СОДЕРЖАНИЕ

Принципы таэквон-до 8
Объяснение принципов 10
Учтивость 10
Честность 11
Настойчивость 11
Самообладание 12
Непоколебимость духа 12
Тули 13
Почему 24 туля 14
Объяснение тулей 15
Общие сведения 20
Дополнение к технике для "Тэ ге" 21
"Тэ ге" туль 33
Дополнение к технике для "Хва ранг" 113
"Хва ранг" туль 137
Дополнение к технике для "Чунг му" 205
"Чунг му" туль 217



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)*


昭峯道精神
禮義廉耻忍对
死已百折不屈

ОБЪЯСНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ТАЭКВОН-ДО

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

УЧТИВОСТЬ (*Ye Ui*)

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

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

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

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

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

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

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

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

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



"Добивайся поставленной цели"

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 воешной 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

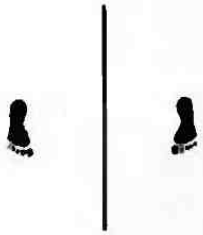
 — Пятка слегка оторвана от пола

 — 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

ДОПОЛНЕНИЕ
К ТЕХНИКЕ "ТЭ ГЕ"

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









Примеры

Куннун соги







Ньюнча соги







Куннун со дичжибун сонкут наджундэ тульки

Вид спереди



Вид сбоку



Пальцы располагаются на уровне паха.

Моа со дунг чумок йоптви териги.

Вид сбоку



Дунг чумок расположен на уровне глаз.

Вид спереди



Куннун со кёча чумок нуллo макки



Вид спереди

Вид сверху



Вид сбоку



Предплечья скрещены на уровне нижней области живота.

Аннун со паккат пальмок сан макки



Паккат пальмок расположен на уровне впадины верхней губы.

Вид спереди

Вид сбоку





Вид сверху

Муруп оллио чаги



Вид спереди

Ладонь и локоть располагаются на одном уровне.

Вид сбоку



Куннун со опун сонкут нопундэ тульки

Вид сбоку





Вид спереди

Пальцы расположены на уровне лба.

Ньюнча со ду пальмок наджундэ миро макки



Вид спереди

Вид сверху



Вид сзади



Вид сбоку



Ан пальмок расположен на уровне нижней области живота.

Ньюнча со дунг чумок йоптви тери ги



Вид спереди

Вид сзади



Вид сбоку





Вид сверху

Дунг чумок расположен чуть выше виска.

Кёча со кёча чумок нулло макки



Вид сбоку

Вид спереди



Предплечья скрещены на уровне нижней области живота

Ньюнча со сонкаль наджундэ теби макки



Вид спереди

Вид сбоку



Блокирующая рука расположена на уровне паха, а другая - перед бедром.


태천도



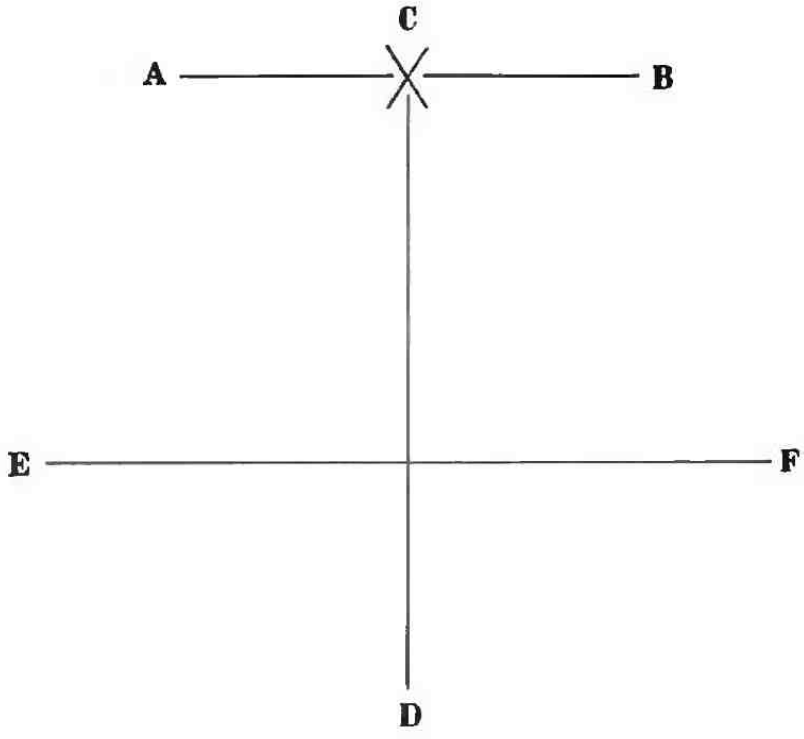
"ТЭ ГЕ" ТУЛЬ

Предназначен обладателям 3-го гыпа и выше.

ДИАГРАММА: 

КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 37
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: МОА ЧУНБИ СОГИ В.

ДИАГРАММА



Внимание: Приведенная выше диаграмма поможет читателям в понимании передвижений.

Исходное положение

Моа чунби соги B в направлении D.





1. Шаг левой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В, ан пальмок каундэ макки левой рукой в направлении В.



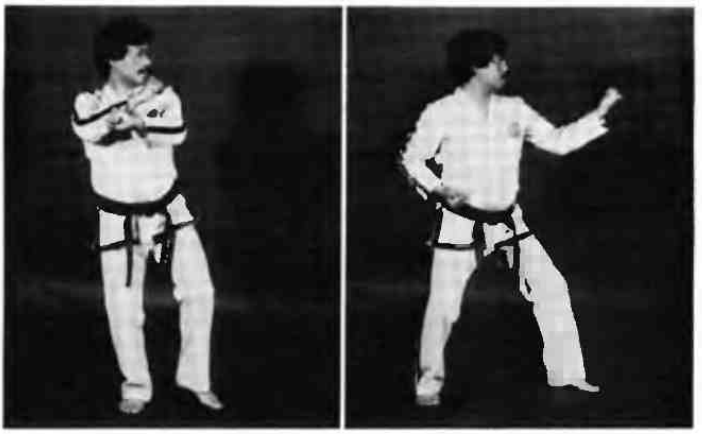
Ньюнча со ан пальмкок каундэ макки в направлении В.

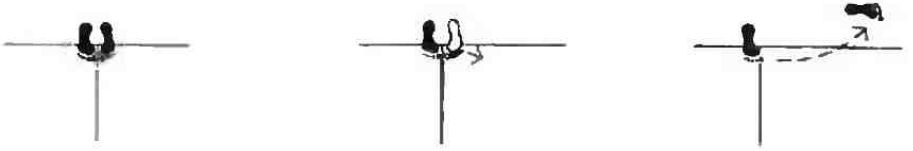


Предплечья скрещены перед грудью. Обе ладони обращены вниз. Блокирующая рука располагается снизу.

Предыдущее положение







Применение



2. Скольжение левой ногой в направлении В, переход в левую куннун соги в направлении В, дичжибун сонкут наджундэ тульки правой рукой в направлении В.



Куннун со дичжибун сонкут наджундэ тульки в направлении В.



Предыдущее положение



Обе ладони обращены вниз



Левый йоп чумок располагается перед правым плечом









Применение



Атака в нижнюю область живота.

3. Левая нога приставляется к правой, переход в моа соги в направлении D, дунг чумок йоптви териги правой рукой в направлении C.
Медленное движение.





Моа со дунг чумок йоптви териги в направлении D.

Предыдущее положение



Левую руку следует выпрямить





Применение



Вид сбоку

4. Шаг правой в напрвлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А, ан пальмок каундэ макки правой рукой в направлении А.

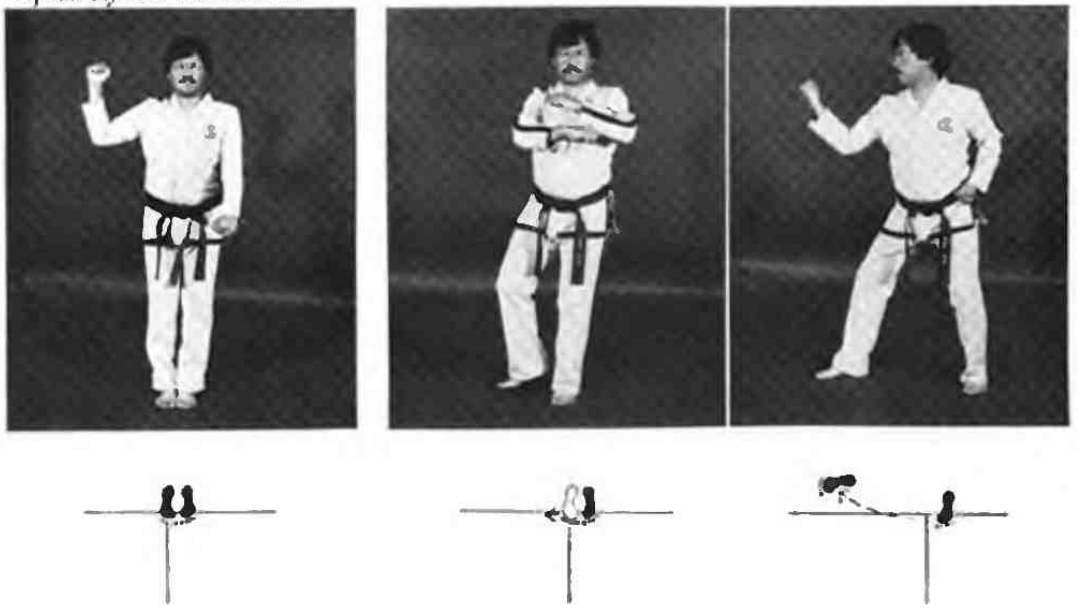


Ньюнча со ан пальмок каундэ йоп макки в напрвлении А.



Предплечья скрещены перед грудью. Обе ладони обращены вниз. Блокирующая рука располагается снизу.

Предыдущее положение



Применение



5. Скольжение правой ногой в направлении А, переход в правую кушиун соги в направлении А, дичжибо сонкут наджундэ тульки левой рукой в направлении А.



Кушиун со дичжибун сонкут наджундэ пандэ тудьки в направлении А.





Предыдущее положение



Обе ладони обращены вниз.



Правый йоп чумок располагается перед левым плечом.









Применение



Вид сверху

6. Правая нога приставляется к левой, переход в моа соги в направлении D, дунг чумок йоптви териги левой рукой в направлении С.
Медленное движение.



