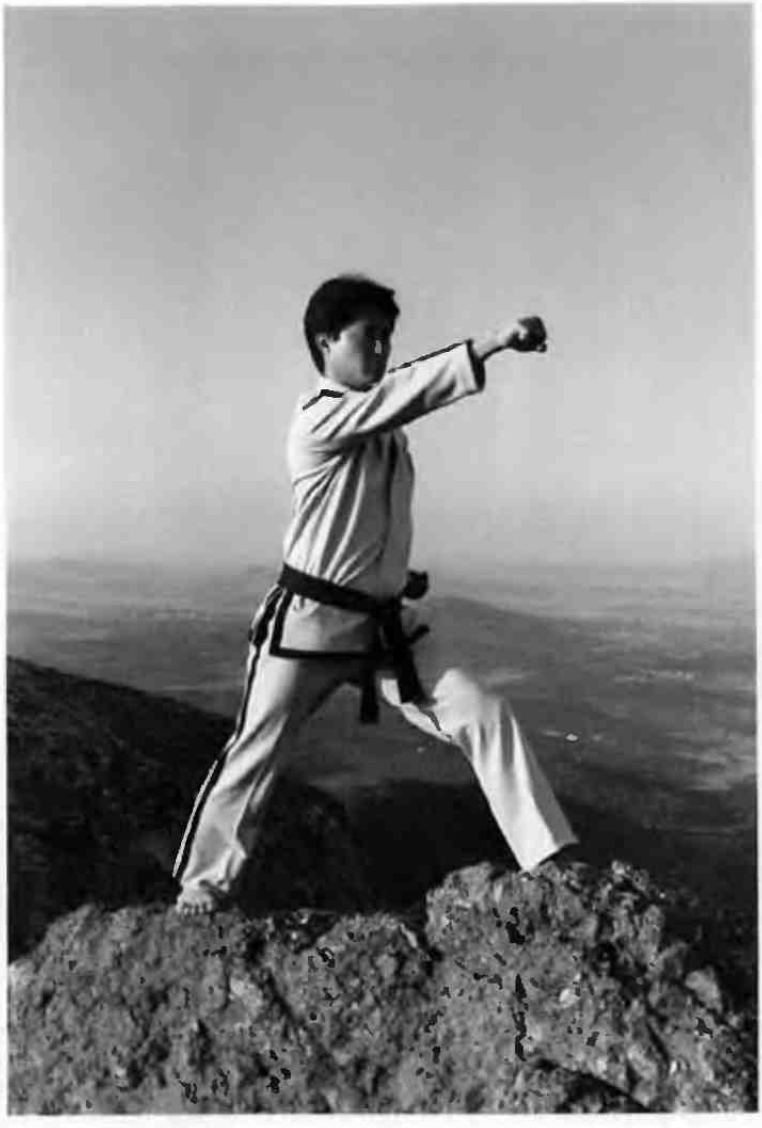






Вид сзади





ДОПОЛНЕНИЕ К ТЕХНИКЕ ДЛЯ " ЧУН ЧЖИ"

Ньюнча соги



Вид спереди



Правая ньюнча соги



Вид сбоку



Вид сверху

Левая ньюнча соги



Вид сбоку

Ньюнча со ан пальмок каундэ макки



Вид спереди

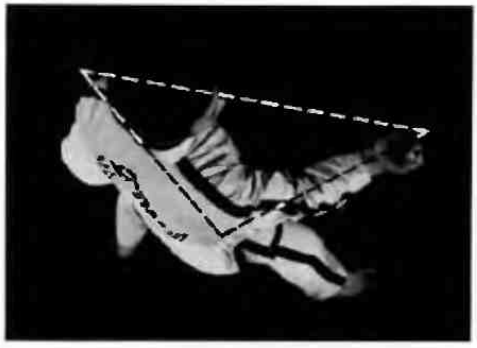


Вид спереди

Вид сбоку



Вид сверху

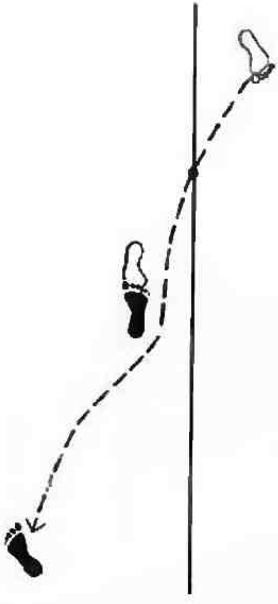


*1. Кулак располагается на уровне плеч.
2. Кулак и оба плеча образуют треугольник.

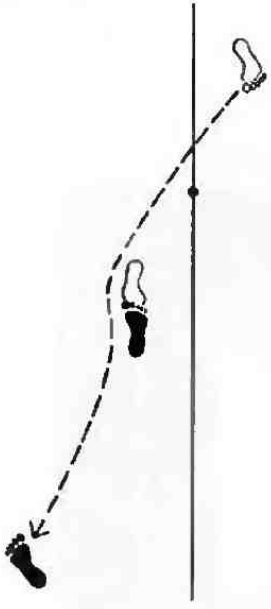
Поворот с шагом вперед

Правая ньюнча соги в направлении D.





Поворот по часовой стрелке.



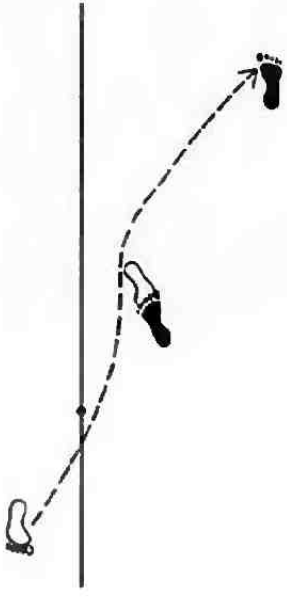
Поворот против часовой стрелки.

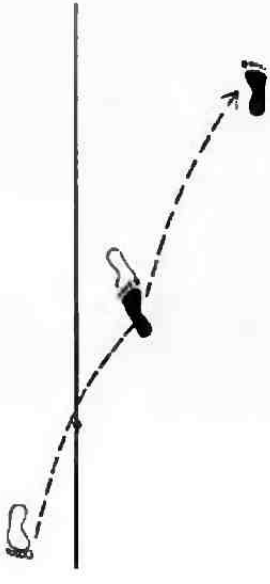
Поворот с шагом назад.

Правая ньюнча соги в направлении D.



Поворот по часовой стрелке





Поворот против часовой стрелки.





Пэкту сан (гора Пэкту)
Символизирует дух корейского народа.



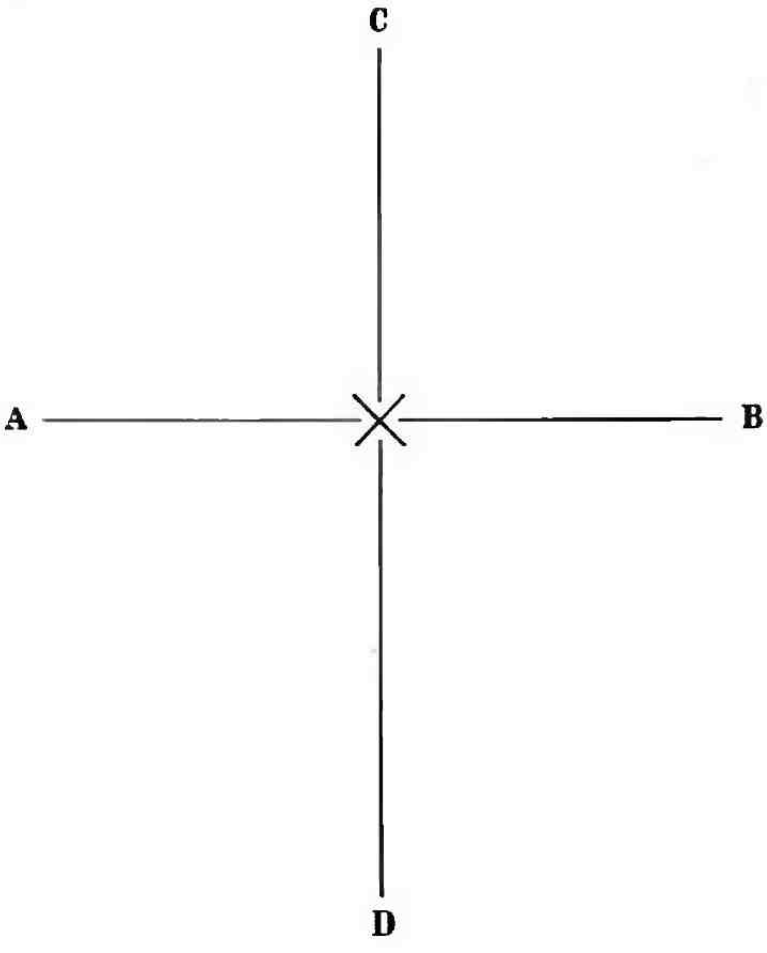
"ЧУН ЧЖИ" ТУЛЬ

Предназначен обладателям 9-го гыпа и выше.

ДИАГРАММА : 

КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 19
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

Диаграмма



Исходное положение

Нарани чунби соги в направлении D.



1. Шаг левой в направлении В, переход в левую куппун соги в направлении В, пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении В.



Пальмок наджундэ макки из левой куппун соги в направлении В.



Вид сверху



Предплечья скрещены перед правой грудью. Левая рука располагается сверху.

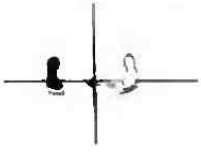
Предыдущее положение

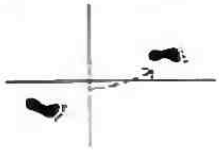














Применение.