Моа со дунг чумок йпотви териги в направлении D.



Применение



Вид сверху

Вид сбоку



Предыдущее положение







Правая рука выпрямляется







7. Шаг левой в направлении D, переход в левую купшун соги в направлении D, кёча чумок нулло макки.





Купшун со кёча чумок нулло макки в направлении D.

Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

Предплечья скрещены на уровне нижней области живота.

8. Санг чумок нопундэ сево чируги в направлении D из прежней стойки в направлении D, 7-е и 8 -е движения выполняются без промежуточных пауз.



Кушиун со санг чумок сево чируги в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку

Вид сбоку





Правая пятка слегка оторвана от пола.





Кулак располагается на уровне щеки.

9. Каундэ апча пусиги правой ногой в направлении D, дера руки в прежнем положении.









Каундэ апча пусиги правой ногой в напрвлении D.

Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

Удар наносится с помощью апкумчи.

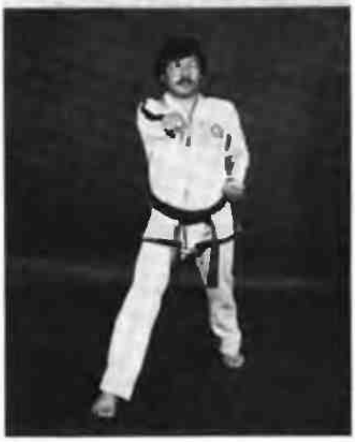
10. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.



Куннун со каундэ чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение





Применение

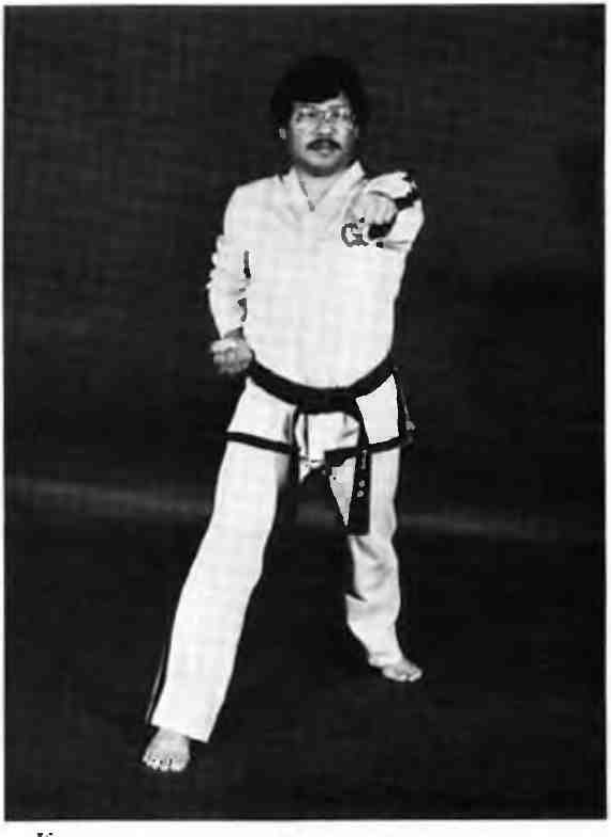


Вид сбоку

Вид сбоку



11. Каундэ чиругн левым кулаком из правой куннун соги в направлении D.



Куннун со пандэ каундэ чиругн в направлении D.





Предыдущее положение





Вид сбоку









Левая пятка слегка оторвана от пола.

Применение

12. Левая нога приставляется к правой, переход в моа соги в направлении F, кулаки движутся к поясу.
Медленное движение.

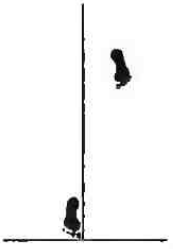




Моа соги, руки на поясе.



Предыдущее положение



Вид спереди













13. Акцентированный шаг правой в направлении F, переход в аннун соги в направлении C, паккат пальмок сан макки правой рукой в направлении C.



Аннун со паккат пальмок сан макки в направлении C.





Предыдущее положение

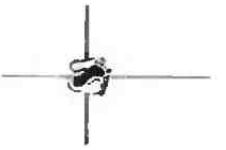
Предплечья располагаются в вертикальном положении.













Применения



Вид сверху



14. Акцентированный шаг левой в направлении F, с поворотом по часовой стрелке, переход в аннун соги в направлении D, паккат пальмок сан макки левой рукой в направлении D.



Аннун со паккат пальмок сан макки в направлении D.



Предыдущее положение

Предплечья располагаются в вертикальном положении.













Вид сбоку

Вид спереди





15. Акцентированный шаг левой в направлении E, с поворотом по часовой стрелке, переход в аннун соги в направлении C, паккат пальмок сан макки левой рукой в направлении C.

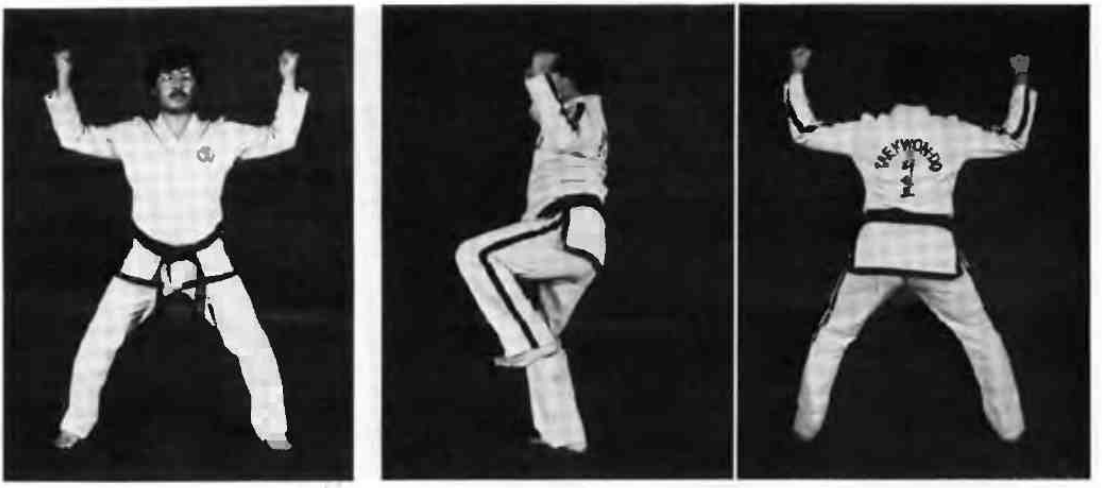


Аннун со паккат пальмок сан макки в направлении C.



Предыдущее положение

Предплечья располагаются в вертикальном положении.



16. Акцентированный шаг правой в направлении E, с поворотом против часовой стрелки, переход в аннун соги в направлении D, паккат пальмок сан макки правой рукой в направлении D.



Аннун со паккат пальмок сан макки в направлении D.

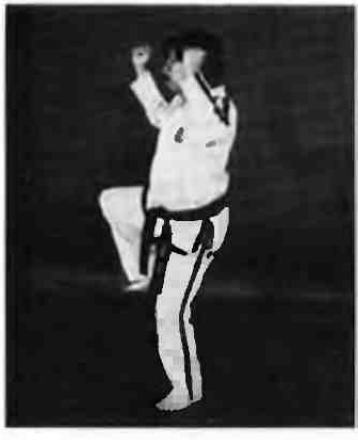


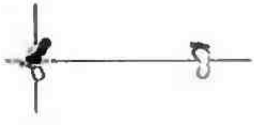
Предыдущее положение



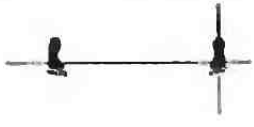


Предплечья вертикальны.









17. Акцентированный шаг левой в направлении E, с поворотом по часовой стрелке, переход в анпун соги в направлении C, паккат пальмок сан макки левой рукой в направлении C.



Анпун со паккат пальмок сан макки в направлении C.



Предыдущее положение





Предплечья вертикальны.









18. Акцентированный шаг левой в направлении F, с поворотом по часовой стрелке, переход в аннун соги в направлении D, паккат пальмок сан макки левой рукой в направлении D.



Аннун со паккат пальмок сан макки в направлении D.



Предыдущее положение







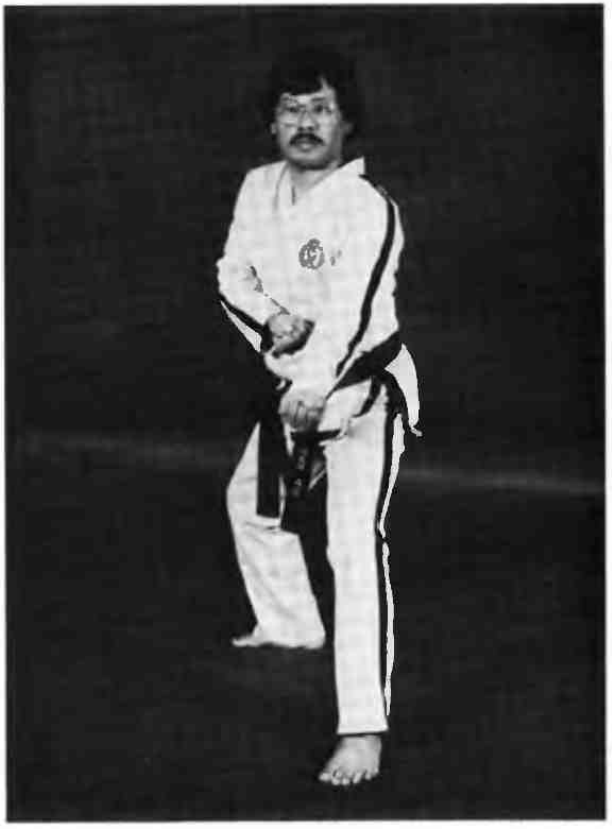


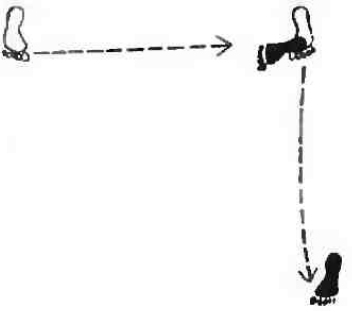
Предплечья вертикальны.





19. Правая нога приставляется к левой, шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, левый ду пальмок наджундэ миро макки в направлении D.





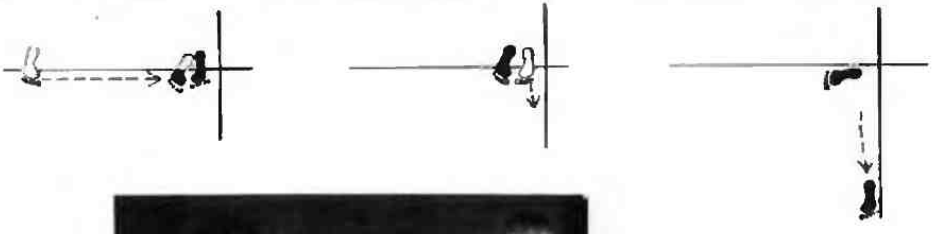
Ньюнча со ду пальмок ндажундэ миро макки в направлении D.



Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

19. Скольжение левой ноги в направлении D, переход в левую куннун соги в напрвлении D, обе руки выносятся вперед.







Захват обеими руками в левой куннун соги в направлении D.





Предыдущее положение









Применение



Вид сбоку

21. Муруп оллио чаги правой ногой с подтягиванием рук вниз.







Муруп оллио чаги правой ногой в направлении D.





Предыдущее положение

Вид сбоку







Вид сбоку



Применение

22. Правая нога опускается рядом с левой, шаг левой в направлении С с поворотом против часовой стрелки, переход в правую ньюнча соги в направлении С сонкаль каундэ теби макки в направлении С.





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



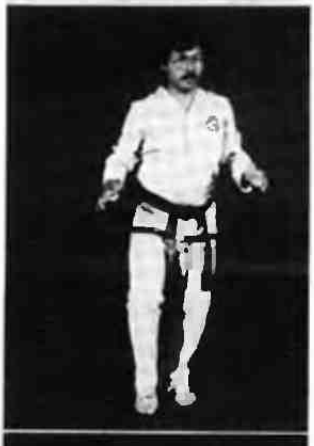
Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку





Правая пятка слегка оторвана от пола.









23. Наджундэ йобапча пусиги левой ногой в направлении С, держа руки в прежнем положении.





Наджундэ йобапча пусиги левой ногой в направлении С.

Предыдущее положение





Применение



Вид сбоку











Вид сбоку

24. Левая нога опускается в направлении С, переход в левую куппун соги в направлении С, опун сонкут нопундэ тульки левой рукой в направлении С.







Куппун со опун сонкут нопунде тульки левой рукой в напрвлении С.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку







Вид сбоку

25. Шаг правой в направлении С, переход в левую ньюнча соги в направлении С, сонкаль каундэ теби макки в направлении С.



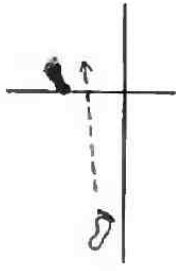


Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении С.

Предыдущее положение









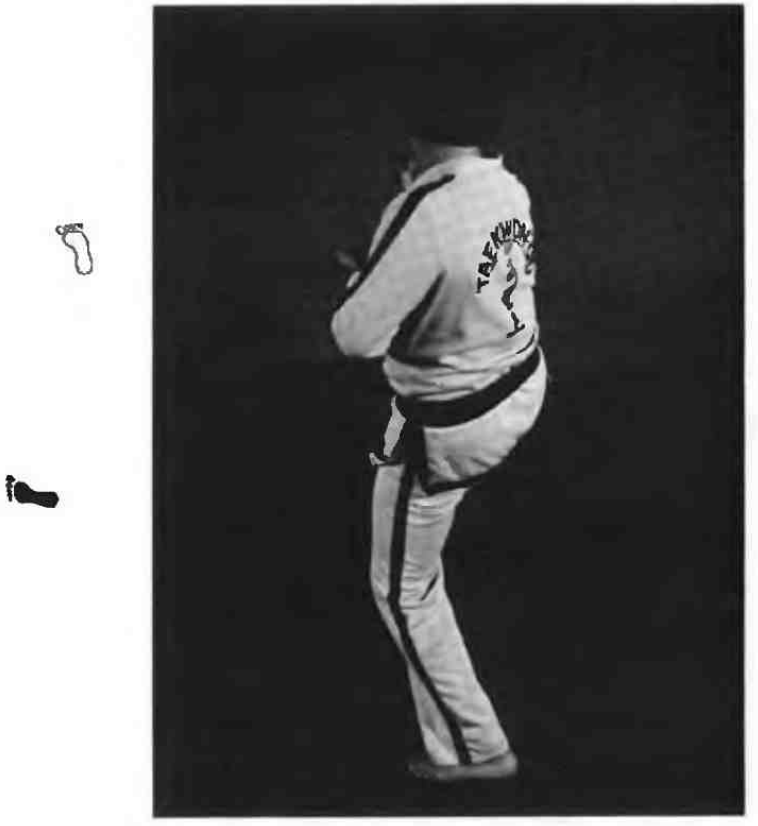
Вид сверху







26. Наджундэ йобапча пусиги правой ногой в направлении С, держа руки в прежнем положении.



Наджундэ йобапча пусиги правой ногой в направлении С.

Предыдущее положение



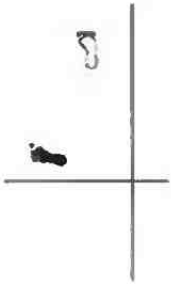
Применение

















27. Правая нога опускается в направлении С, переход в правую куппун соги в напрвлении С, опун сонкут нопундэ тульки правой рукой в направлении С.







Куннун со опун сонкут нопундэ тульки правой рукой в направлении С.

Применение

Предыдущее положение







Вид сбоку













Вид сверху

28. Шаг правой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении C, дунг чумок йоптви териги правой рукой в направлении D с одновременным выполнением наджундэ макки левым пальмок в направлении C.





Ньюнча со дунг чумок йоптви териги и наджундэ макки.

Предыдущее положение





Применение



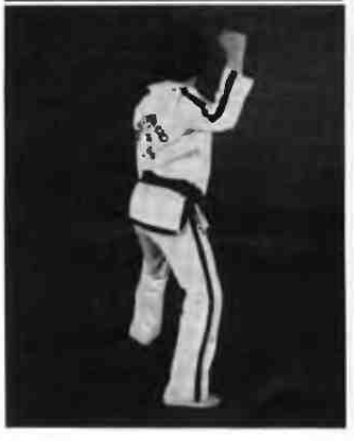
Вид сбоку





Вид сбоку







29. Прыжок в направлении С, переход в правую кёча соги в направлении А, кёча чумок нулло макки.



Кёча чумок нулло макки
в направлении А.





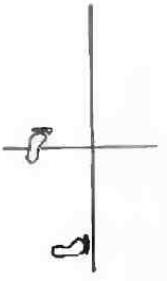


Предыдущее положение













Применение



30. Шаг правой в направлении С, переход в правую куннун соги в напрвлении С, правый ду пальмок нопундэ макки в направлении С.





Куннун со ду пальмок нопундэ макки в направлении С.





Предыдущее положение

Применение







Вид сбоку



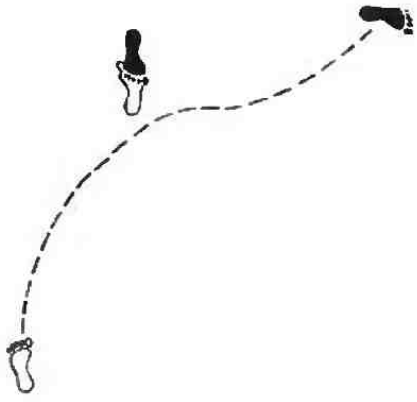




Вид сбоку

31. Шаг левой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В, сонкаль наджундэ теби макки в направлении В.





Ньюнча со сонкаль наджундэ теби макки в направлении В.

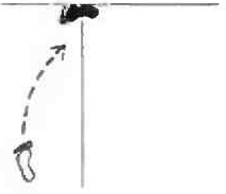
Предыдущее положение













Применение



32. Скольжение левой ногой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении B, ан пальмок доллимио макки правой рукой в направлении BD.



Куннун со ан пальмок доллимио макки правой рукой в направлении BD.



Предыдущее положение



Правая пятка слегка оторвана от пола.











Применение



Вид сверху

33. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А, сонкаль наджундэ теби макки в направлении А.







Ньюнча со наджундэ сонкаль теби макки в направлении А.



Предыдущее положение

Левая пятка слегка
оторвана от пола.





34. Скольжение правой ноги в направление A, переход в правую куннун соги в направлении A, ан пальмок доллимио макки левой рукой в направлении AD.



Куннун со ан пальмок доллимио макки левой рукой в направлении AD.





Предыдущее положение

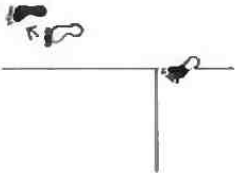
Левая пятка слегка оторвана от пола.

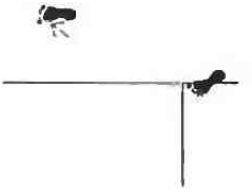












Применение



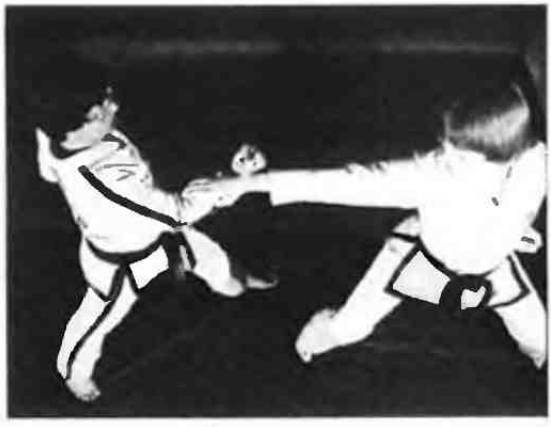
35. Переход в левую куппун соги в направлении CE, доллимио макки правой рукой в направлении D.



Куннун со ан пальмок доллимио макки в направлении D.







Применение

Вид сверху



Вид сверху

Предыдущее положение



Обе пятки слегка оторваны от пола.











36. Переход в правую куннун соги в направлении A, ан пальмок доллимио макки левой рукой в направлении AD.



Куннун со ан пальмок доллимио макки левой рукой в напрвлении AD.