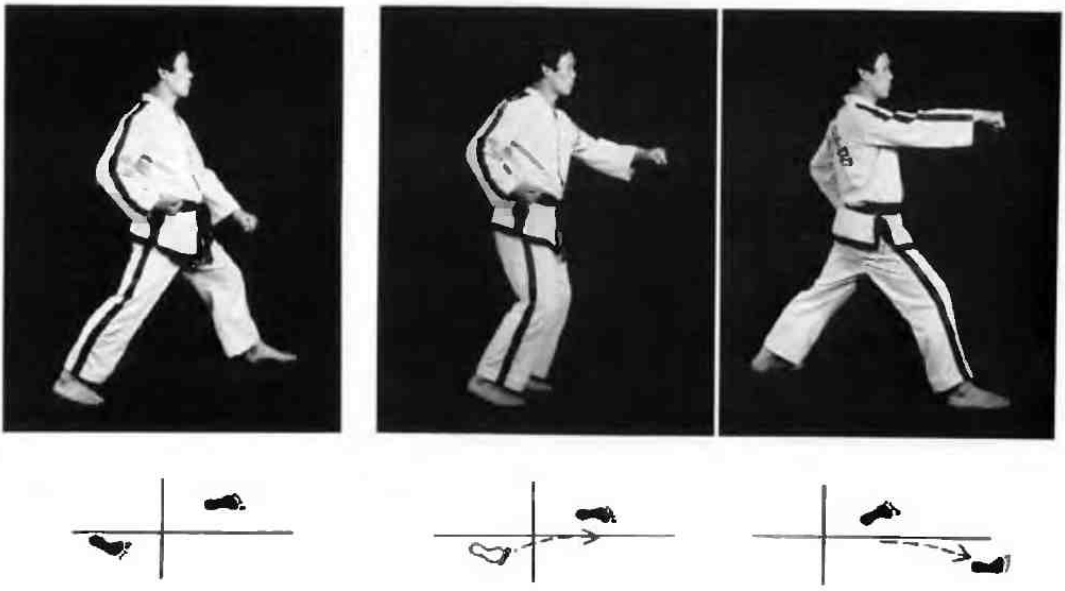
2. Шаг правой в направлении В, переход в правую кушиун соги в направлении В, каундэ чируги правым кулаком в направлении В.



Каундэ чируги правым кулаком из правой куннун соги в направлении В.



Предыдущее положение



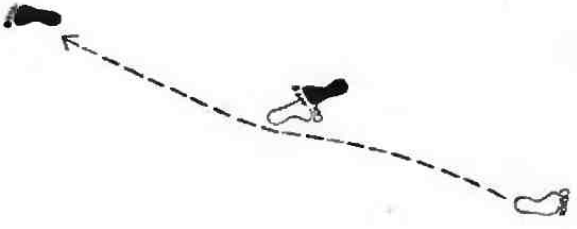
Применение



3. Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении А, переход в правую куннун соги в направлении А, пальмок наджундэ макки правой рукой в направлении А.



Пальмок наджундэ макки правой рукой из правой куннун соги в направлении А.



Предыдущее положение

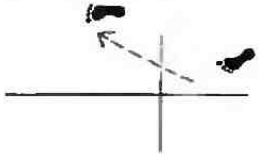














Применение

Вид спереди



4. Шаг левой в направлении А, переход в левую куннун соги в направлении А, каундэ чируги левым кулаком в направлении А.



Каундэ чируги левым кулаком из левой куннун соги в направлении А.



Вид сверху



Применение

Вид сверху

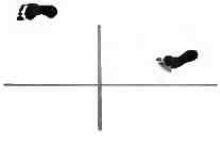


Предыдущее положение

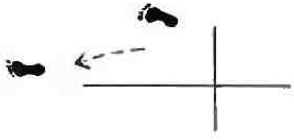












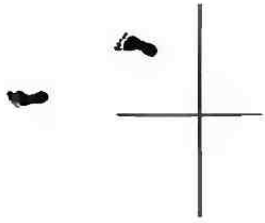
5. Шаг левой в направлении D, переход в левую кушиун соги в направлении D, пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении D.



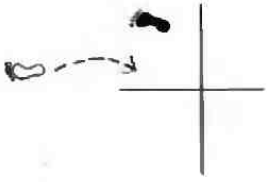


Пальмок наджундэ макки левой рукой из левой кушиун соги в направлении D.

Предыдущее положение













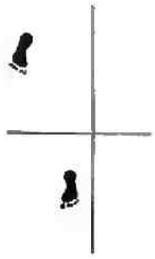
6. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.



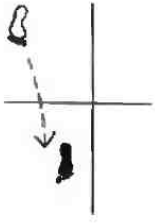


Каундэ чируги правым кулаком из правой куннун соги в направлении D.

Предыдущее положение









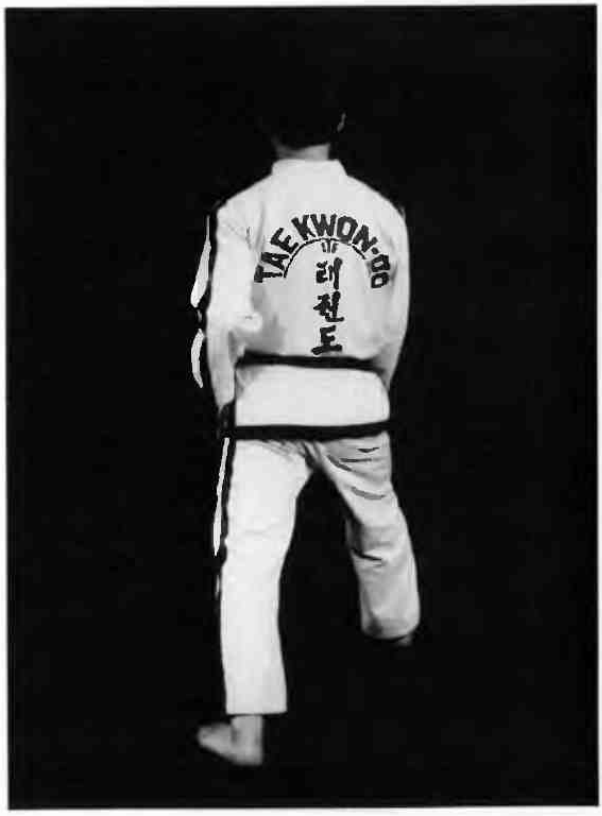




Вид сверху



7. Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, пальмок наджундэ макки правой рукой в направлении С.





Пальмок наджундэ макки правой рукой из правой куннун соги в направлении С.





Предыдущее положение

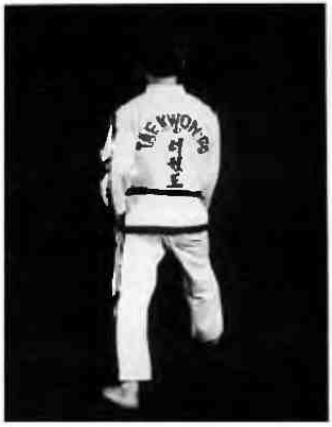




Вид сверху







Вид сбоку



8. Шаг левой в направлении С, переход в левую куннун соги в направлении С, каундэ чируги левым кулаком в направлении С.





Каундэ чируги левым кулаком из левой куннун соги в направлении С.





Предыдущее положение



Вид с другой стороны











9. Шаг левой в направлении А, переход в правую ньюнча соги в направлении А, ан пальмок каундэ макки левой рукой в направлении А.



Ан пальмок каундэ макки левой рукой из правой ньюнча соги в направлении А.

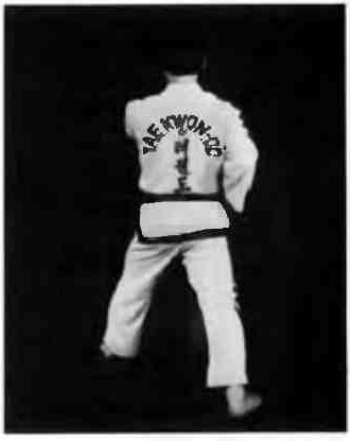


Предплечья скрещены перед правой грудью. Обе ладони обращены вниз. Левая рука расположена снизу.



Вид сверху

Предыдущее положение











Применение



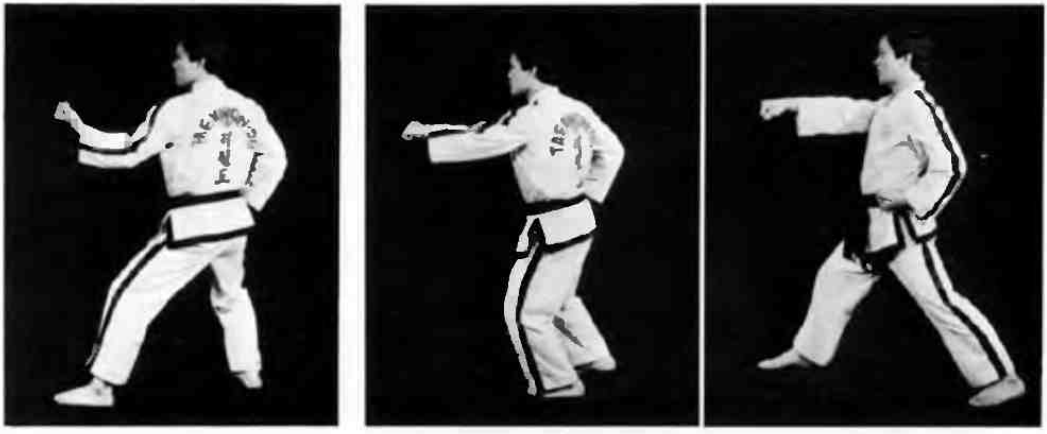
10. Шаг правой в направлении А, переход в правую куннун соги в направлении А, каундэ чируги правым кулаком в направлении А.

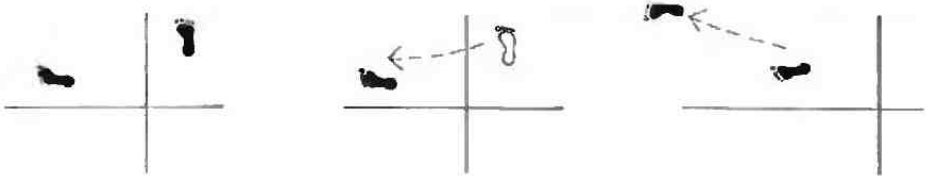


Каундэ чируги правым кулаком из правой куннун соги в направлении А.



Предыдущее положение





Применение



11. Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении В, переход в левую ньюнча соги в направлении В, ан пальмок каундэ макки правой рукой в направлении В.



Ан пальмок каундэ макки правой рукой из левой ньюнча соги в направлении В.





Вид сверху

Предыдущее положение











Применение

12. Шаг левой в направлении В, переход в левую куннун соги в направлении В, каундэ чируги левым кулаком в направлении В.



Каундэ чируги левым кулаком из левой куннун соги в направлении В.