Предыдущее положение













Вид сверху





Обе пятки слегка
оторваны от пола.

37. Шаг правой на линии AB, переход в аннун соги в направлении D, каундэ чиругн правым кулаком в направлении D.



Каундэ чиругн правым кулаком из аннун соги в направлении D.



Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку

Куман: переход в исходное положение шагом правой.



Моа чунби соги B в направлении D.



Предыдущее положение











ДОПОЛНЕНИЕ К ТЕХНИКЕ "ХВА РАНГ"

Моа чунби соги С



Вид спереди

Вид сбоку





Вид сверху

Сучжик соги



Вид спереди

Вид сбоку



Левая сучжик соги

Вид сзади



Аннун со сонпадак миро макки



Вид спереди

Вид сбоку



Нькончи со олдио чируги

Вид спереди





Вид сбоку

Сучжик со сонкаль нерио териги



Вид спереди



Вид сзади



Вид сбоку

* 1. Сонкаль доходит до цели по круговой траектории.
  2. В момент удара бьющая рука должна быть выпрямленной.

Нопундэ доллио чаги

Вид сверху



Атакующий сегмент должен быть на уровне своих глаз.

Ньюнча со баро чируги



Вид спереди

Вид сзади





Вид сверху

Вид сбоку



* 1. Кулак располагается на уровне плеч.
2. Бьющая рука и бедро передней ноги располагаются параллельно.

Ньюнча со йоп палькуп тульки

Вид спереди



Вид сбоку



Вид сверху



Вид сзади



Моав со ан пальмок йобап макки



Вид спереди

Вид сверху



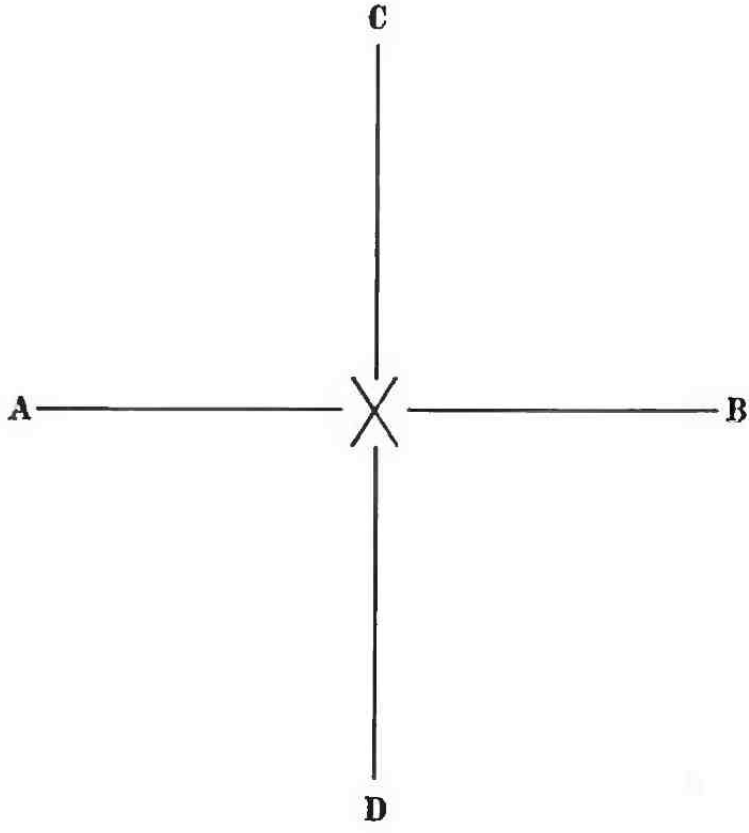
Вид сбоку



*1. Кулак располагается на уровне своего виска.
2. Паккат пальмок левой руки выносится вперед-вниз.

Сачжу тульки

ДИАГРАММА



Исходное положение

Моа чунби соги С в направлении D.



1. Проскальзывание в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении C, правый йоп палькуп тульки в направлении D.



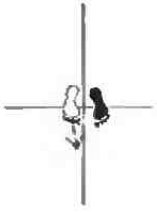


Правый йоп палькуп тульки в направлении D из правой ньюнча соги в направлении C.

Предыдущее положение









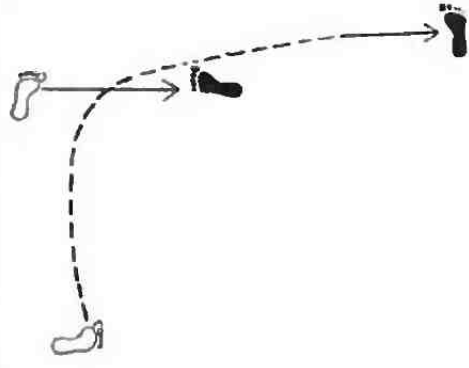
Обе ладони обращены вниз.
Правая рука располагается снизу.





2. Проскальзывание в направлении B, переход в правую ньюнча соги в направлении A, правый йоп палькуп тульки в направлении B.





Ньюнча со йоп палькуп тульки в направлении B

Предыдущее положение

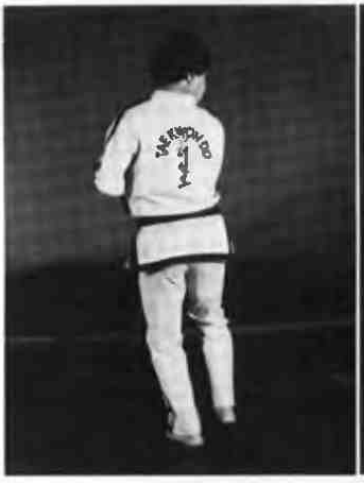


Вид сверху



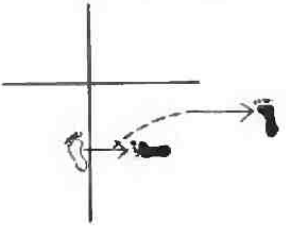
Обе ладони обращены вниз
Бьющая рука располагается снизу.





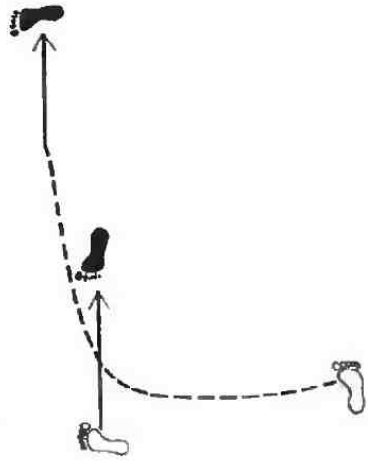






3. Проскальзывание в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, правый йоп палькуп тульки в направлении C.



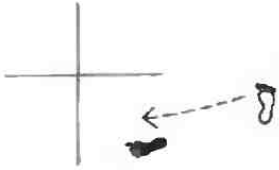


Ньюнча со йоп палькуп тульки в направлении C.



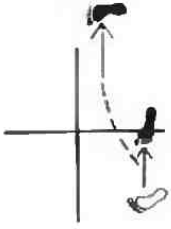


Предыдущее положение





Обе ладони обращены вниз. Бьющая рука располагается снизу.



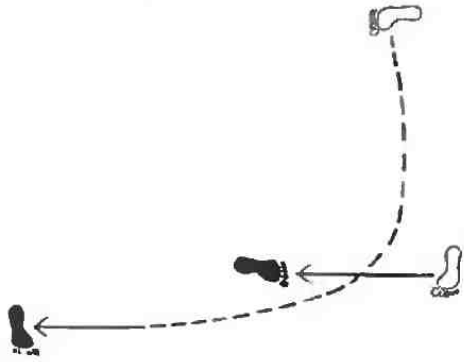




4. Проскальзывание в направлении А, переход в правую ньюнча соги в направлении В, правый йоп палькуп тульки в направлении А.



Ньюнча са йоп палькуп тульки в направлении А.



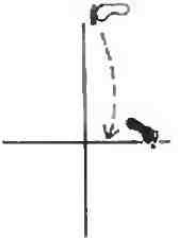
Предыдущее положение

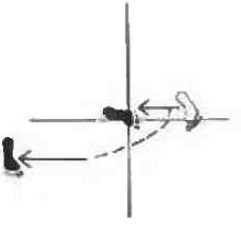
Обе ладони обращены вниз.
Бьющая рука расположена снизу.











Куман: переход в исходное положение шагом правой.

* Следует совершенствовать в одинаковом количестве правый и левый йоп палькуп тульки.



Моа чунби соги С в направлении D.



Предыдущее положение

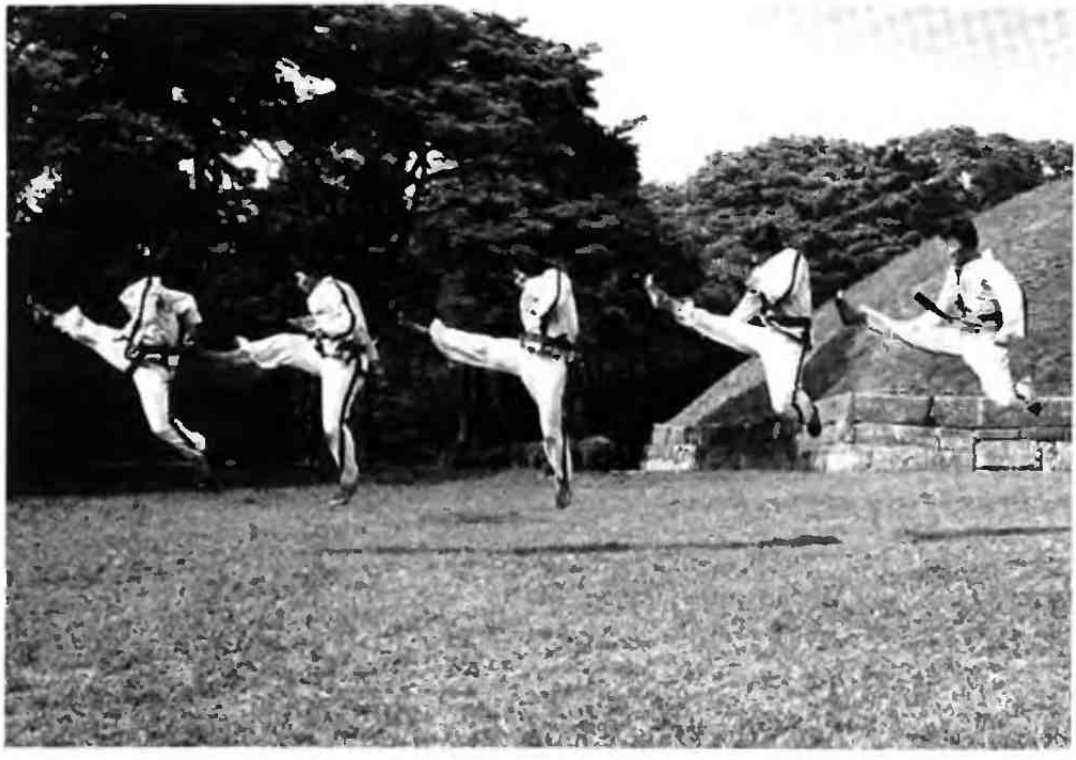
















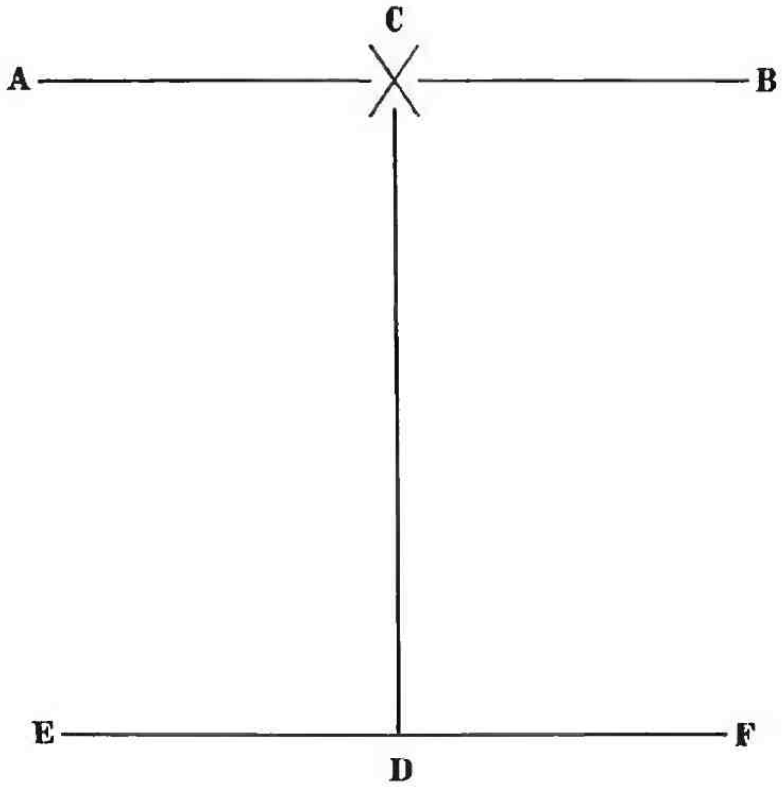
"ХВА РАНГ" ТУЛЬ

Предназначено обладателям 2-го гыпа и выше.

ДИАГРАММА: 

КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 29
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: МОА ЧУНБИ СОГИ С.

ДИАГРАММА



Исходное положение

Моа чунби соги С в направлении D.



1. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, сонпадак каундэ миро макки левой рукой в направлении D.





Аннун со сонпадак каундэ миро маккки левой рукой в направлении D.

Вид сбоку



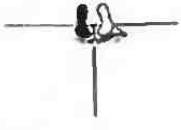
Исходное положение















Вид сзади



2. Каундэ чируги правым кулаком в направлении D из прежней аннун соги в направлении D.



Аннун со каундэ чируги правой рукой в направлении D.



Вид сбоку



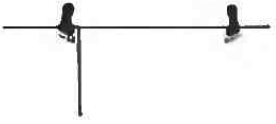
Предыдущее положение



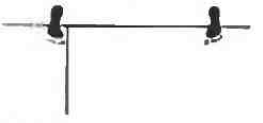
Тело слегка приподнимается











Применение



Вид сбоку

3. Каундэ чируги левым кулаком в направлении D из прежней стойки в направлении D.



Аннун со чируги левым кулаком в направлении D.



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается





Вид сбоку



4. Переход в левую ньюнча соги в направлении А движением правой ноги и поворотом на месте левой, санг пальмок макки.



Ньюнча со санг пальмок макки в направлении А.





Вид спереди

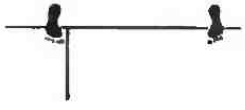


Предыдущее положение















Применение

5. Оллио чируги левым кулаком, забирая правый йоп чумок к левому плечу, из прежней стойки в направлении А.



Ньюнча со оллио чируги в направлении А.





Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается













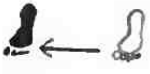
Применение

6. Проскальзывание в направлении А, переход в правую гочжун соги в направлении А, каундэ чируги правым кулаком в направлении А.



Гочжун со каундэ баро чируги в направлении А.





Предыдущее положение

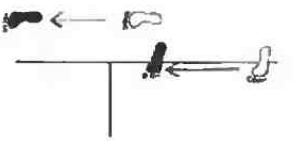












Применение





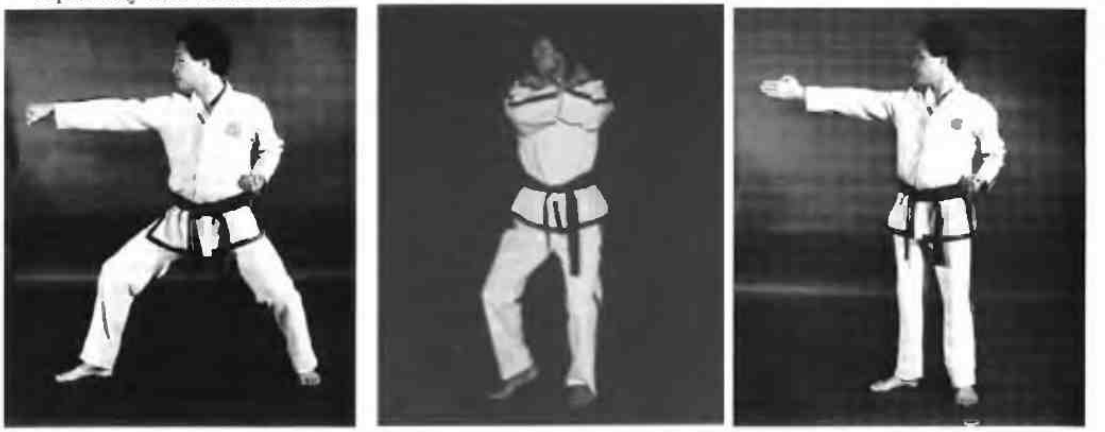
7. Переход в левую сучжик соги в направлении А подтягиванием правой ноги, сонкаль нерио териги правой рукой.

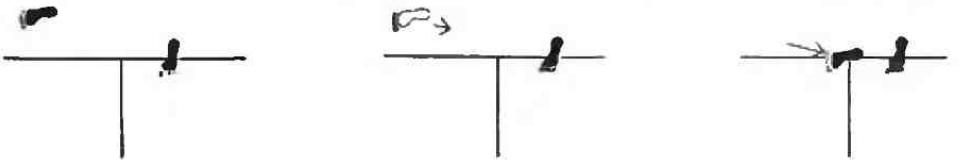




Сучжик со сонкаль нерио териги.

Предыдущее положение





Применение



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



Куннун со каундэ баро чируги в направлении А.



Предыдущее положение



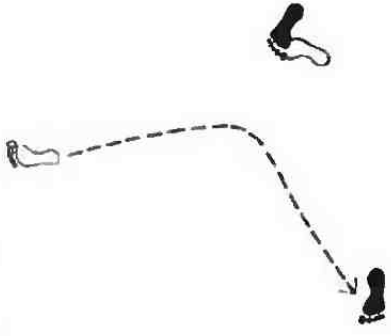




Применение

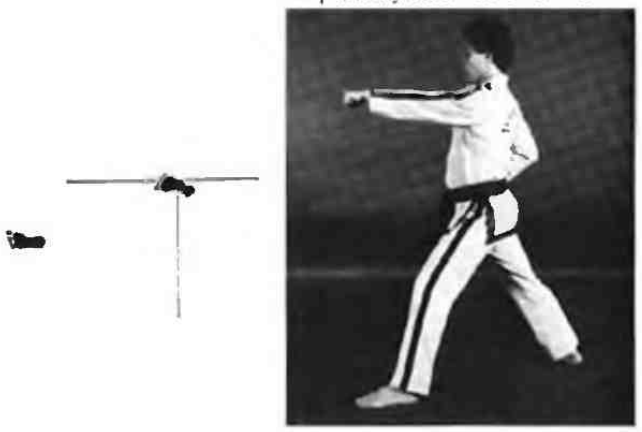
9. Шаг левой в направлении D, переход в левую кунпун соги в направлении D, пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении D.

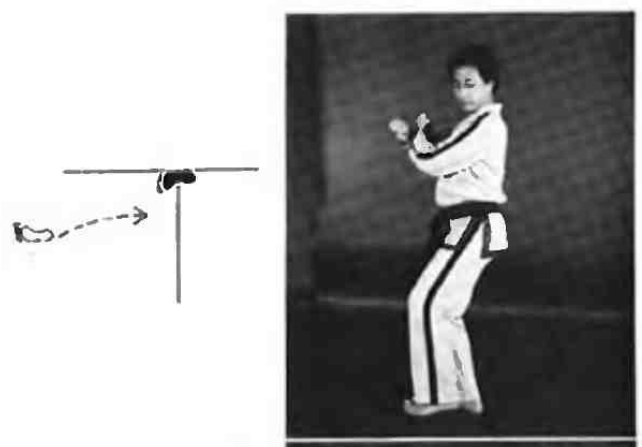




Кунпун со наджундэ пальмок макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение







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





Куннун со каундэ баро чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение









Вид сверху







11. Левая нога движется к правой, левая ладонь подтягивает правый кулак, правая рука сгибается в локтевом суставе примерно на 45°.









Предыдущее положение





Вид сбоку







Левая пятка слегка оторвана от пола. 70% всего веса тела приходится на эту ногу.

Применение 11-го движения

Захват



Вид сверху







Подтягивание

12. Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении D с подтягиванием рук в противоположную сторону, правая нога опускается в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль каундэ паккуро териги правой рукой в направлении D.



Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении D.



Ньюнча со каундэ сонкаль пакуро териги в направлении D.