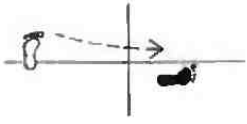
Предыдущее положение

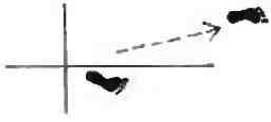






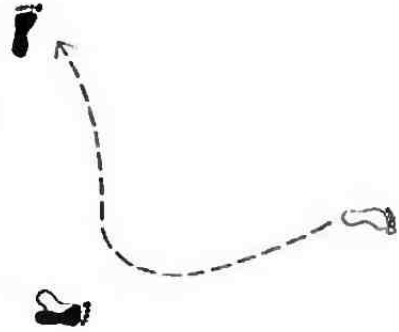




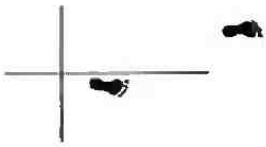


13. Шаг левойы в направлении С, переход в правую ньюнча соги в направлении С, ан пальмок каундэ макки левой рукой.





Ан пальмок каундэ макки левой рукой из правой ньюнча соги в направлении С.





Предыдущее положение

Вид сверху







Вид сбоку







14. Шаг правой в направлении С, переход в правую кушиун соги в направлении С, каундэ чируги правым кулаком в направлении С.



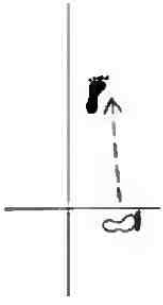


Каундэ чируги правым кулаком из правой кушиун соги в направлении С.





Предыдущее положение



Вид с другой стороны











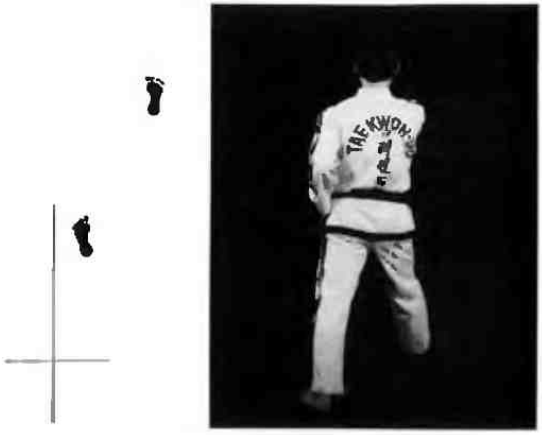
15. Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, ан пальмок каундэ макки правой рукой в направлении D.





Ан пальмок каундэ макки правой рукой из левой ньюнча соги в направлении D.

Предыдущее положение







Вид сверху



16. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, каундэ чируги левым кулаком в направлении D.





Каундэ чируги левым кулаком из левой куннун соги в направлении D.





Предыдущее положение





Применение



Вид сверху





17. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.





Каундэ чируги правым кулаком из правой куннун соги в направлении D.





Предыдущее положение









18. Шаг правой в направлении C, переход в левую кушпун соги в направлении D, каундэ чируги левым кулаком в направлении D.





Каундэ чируги левым кулаком из левой кушпун соги в направлении D.





Предыдущее положение





Вид сбоку







Применение

19. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.





Каундэ чируги правым кулаком из правой куннун соги в направлении D.





Предыдущее положение









Применение



Вид сбоку

Куман: переход в исходное положение шагом левой.



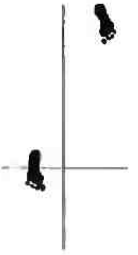


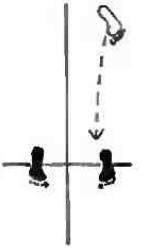
Нарани чунби соги в направлении D.

Предыдущее положение









Вид сбоку



Вид сверху





ДОПОЛНЕНИЕ К БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ ДЛЯ "ТАН ГУН"

Куннун со нопундэ чируги

Вид спереди



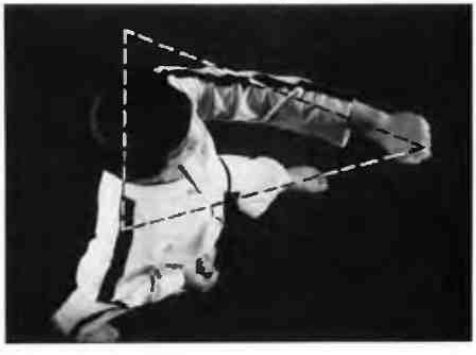
Вид сзади



Вид сбоку



Вид сверху



* 1. Кулак располагается на уровне
2. Кулак располагается по середине тела.

Пьюнча со сонкаль теби макки

Вид спереди



Вид сбоку

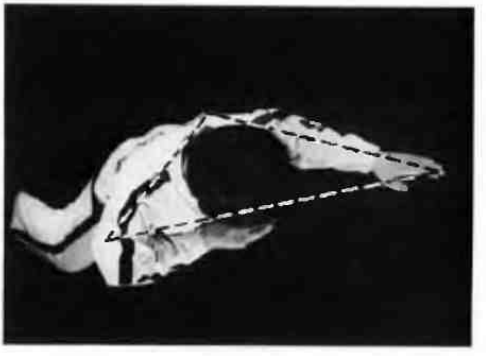


* 1. Пальцы располагаются на уровне плеч.
2. Сонкаль обращен к сопернику в пол-оборота.
3. Сонкаль и плечи образуют треугольник.

Вид сзади



Вид сверху





Вид сбоку

Йоп макки выполняется на уровне плеч.

Вид спереди



Вид сверху





Куннун со пальмок чукё макки

Вид сбоку



Вид спереди



Предплечье расположено на уровне середины лба.

Ньюнча со сонкаль кыундэ паккуро териги



Вид сбоку

* 1. Сонкаль расположен на уровне плеч.
2. Тело обращено к сопернику в полоборота.



Вид с верху



Гора Миоянг, место рождения святого Тан Гуна

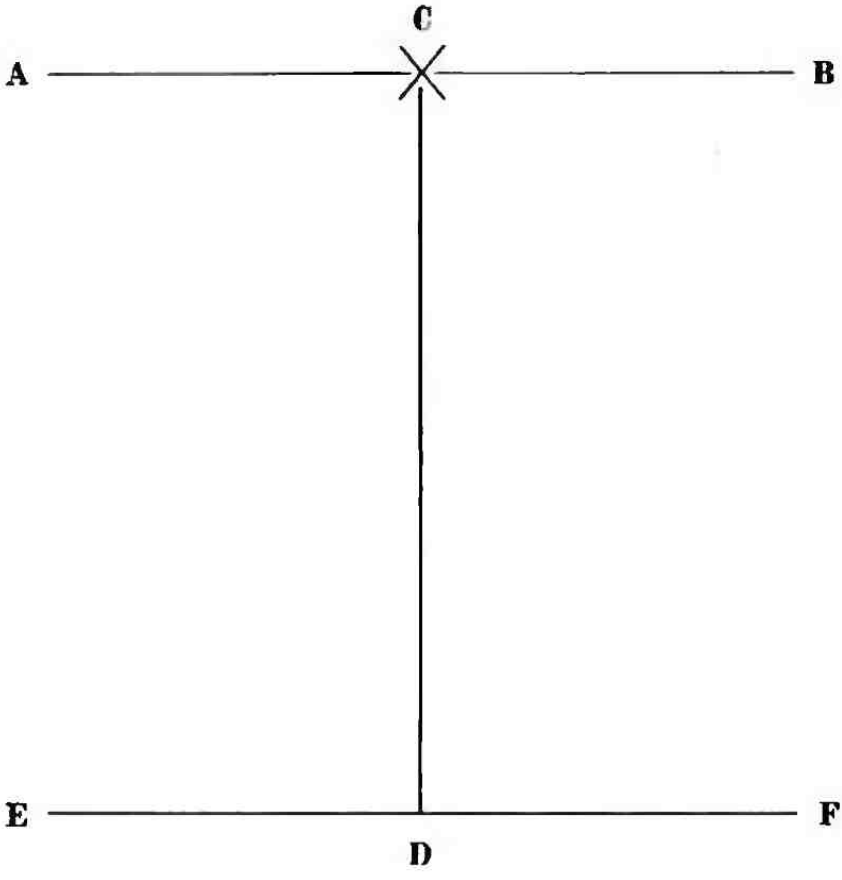
ТУЛЬ "ТАН ГУН"

Предназначено обладателям 8-го гыпа
и выше.

ДИАГРАММА: 

КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 21
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

ДИАГРАММА



Исходное положение

Нарани чунби соги в направлении D.



1. Шаг левой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В, сонкаль каундэ теби макки в направлении В.



Сонкаль каундэ теби макки из правой ньюнча соги в направлении В.



Предыдущее положение















Применение

2. Шаг правой в направлении В, переход в правую куннун соги в направлении В, нопундэ чиругн правым кулаком в направлении В.



Нопундэ чируги правым кулаком из правой куннун соги в направлении В.



Предыдущее положение







Применение



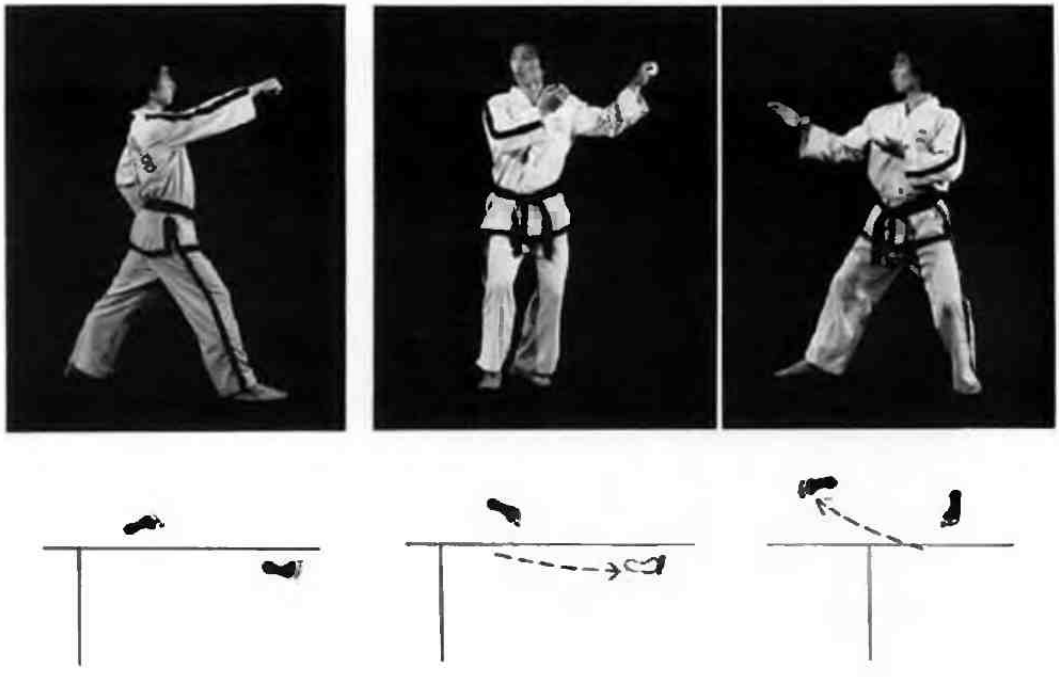
3. Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А, сонкаль каундэ теби макки в направлении А.