Вид сбоку



Вид сбоку



Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку





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





Куннун со каундэ баро чируги лево рукой в направлении D.

Предыдущее положение





Применение



Вид сбоку



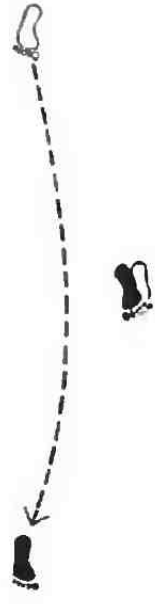






14. Шаг правой в направлении D, переход в правую куншун соги в направлении D, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.





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

Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

15. Шаг левой в направлении Е с поворотом против часовой стрелки, переход в правую ньюнча соги в направлении Е, сонкаль каундэ теби макки в направлении Е.





Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении Е.

Предыдущее положение













Применение



16. Шаг правой в напрвлении Е, переход в правую куннун соги в направлении Е, сун сонкут каундэ тульки правой рукой в направлении Е.



Куннун со каундэ сун сонкут баро тульки в направлении Е.



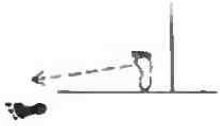
Предыдущее положение















Применение

17. Правая нога переставляется на линию EF, переход в правую ньюнча соги в направлении F, сонкаль каундэ теби макки в направлении F.







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



Предыдущее положение







Применение



18. Нопундэ доллио чаги правой ногой в направлении DF и опускается в направлении F.

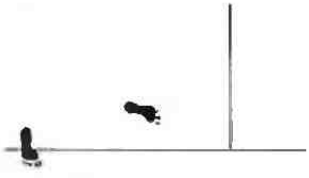


Нопундэ доллио чаги правой ногой в направлении DF.

Предыдущее положение





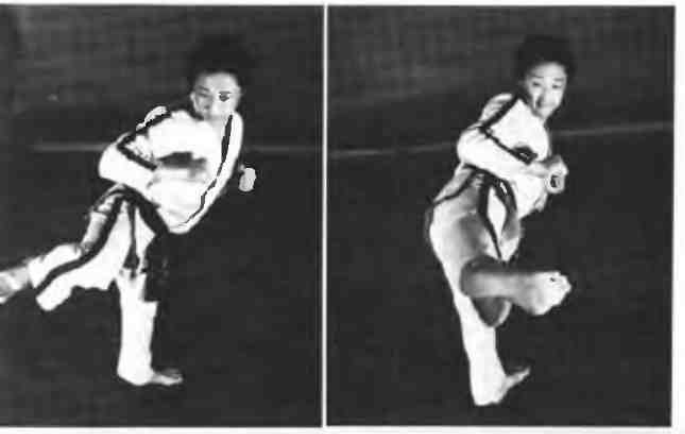


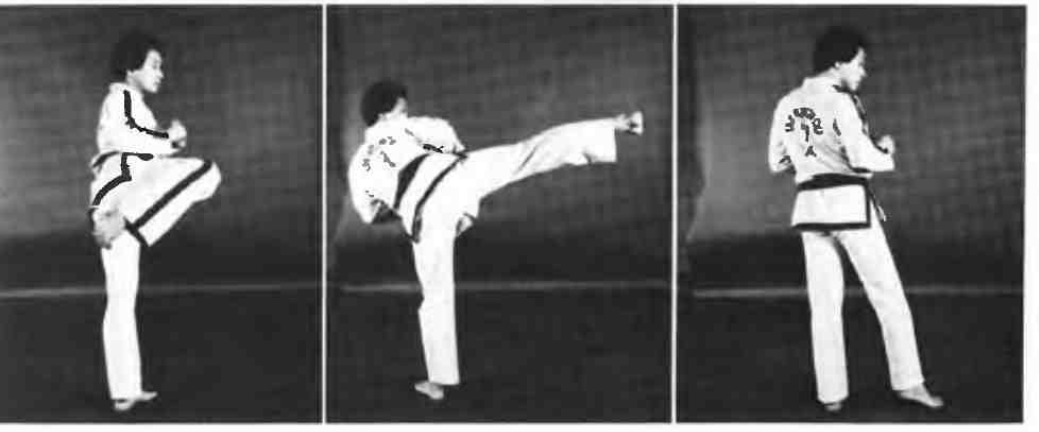
Применение

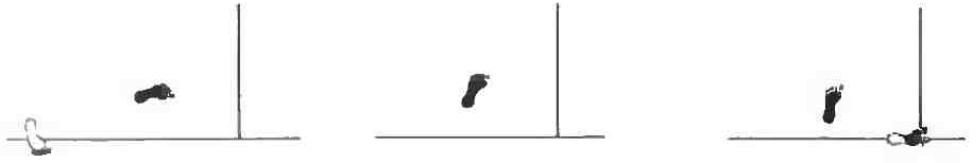


Вид сверху

Вид сверху







19. Нопундэ доллио чаги левой ногой в направлении CF, переход в правую ньюнча соги в направлении F, опустив ногу в направлении F, сонкаль каундэ теби макки в направлении F.

18-е и 19-е движения выполняются быстро.

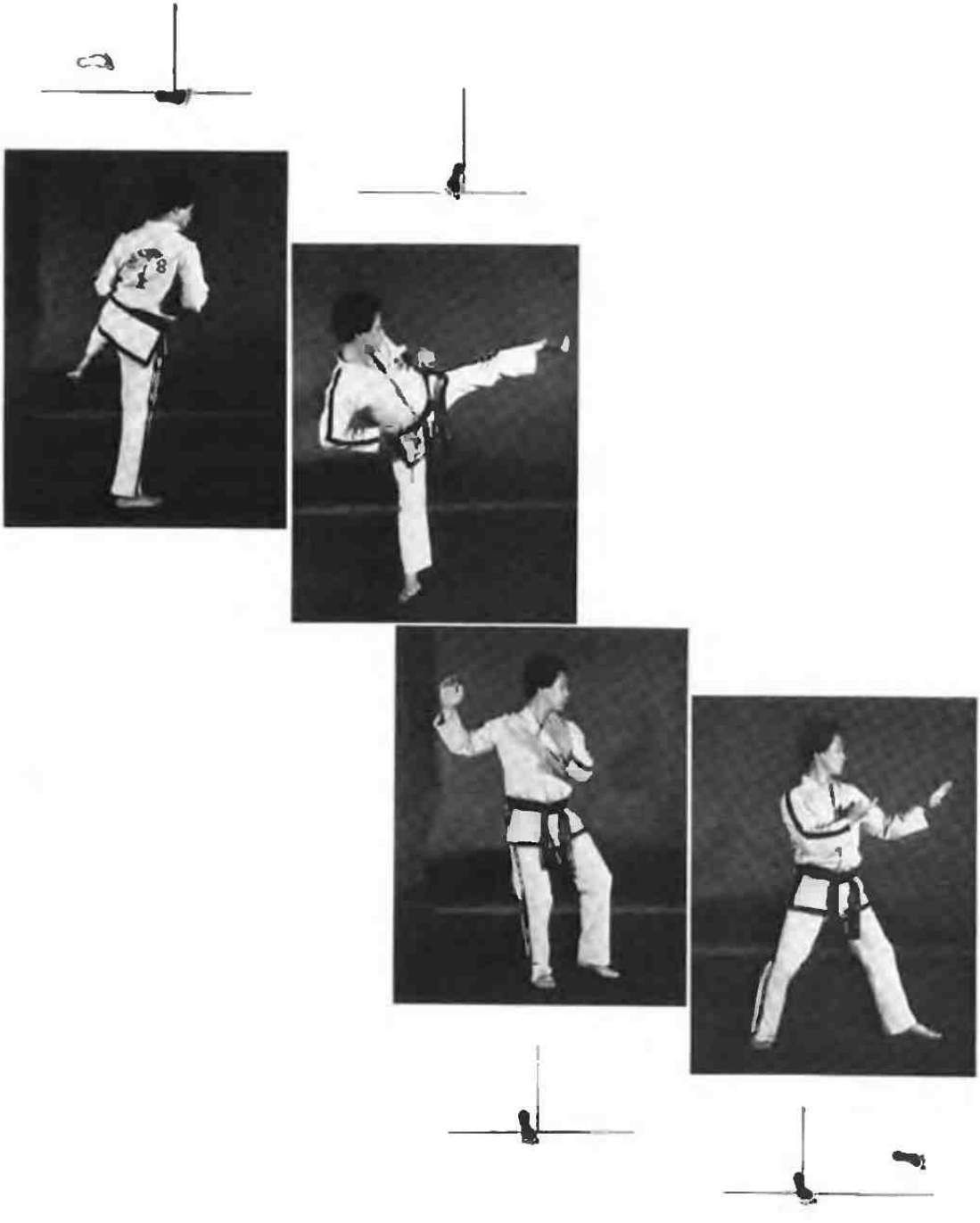






Нопундэ доллио чаги левой ногой в направлении CF.





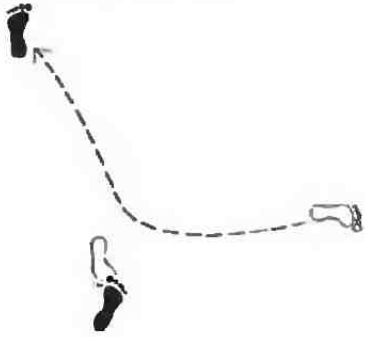
20. Шаг левой в направлении С, переход в левую куннун соги в направлении С, пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении С.



Куннун со наджундэ пальмок макки в направлении С левой рукой.









Предыдущее положение



Применение



Вид с другой стороны



Вид сверху







21. Переход в правую ньюнча соги в направлении С подтягиванием левой ноги, каундэ чируги правым кулаком в направлении С.







Ньюнча со каундэ баро чируги правой рукой в направлении С.

Предыдущее положение





Вид с другой стороны





















Применение 21- го движения

Применение 21-го движения



Вид сбоку



Вид сверху

22. Шаг правой в направлении С, переход в левую ньюнча соги в направлении С, каундэ чируги левым кулаком в направлении С.





Ньюнча со каундэ баро чируги левой рукой в направлении С.

Предыдущее положение













Вид сверху



23. Шаг левой в направлении С, переход в правую ньюнча соги в направлении С, каундэ чируги правым кулаком в направлении С.





Ньюнча со каундэ баро чируги правой рукой в направлении С.

Предыдущее положение





Вид с другой стороны







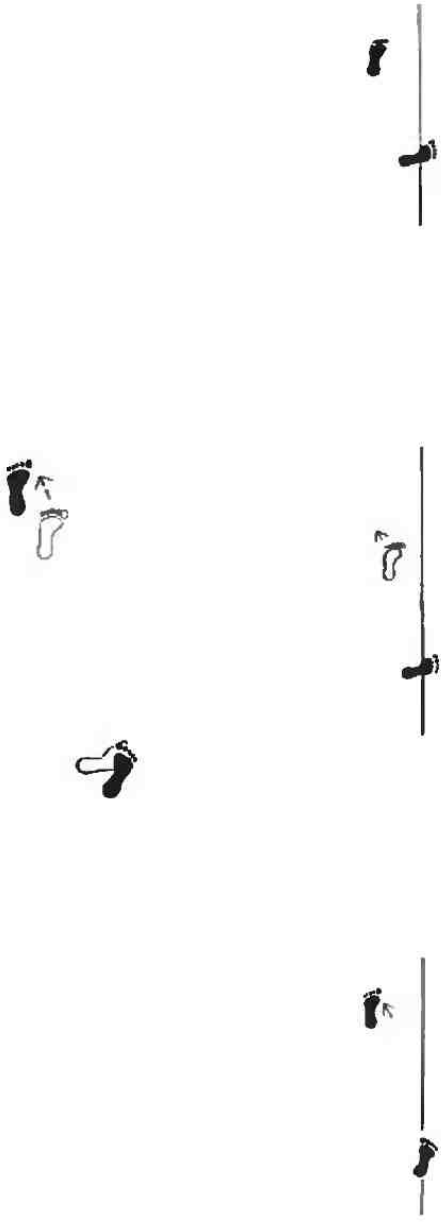






24. Скольжение левой ногой в направлении С, переход в левую куннун соги в направлении С, кёча чумок нулло макки.





Куннун со кёча чумок нулло макки в направлении С.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку





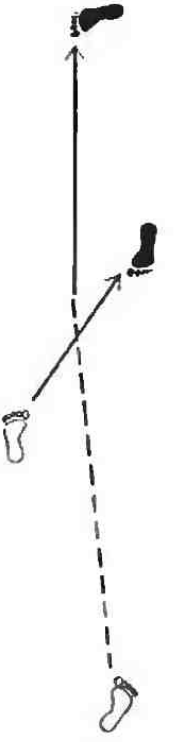




Вид с другой стороны

25. Проскальзывание в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, правый йоп палькуп тульки в направлении C.





Ньюнча со йоп палькуп тульки в направлении D.

Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

26. Поворот против часовой стрелки, левая нога приставляется к правой, переход в моа соги в направлении В, йобан макки правым ан пальмок и вынос левой руки вниз-вбок.

Предыдущее положение









Моа со аппальмок попундэ йобан макки в направлении В.

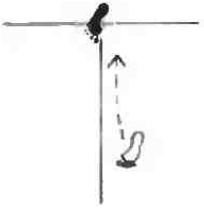




Применение









Применение



Вид сверху



27. Ан пальмок йобап макки левой рукой из прежней стойки в направлении В, правая рука выносится вниз-вбок.



Моа со ан пальмок йобап макки нопундэ в направлении В.

Предыдущее положение



Обе пятки слегка
оторваны от пола.











Применение



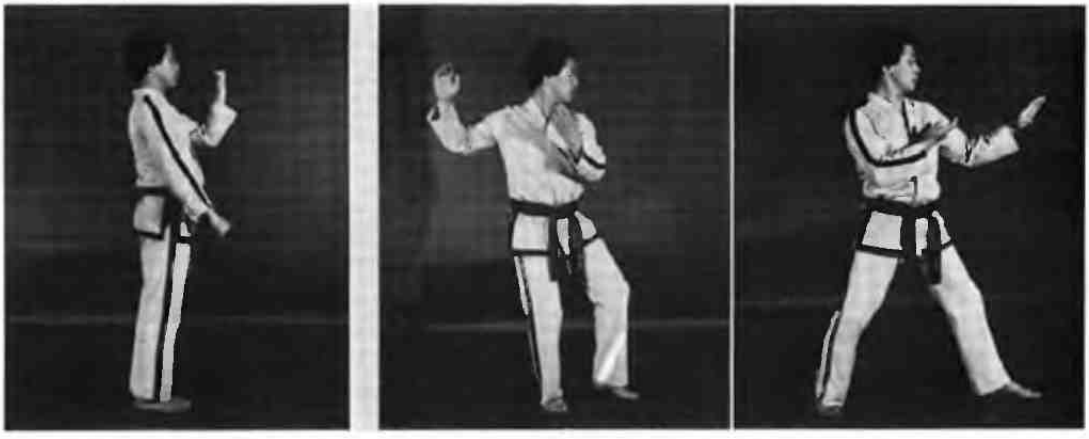
28. Шаг левой в направлении В, переход в правую пьюнча соги в направлении В, сонкаль каундэ теби макки в направлении В.



Пьюнча со сонкаль каундэ теби макки в направлении В.



Предыдущее положение





Применение



29. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А, сонкаль каундэ теби макки в направлении А.



Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении А.





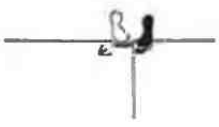
Предыдущее положение















Применение



Куман: переход в исходное положение шагом правой.



Моа чунби соги С в направлении D.



Предыдущее положение









Вид сбоку





Вид сзади



ДОПОЛНЕНИЕ
К ТЕХНИКЕ " ЧУНГ МУ"

Куннун со сонкаль нопундэ ап териги



Вид спереди



Вид сверху

Вид сбоку



* 1. Сонкут располагается на уровне глаз.
  2. Тело обращено к сопернику грудью.
  3. Сонкаль располагается на линии середины тела.

Тимио йопча чируги





Вид сбоку

Вид сбоку





Бьющая нога располагается чуть ниже таза.

Ньонча со пальмок наджундэ макки



Вид спереди



Вид сбоку

Вид сзади



Вид сверху



Куннун со сонкаль дунг нопундэ ап териги



Вид спереди

Вид сбоку



Вид сверху



* 1. Сонкаль дунг располагается на уровне впадины верхней губы.
2. Тело обращено к сопернику грудью.
3. Сонкаль дунг располагается на уровне середины тела.

Каундэ твитча чируги

Вид спереди



Вид сбоку



* 1. Нога располагается на уровне плеч.
2. Опорная нога обращена вперед.
3. Удар наносится с помощью палькал

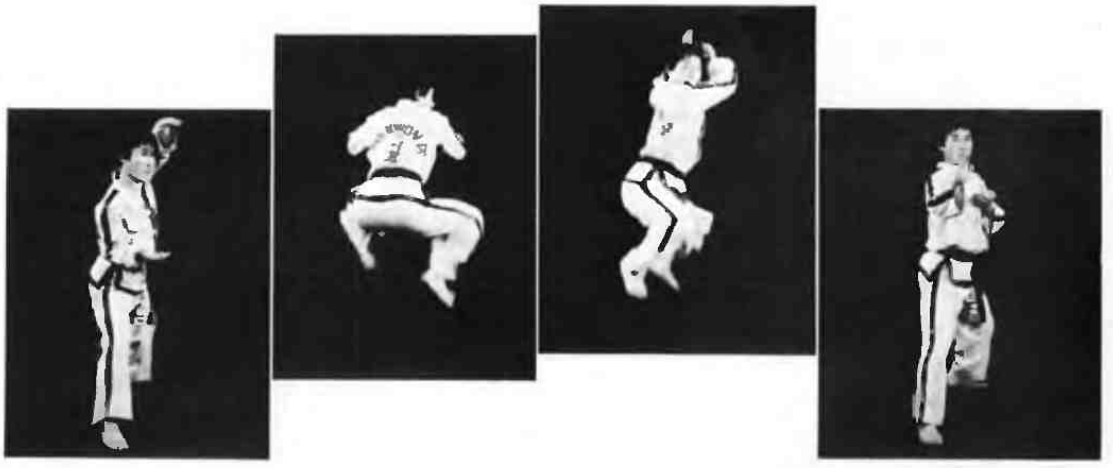
Вид сзади



Вид сверху



Прыжок



Аннун со пальмок каундэ ап макки



Вид спереди

Вид сверху



Пальмок располагается на средней линии тела.

Аннун со дунг чумок нопундэ йоп териги



Вид сбоку

Дунг чумок обращен к противнику в пол-оборота.



Ньюнча со кёча сонкаль момчо макки



Вид спереди

Вид сбоку





Вид сверху

Кончики пальцев расположены на уровне плеч

Кушиун со санг сонпадак олдио макки



Вид спереди

Вид сверху



Вид сбоку



* 1. Ладони доходят до цели по кругу.
2. Ладони и локти расположены на одном уровне.





Панорама Хансандо, где адмирал Ли Сун Син разгромил японский морской флот. Модель первого в мире бронированного корабля (кобуксон), изобретенного адмиралом Ли Сун Син в 1592 г. и послужившая основой для современной подводной лодки.

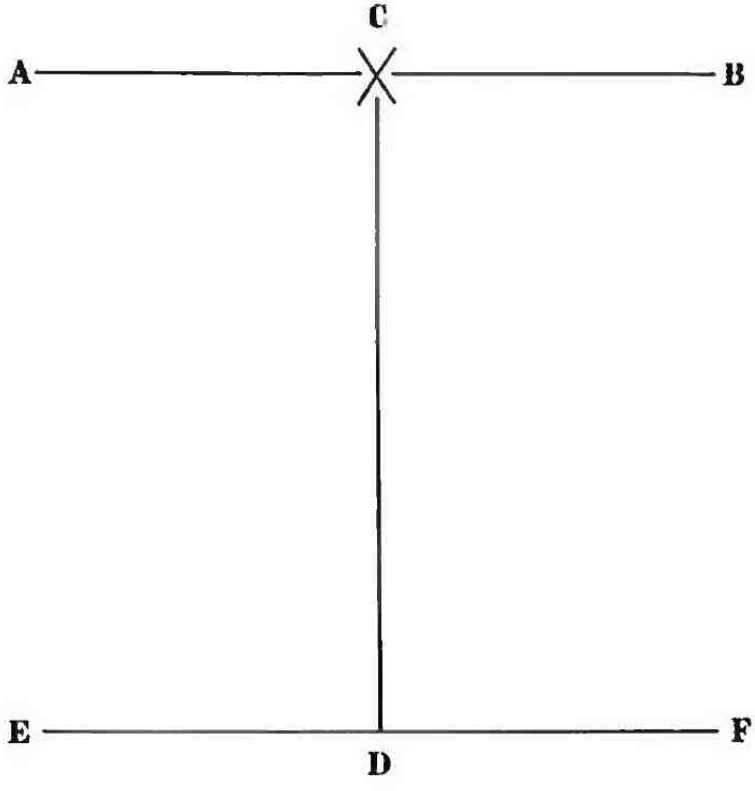
"ЧУНГ МУ" ТУЛЬ

Предназначен обладателям 1-го гыпа и выше.