Сонкаль каундэ теби макки из левой ньюнча соги в направлении А.



Предыдущее положение





Применение

4. Шаг левой в направлении А, переход в левую куннун соги в направлении А, нопундэ чируги левым кулаком в направлении А.



Нопундэ чируги левым кулаком из левой куннун соги в направлении А.



Предыдущее положение













Применение



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

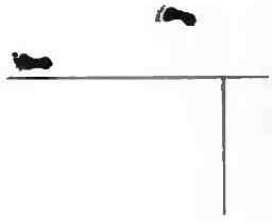




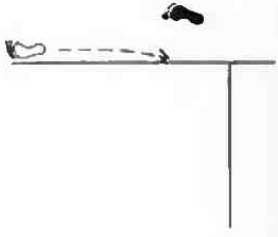
Пальмок наджундэ макки левой рукой из левой куннун соги в направлении D.



Предыдущее положение



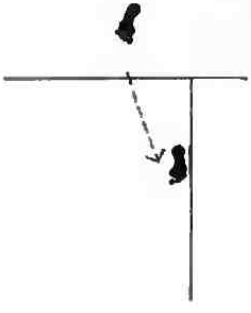




Применение







Вид сверху

6. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, нопундэ чируги правым кулаком в направлении D.





Нопундэ чируги правым кулаком из правой куннун соги в направлении D.





Предыдущее положение





Вид сбоку







7. Шаг левой в направлении D, переход в левую куппун соги в направлении D, нопундэ чируги левым кулаком в направлении D.





Нопундэ чируги левым кулаком из левой куппун соги в направлении D.





Предыдущее положение

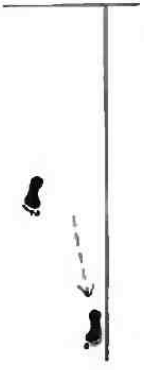




Применение



Вид сбоку





8. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, попундэ чируги правым кулаком в направлении D.





Попундэ чируги правым кулаком из правой куннун соги в направлении D.

Предыдущее положение













9. Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении E, переход в правую ньюнча соги в направлении E, санг пальмок макки в направлении E.





Сан пальмок макки из правой ньюнча соги в направлении E.

Вид с другой стороны



Предыдущее положение









Применение



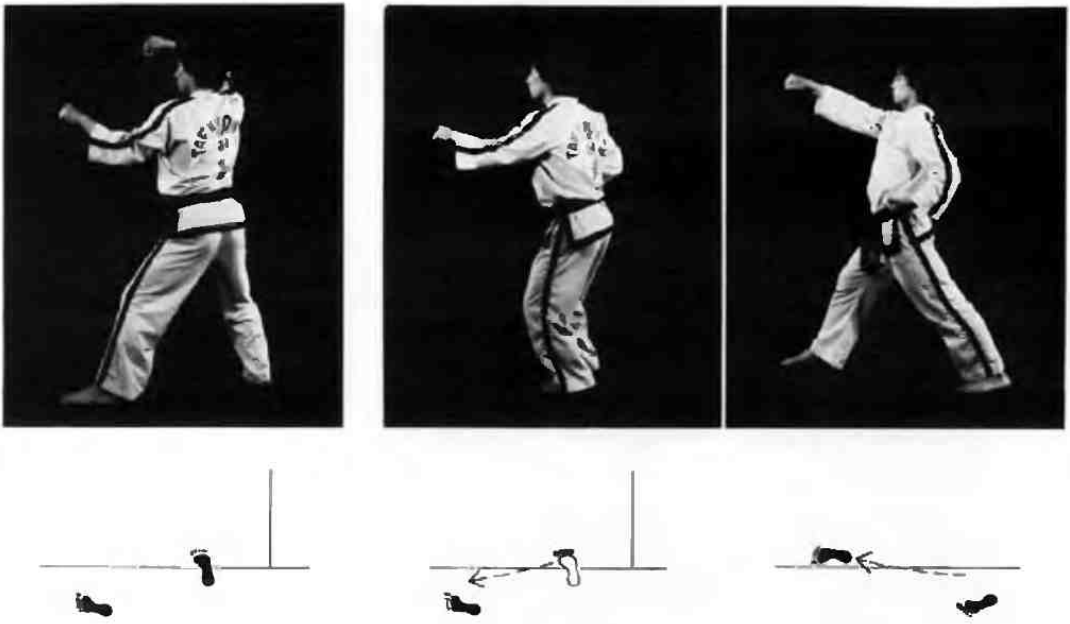
10. Шаг правой в направлении Е, переход в правую кушиун соги в направлении Е, нопундэ чируги правым кулаком в направлении Е.



Нопундэ чируги правым кулаком из правой кушиун соги в направлении Е.



Предыдущее положение



Применение



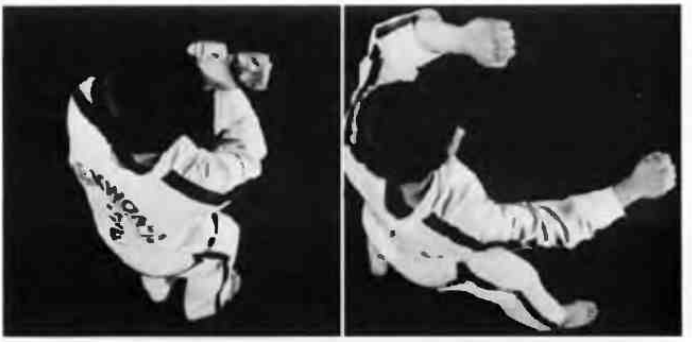
11. Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении F, переход в левую ньюнча соги в направлении F, сан пальмок макки в направлении F.



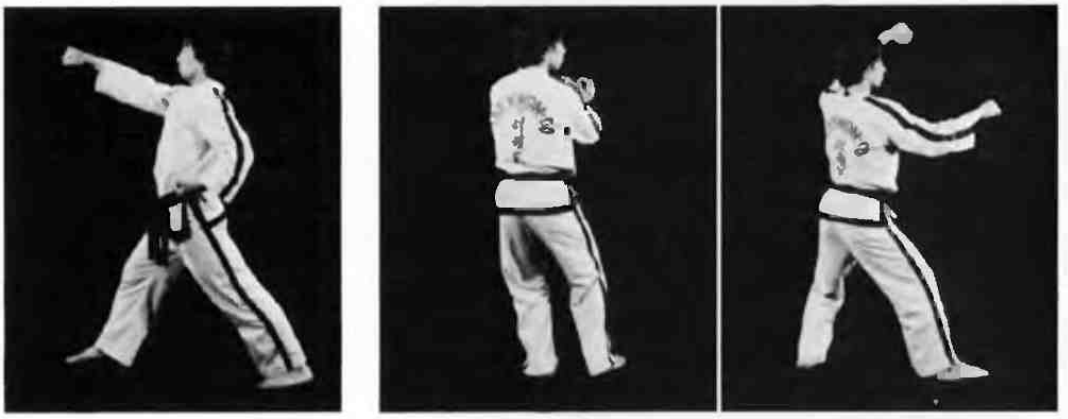
Сан пальмок макки из левой ньюнча соги в направлении F.



Вид сверху



Предыдущее положение





Применение

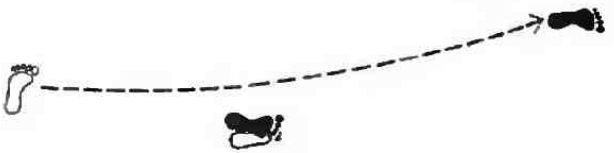


Вид сверху

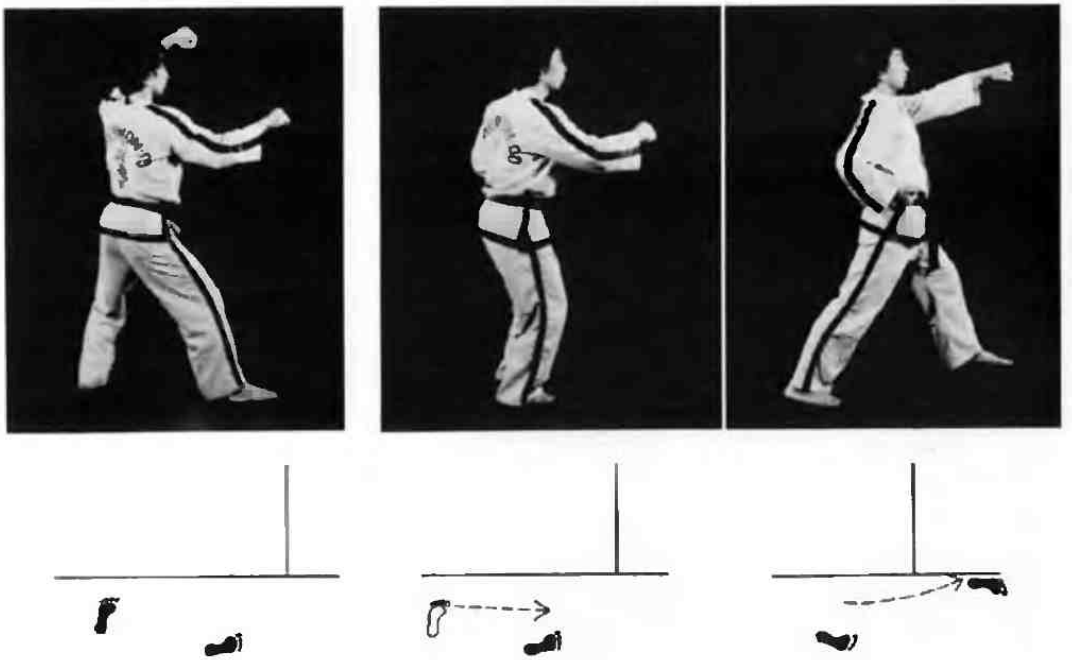
12. Шаг левой в направлении F, переход в левую куннун соги в направлении F, нопундэ чируги левым кулаком в направлении F.



Нопундэ чируги левым кулаком из левой куннун соги в направлении F.



Предыдущее положение

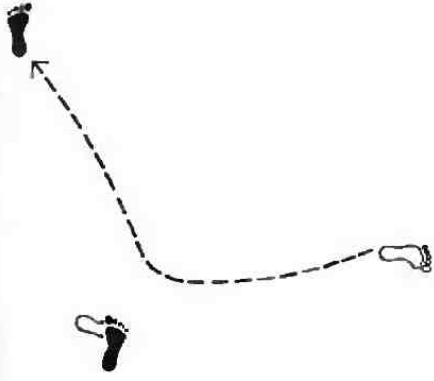


Применение



13. Шаг левой в направлении С, переход в левую куннун соги в направлении С, пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении С.





Пальмок наджундэ макки левой рукой из левой куннун соги в направлении С.

Предыдущее положение



Применение



Вид сверху



Вид с другой стороны





14. Пальмок чукё макки левой рукой из прежней левой куннун соги в направлении С. 13-е и 14-е движения должны выполняться без промежуточных пауз.



Пальмок чукё макки левой рукой из левой куннун соги в направлении С.



Предыдущее положение

Правая пятка слегка оторвана от пола.



Вид с другой стороны

15. Шаг правой в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, пальмок чукё макки правой рукой.





Пальмок чукё макки правой рукой из правой куннун соги в направлении С.



Предыдущее положение



Вид с другой стороны





Применение



Вид сбоку

16. Шаг левой ногой в направлении С, переход в левую кушнун соги в направлении С, пальмок чукё макки левой рукой.





Пальмок чукё макки левой рукой из левой кушнун соги в направлении С.

Предыдущее положение





Вид с другой стороны







Применение







Вид сбоку

17. Шаг правой в направлении С, переход в правую кунпун соги в направлении С, пальмок чукё макки правой рукой.





Пальмок чукё макки правой рукой из правой кунпун соги в направлении С.

Предыдущее положение



18. Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении B, переход в правую ньюнча соги в направлении B, сонкаль каундэ паккуро тернги левой рукой в направлении B.





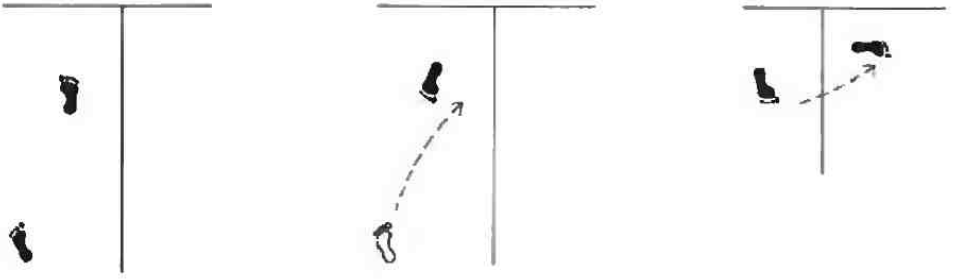
Сонкаль каундэ паккуро тернги левой рукой из правой ньюнча соги в направлении B.

Предплечья скрещены перед правой грудью. Бьющая рука располагается сверху.

Предыдущее положение







Применение



19. Шаг правой в направлении В, переход в правую куннун соги в направлении В, нопундэ чируги правым кулаком в направлении В.



Нопундэ чируги правым кулаком из правой куннун соги в направлении В.

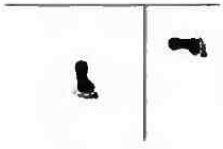


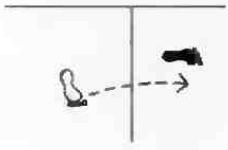
Предыдущее положение

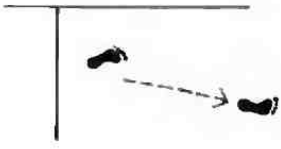












20. Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А, сонкаль каундэ паккуро тери правой рукой в направлении А.

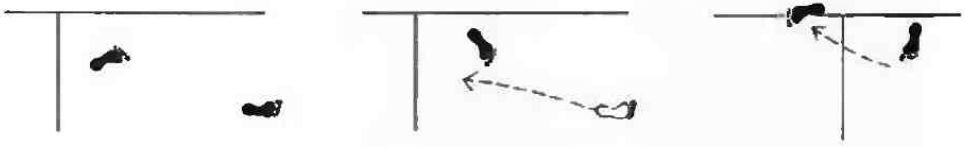


Сонкаль каундэ паккуро тери правой рукой из левой ньюнча соги в направлении А.



Предыдущее положение





Применение



21. Шаг левой в направлении А, переход в левую куннун соги в направлении А, нопундэ чируги левым кулаком в направлении А.

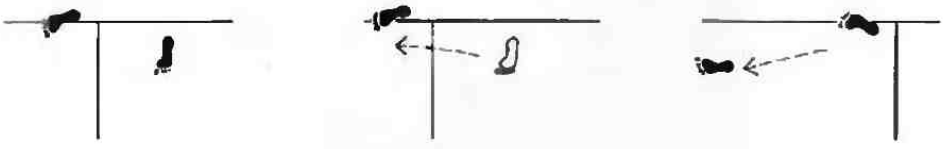


Нопундэ чируги левым кулаком из левой куннун соги в направлении А.



Предыдущее положение





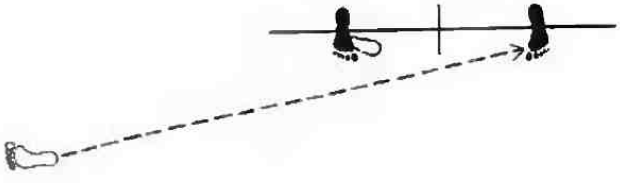
Применение



Куман: переход в исходное положение шагом левой ноги.



Нарани чунби соги в направлении D.



Предыдущее положение









Вид сбоку





ДОПОЛНЕНИЕ К БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ ДЛЯ "ТО САН"

Аннун соги

Вид спереди





Вид сбоку



Вид сзади



Кулпун со паккат пальмок нопундэ йоп макки



Вид спереди



Вид сбоку

*1. Кулак располагается на уровне глаз.
2. Кулак и плечи образуют треугольник

Вид сверху



Вид сзади



Сун сонкут тульки



Вид спереди

Вид сбоку



Куннун со дунг чумок нопундэ йоп териги



Вид спереди



Вид сбоку

* 1. Передний кулак располагается на уровне глаз.
2. Тело обращено к сопернику в пол-оборота.
3. Кулак повернут в пол-оборота.

Куннун со паккат пальмок нопундэ хечо макки



Вид спереди



Вид сбоку

Вид сверху



* 1. Расстояние между кулаками равно ширине плеч.
2. Кулак располагается на уровне глаз.

Каундэ апча пусиги





Вид спереди

* 1. Удар наносится с помощью апкумчи.
2. Атакующий сегмент расподагается на уровне солнечного сплетения.

Аннун со сонкаль йоп териги

Вид сбоку



Вид спереди



Тело обращено к сопернику боком.

Поворот на месте (кучжари тольги)

Правая куннун соги в направлении D.



Левая куннун переставлена на линию CD.



Правая нога переставлена на линию CD.



Левая куннун соги в направлении C.







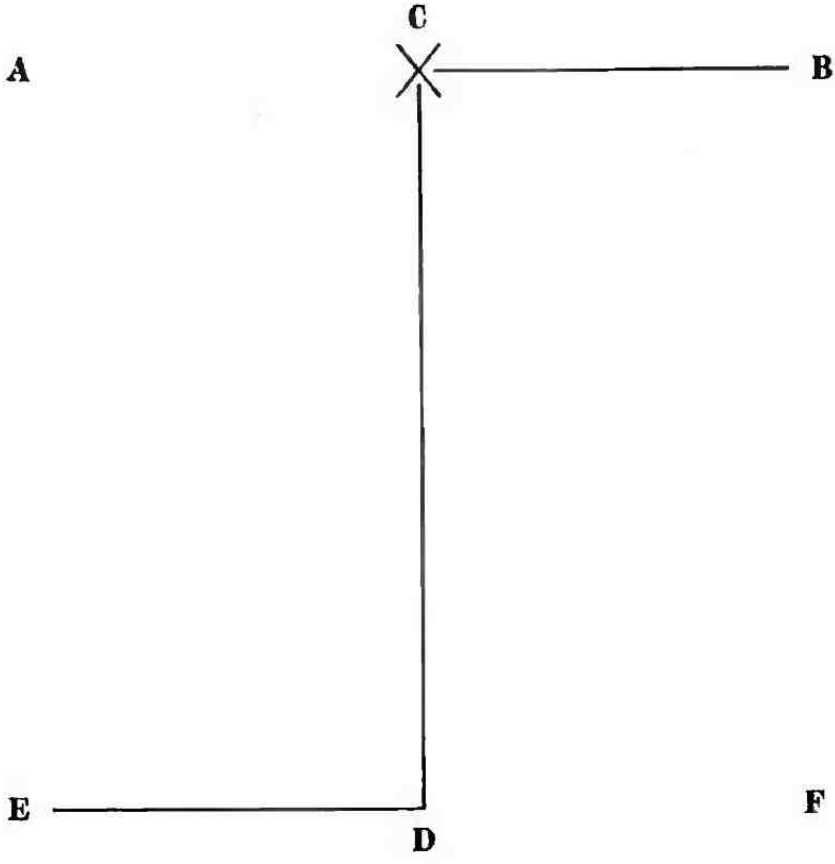
ТУЛЬ "ТО САН"

Предназанчен обладателям 7-го гыпа и выше.

ДИАГРАММА: 

КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 24
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

ДИАГРАММА



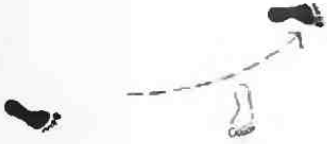
Исходное положение

Нарани чунби соги в направлении D.



1. Шаг левой в направлении В, переход в левую куннун соги в направлении В, паккат пальмок нопундэ йоп макки левой рукой в направлении В.





Паккат пальмок нопундэ йоп макки левой рукой из левой куннун соги в направлении В.

Вид спереди

Пальмок обращен к сопернику в пол-оборота.



Предплечья скрещены перед правой грудью. Блокирующая рука расположена сверху.

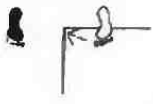
Исходное положение

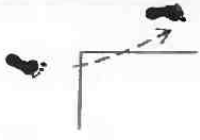












Применение



2. Каундэ чируги правым кулаком в направлении В из прежней стойки в направлении В.



Каундэ чируги правым кулаком из левой кунинуи соги в направлении В.

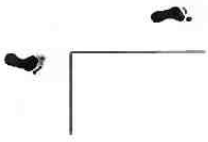
Предыдущее положение



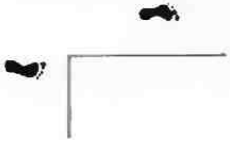
Правая пятка слегка оторвана от пола.











Применение



Предыдущее положение



3. Шаг левой на линию АВ, поворот по часовой стрелке, переход в правую кунпун соги в направлении А, паккат пальмок нопундэ йоп макки правой рукой в направлении А.





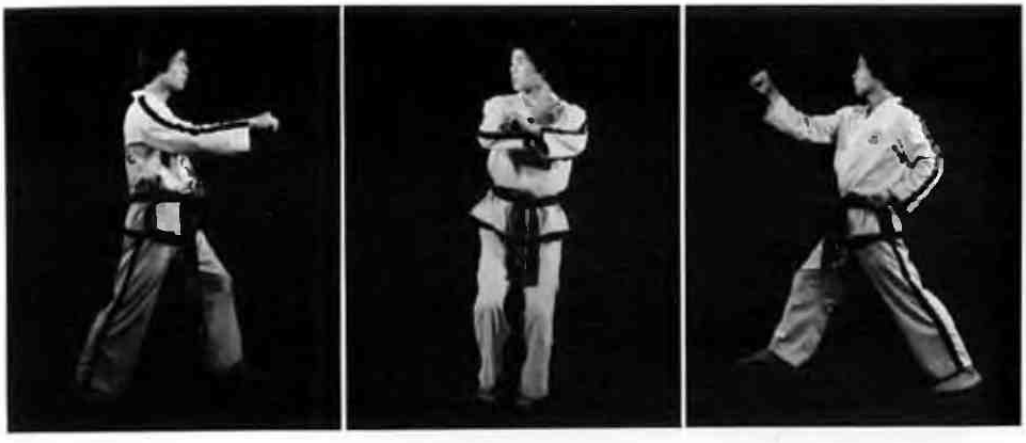




Паккат пальмок нопундэ йоп макки правой рукой из правой кунпун соги в направлении А.

Предплечья скрещены
пред левой грудью.
Правое предплечье
расположено сверху.

Левая пятка слегка
оторвана от пола.





Вид сбоку

Применение



4. Каундэ чируги левым кулаком в направлении А из прежней стойки в направлении А.



Каундэ чируги левым кулаком из правой куннун соги в направлении А.





Предыдущее положение



Левая пятка слегка оторвана от пола.





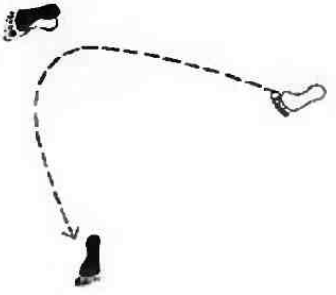






5. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D. сонкаль каундэ теби макки в направлении D.



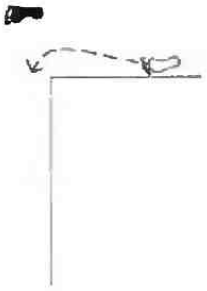


Сонкаль каундэ теби макки из правой ньюнча соги в направлении D.

Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

6. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сун сонкут каундэ тульки правой рукой в направлении D.

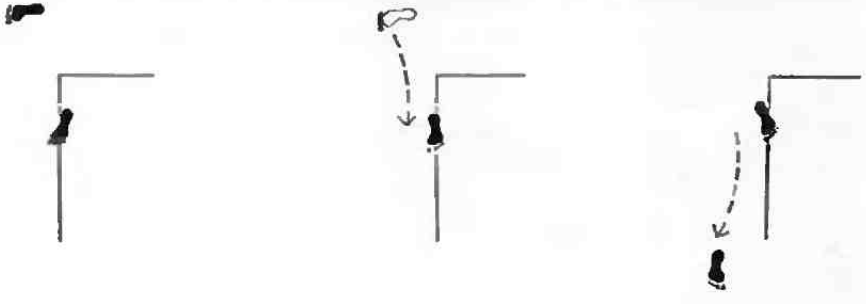




Сун сонкут каундэ тульки правой рукой из правой куннун соги в направлении D.

Предыдущее положение





Применение



Вид сбоку

7. Вращение тела и правой ладони и против часовой стрелки до тех пор, пока ладонь не станет развернута вниз. Разворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой в направлении D.





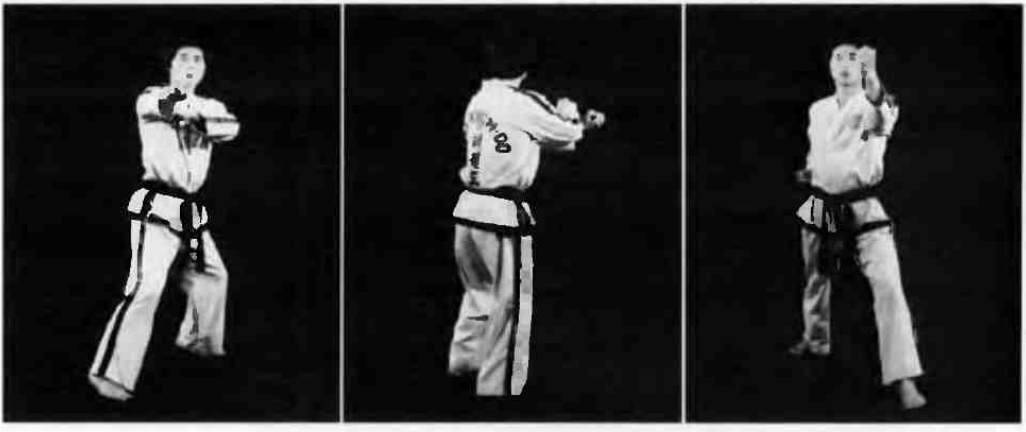
Дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой из левой куннун соги в направлении D.

Предыдущее положение





Оба дунг чумок обращены вверх. Левое предплечье расположено снизу.



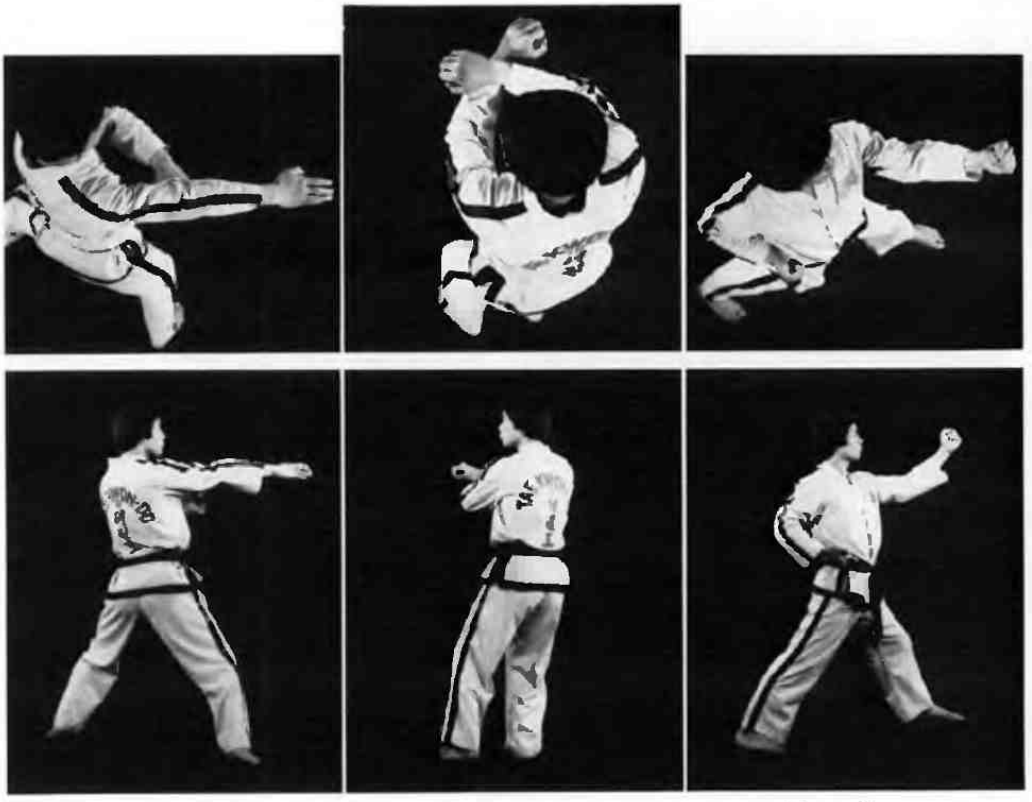






Поворот осуществляется на двух носках ступней.

Вид сверху



Вид сбоку

Применение 7-го движения

Вид сбоку



Рука захвачена соперником

Освобождение руки

8. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, дунг чумок нопундэ йоп териги внешней стороной правого кулака в направлении D.





Дунг чумок нопундэ йоп териги правым кулаком из правой куннун соги в направлении D.

Предыдущее положение













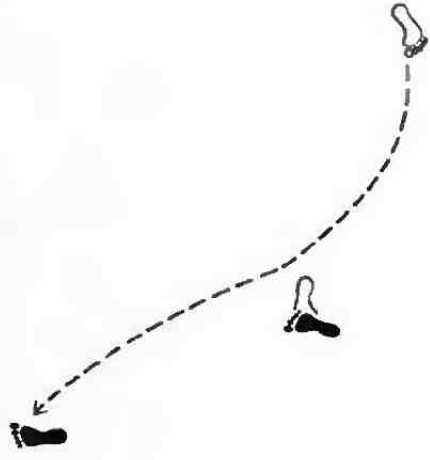
Оба дунг чумок обращены вверх. Бьющий кулак расположен снизу.



Применение

9. Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении E, переход в левую куннун соги в направлении E, паккат пальмок нопундэ йоп макки левой рукой в направлении E.



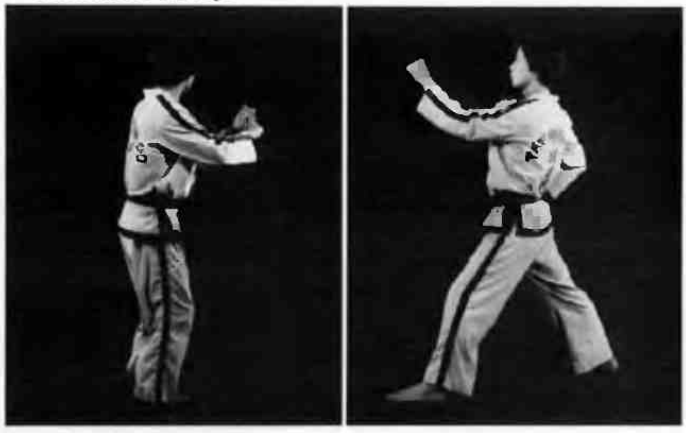


Паккат пальмок нопундэ йоп макки из левой куннун соги в направлении E.

Предплечья скрещены перед правой грудью. Левое предплечье расположено снизу.

Предыдущее положение







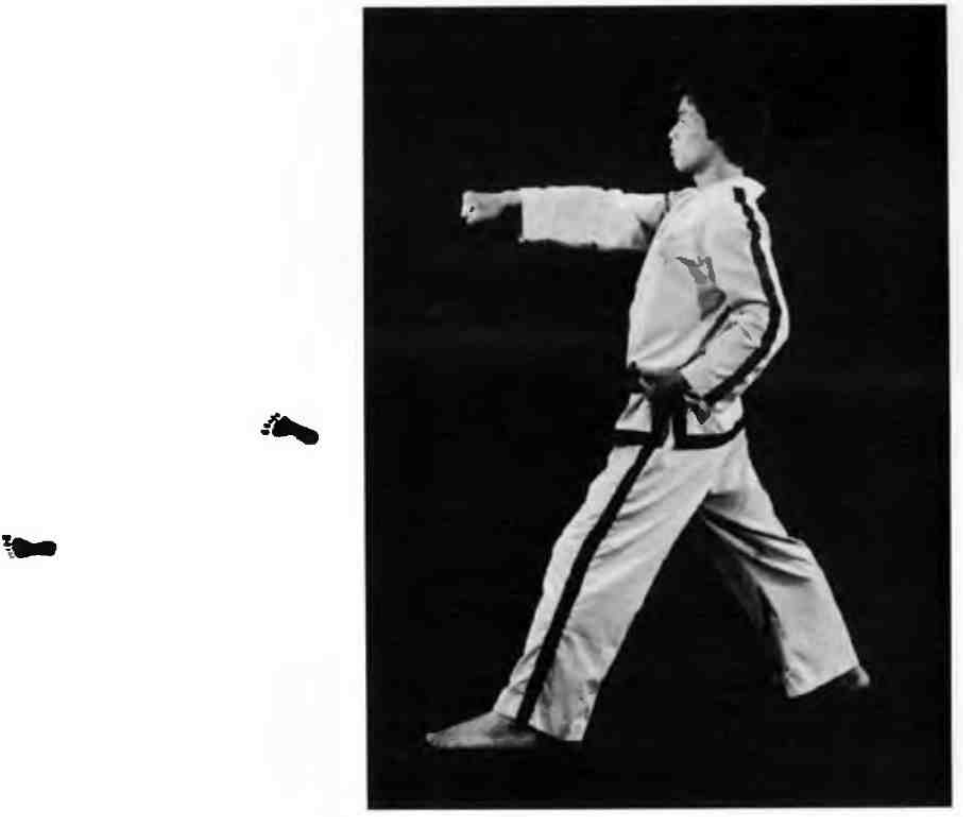




Применение



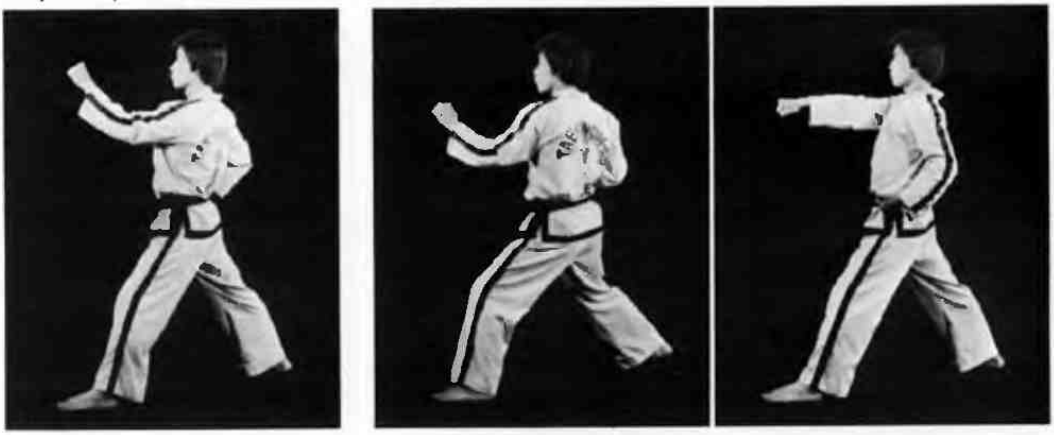
10. Каундэ чируги правым кулаком в направлении E из прежней стойки в направлении E.



Каундэ чируги правым кулаком из левой куннун соги в направлении E.

Предыдущее положение

Правая пятка слегка оторвана от пола.





Применение

11. Шаг левой на линию EF, поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении F, переход в правую куннун соги в направлении F, паккат пальмок нопундэ йоп макки правой рукой в направлении F.

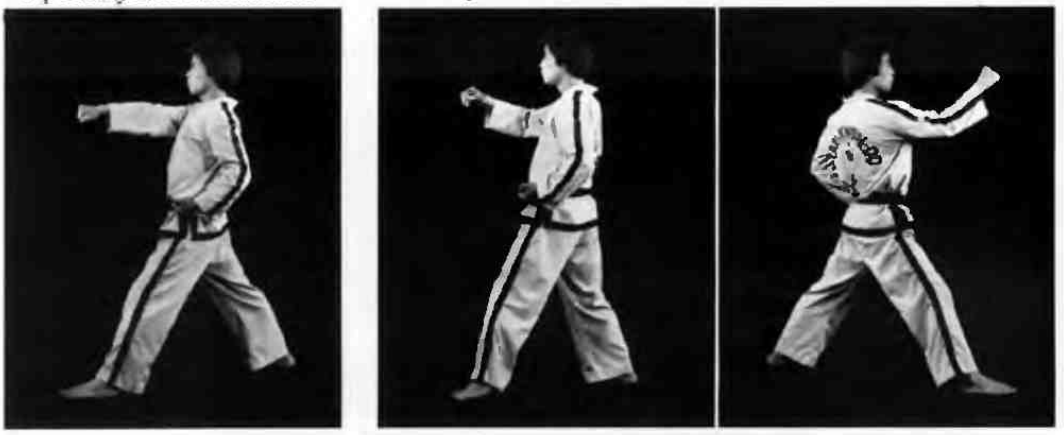


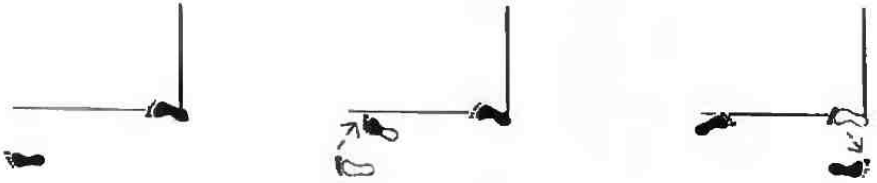


Паккат пальмок нопундэ йоп макки правой рукой из правой куннун соги в направлении F.

Предыдущее положение

Левая пятка слегка оторвана от пола.





Применение



12. Каундэ чируги левым кулаком в направлении F из прежней стойки в направлении F.

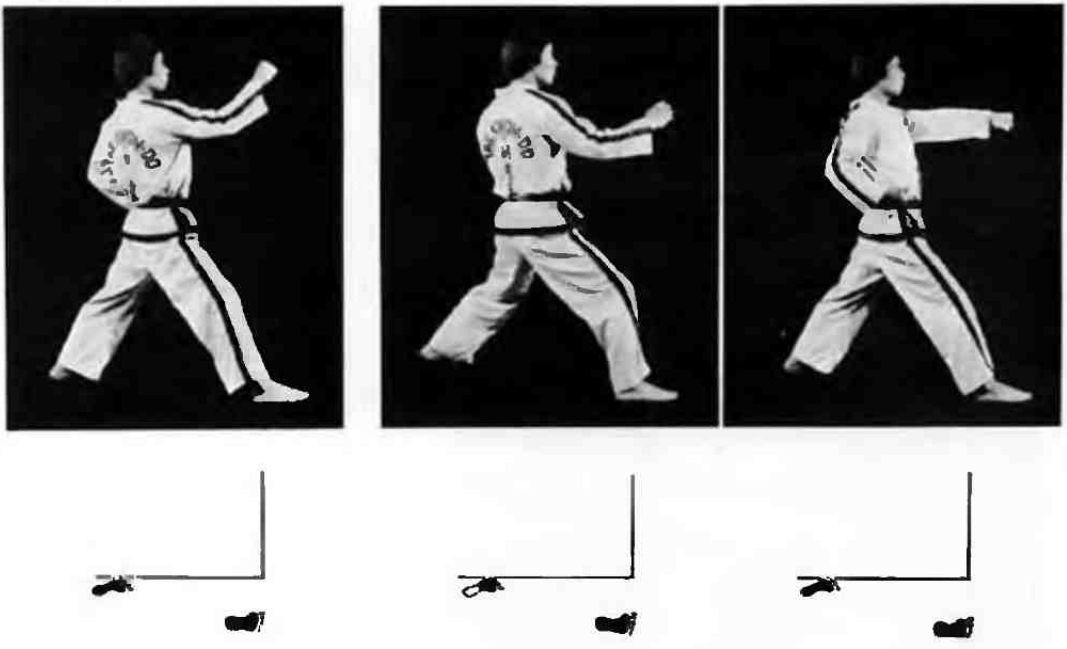


Каундэ чируги левым кулаком из правой куннун соги в направлении F.



Предыдущее положение

Левая пятка слегка оторвана от пола.



13. Шаг левой в направлении СЕ, переход в левую куннун соги в направлении СЕ, паккат пальмок нопундэ хечо макки в направлении СЕ.





Паккат пальмок нопундэ хечо макки из левой куннун соги в направлении СЕ.

Предыдущее положение



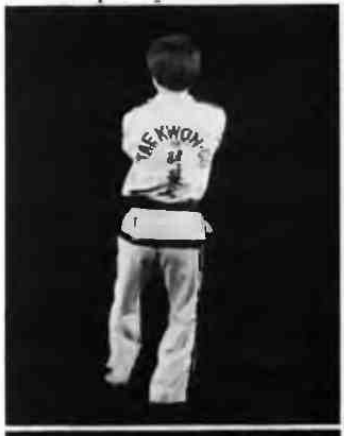
Применение



Вид сбоку



Оба дунг чумок обращены к сопернику.





Вид сверху.





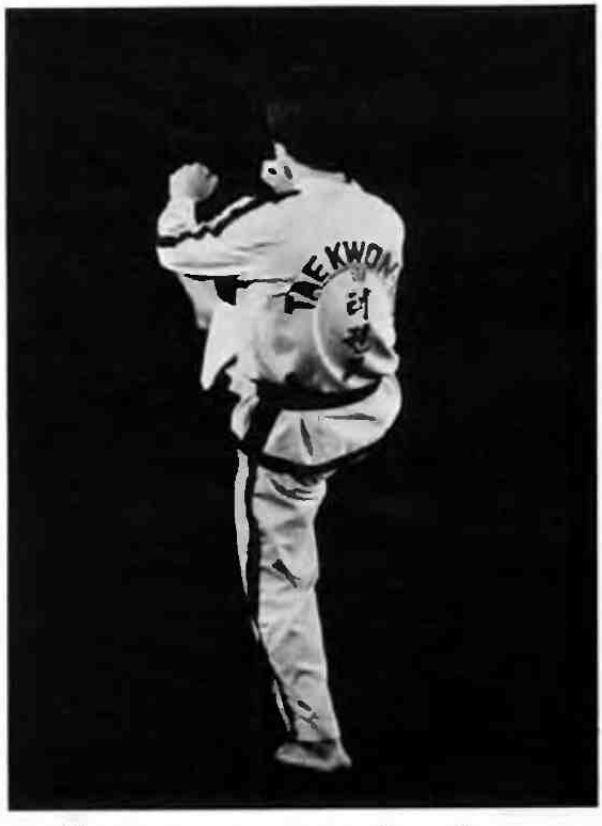




Предыдущее положение



14. Каундэ апча пусиги правой ногой в направлении СЕ, сохранив прежнее положение рук.



Каундэ апча пусиги правой ногой в направлении СЕ.

Применение













Вид сбоку





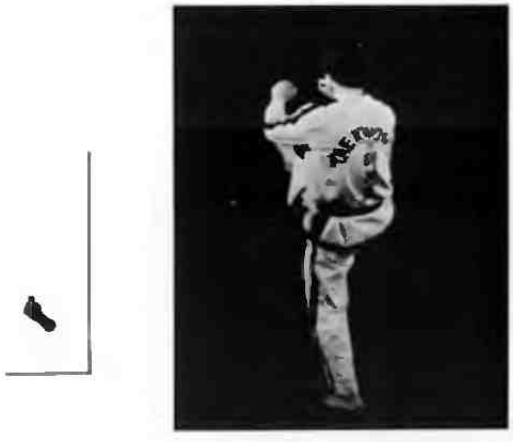


15. Правая нога опускается в направлении СЕ. переход в правую куннун соги в направлении СЕ. каундэ чируги правым кулаком в направлении СЕ.





Каундэ чируги правым кулаком из правой куннун соги в направлении СЕ.



Предыдущее положение

Вид сбоку









16. Каундэ чируги левым кулаком в направлении СЕ из прежней стойки в направлении СЕ. 15-е и 16-е движения должны выполняться быстро.



Каундэ чируги левым кулаком из правой куннун соги в направлении СЕ.





Предыдущее положение

Левая нога слегка оторвана от пола.









Вид сбоку

17. Шаг правой в направлении CF, переход в правую куннун соги в направлении CF, паккат пальмок нопундэ хечо макки в направлении CF.





Паккат пальмок нопундэ хечо макки из правой куннун соги в направлении CF.

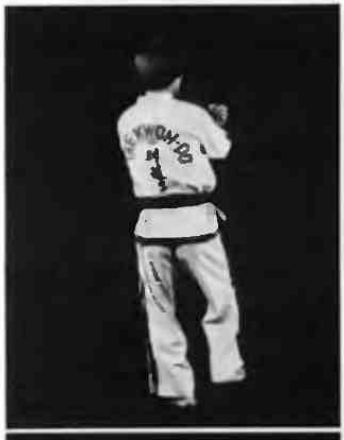




Предыдущее положение



Оба дунг чумок обращены к сопернику











18. Каундэ апча пусиги левой ногой в направлении CF, держа руки в прежнем положении.



Предыдущее положение





Каундэ апча пусиги левой ногой в направлении CF.





19. Левая нога опускается в направлении CF, переход в левую куннун соги в направлении CF, каундэ чируги левым кулаком в направлении CF.

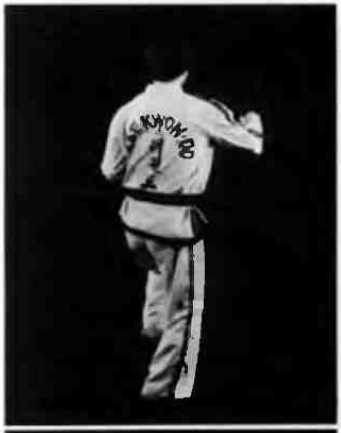


Каундэ чируги левым кулаком из левой куннун соги в направлении CF.

Предыдущее положение



Вид сбоку

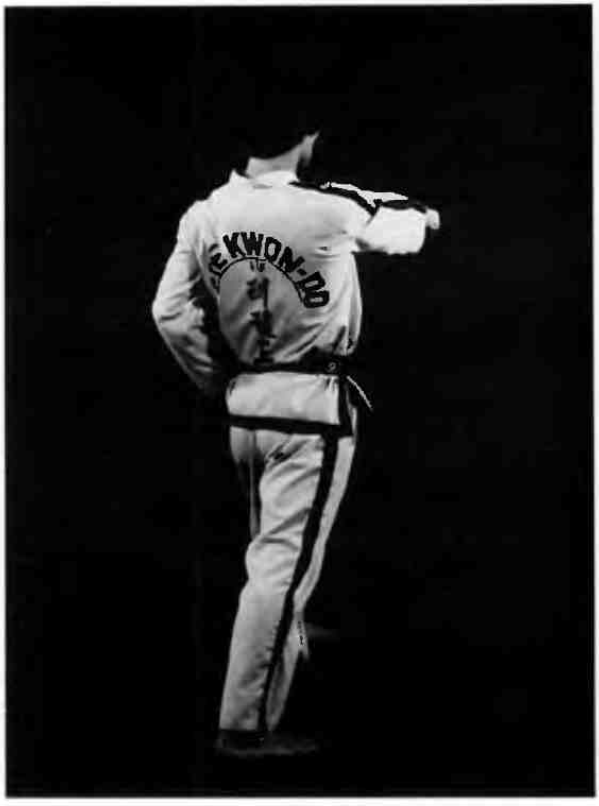








20. Каундэ чируги правым кулаком в направлении CF из прежней стойки. 19-е и 20-е движения выполняются быстро.



Каундэ чируги правым кулаком из левой кунпун соги в направлении CF.

Предыдущее положение





Правая пятка слегка оторвана от пола







Вид сбоку







Вид сверху

21. Шаг левой в направлении С, переход в левую куннун соги в направлении С, пальмок чукё макки левой рукой.





Пальмок чукё макки левой рукой из левой куннун соги в направлении С.

Предыдущее положение





Вид с другой стороны













22. Шаг правой в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, пальмок чукё макки правой рукой.





Пальмок чукё макки правой рукой из правой куннун соги в направлении С.

Предыдущее положение





Вид с другой стороны









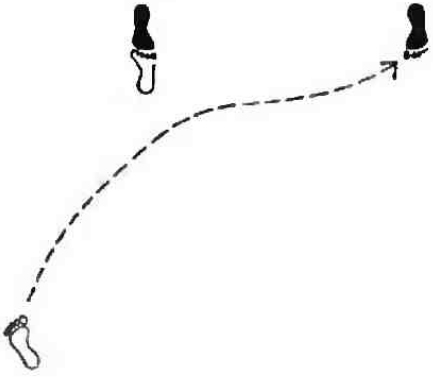




23. Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль каундэ йоп териги левой рукой в направлении B.



Сонкаль каундэ йоп териги левой рукой в направлении B из аннун соги в направлении D.



Предплечья скрещены перед правой грудью. Левое предплечье расположено сверху.

Предыдущее положение

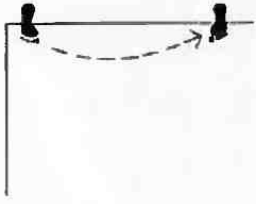












Предыдущее положение



24. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль каундэ йоп териги правой рукой в направлении A.





Сонкаль каундэ йоп териги правой рукой из аннун соги в направлении D.



Предплечья скрещены перед левой грудью. Правое предплечье расположено сверху.

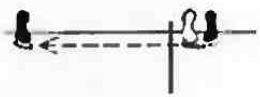
Левая пятка слегка оторвана от пола.











Применение



Куман: переход в исходное положение шагом правой ноги.



Нарани чунби соги в направлении D.

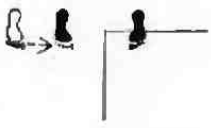


Предыдущее положение









Вид сверху



Вид сбоку





ПРИМЕЧАНИЯ

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

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

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

Том 3 Техника действий руками.

Том 4 Техника действий ногами

Том 5 Спарринг

Том 6 Базовые упражнения (А)

Том 7 Базовые упражнения (В)

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

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

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

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

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

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

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

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