ДИАГРАММА: 

КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 30
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, санг сонкаль макки.



Ньюнча со санг сонкаль макки в направлении В.



Предыдущее положение













Вид сверху



2. Шаг правой в направлении В, переход в правую куннун соги в направлении В, сонкаль нопундэ ап териги правой рукой в направлении В, тыльная сторона левой ладони располагается перед лбом.



Куннун со сонкаль ап териги правой рукой в направлении В.



Предыдущее положение





Применение



Вид спереди



Вид сбоку

Применение





Вид сбоку



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.



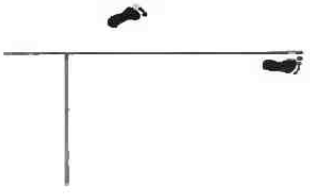
Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении А.



Предыдущее положение











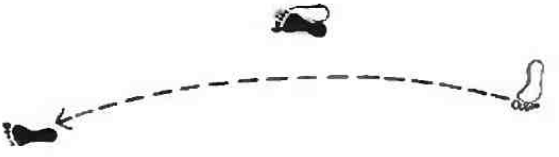
Применение



4. Шаг левой в направлении А, переход в левую куннун соги в направлении А, опун сонкут нопундэ тульки левой рукой в направлении А.



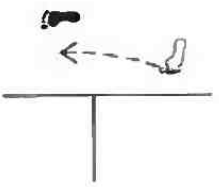
Куннун со нопундэ баро опун сонкут тульки левой рукой в направлении А.

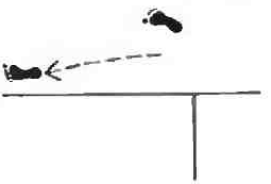


Предыдущее положение







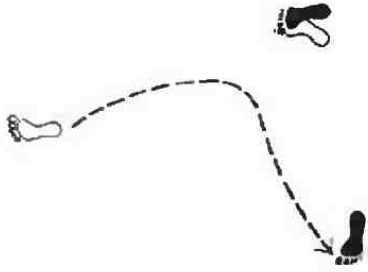


Применение

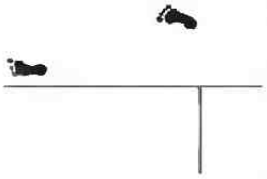


5. Шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль каундэ теби макки в направлении D.



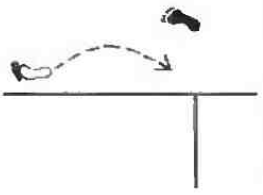


Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении D.





Предыдущее положение





Применение







Вид сбоку

6. Поворот головы в сторону С, переход в левую губурё чунби соги А в направлении С.







Губурё чунби соги А в направлении С.

Предыдущее положение





Вид сбоку











Применение



Вид сбоку

7. Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении С.





Каундэ йопча чируги в направлении С.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку





Вид сбоку





Вид сбоку

8. Правая нога опускается в направлении C,
переход в правую ньюнча соги в направлении D,
сонкаль каундэ теби макки в напрвлении D.



Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки
в направлении D.



Предыдущее положение





Применение



Вид сбоку

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





Тимио йопча чируги в направлении D.



Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении D.

Предыдущее положение





Применение



Вид сбоку









10. Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении Е, переход в правую ньюнча соги в направлении Е, пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении Е.

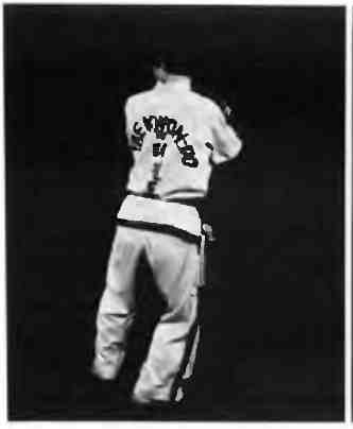


Ньюнча со наджундэ пальмок пандэ макки в направлении Е.



Предыдущее положение













Применение



11. Скольжение левой ногой в направлении E, переход в левую куннун соги в направлении E, вынос обеих ладоней вперед.



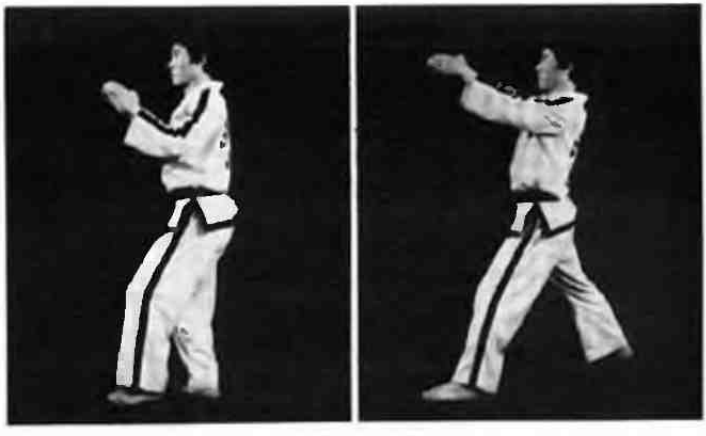
Куннун соги в направлении E с захватом за голову.





Предыдущее положение











Применение



12. Муруп оллио чаги правой ногой в направлении E с подтягиванием рук вниз.



Муруп оллио чаги в направлении E.





Вид сверху



Предыдущее положение







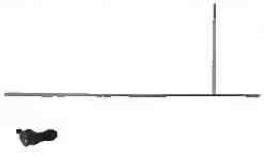




Применение

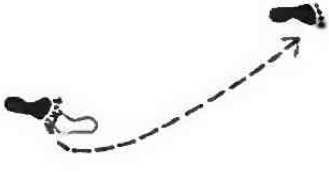
13. Правая нога опускается рядом с левой, шаг левой в направлении F, переход в левую кушиун соги в направлении F, сонкаль дунг нопундэ ап териги правой рукой в направ - лении F, левая рука расположена под локтевым суставом правой руки.



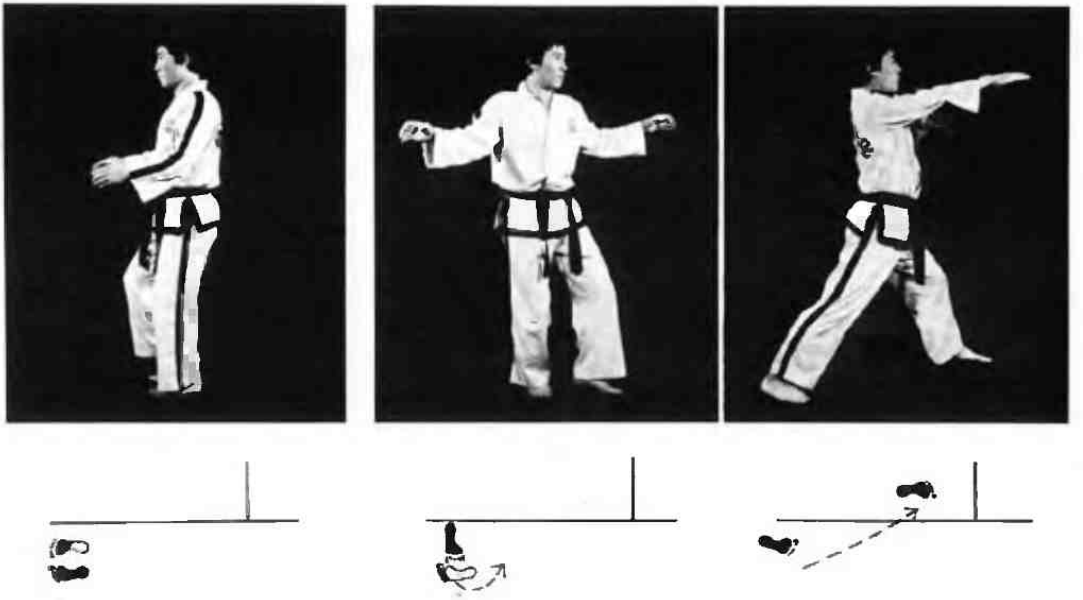




Кунпун со сонкаль дунг нопундэ пандэ ап териги в направлении F.



Предыдущее положение



Правая пятка слегка оторвана от пола.

Применение



14. Нопундэ доллио чаги правой ногой в направлении DF и опускается рядом с левой.



Нопундэ доллио чаги правой ногой в направлении DF.





Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

15. Каундэ твитча чируги левой ногой в направлении F.
14-е и 15-е движения выполняются быстро.





Каундэ твитча чируги левой ногой в направлении F.

Предыдущее положение













Применение



16. Левая нога опускается в направлении F, переход в левую ньюнча соги в направлении E, пальмок каундэ теби макки в направлении E.



Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении E.





Предыдущее положение

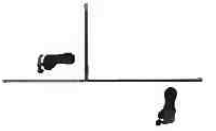














Применение

17. Каундэ доллио чаги левой ногой в направлении DE.



Каундэ доллио чаги в направлении DE.





Вид с другой стороны



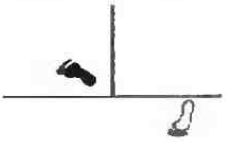
Предыдущее положение











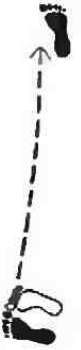




Применение

18. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении С, переход в правую гочжун соги в направлении С, дигучжа макки в направлении С.





Гочжун со дигутчжа макки в направлении С.

Предыдущее положение





Применение



Вид сбоку





Левая пятка слегка оторвана от пола.

Вид сбоку







19. Разворот в прыжке на 360 градусов, приземление на прежнее место, переход в левую ньюнча соги в направлении С, сонкаль каундэ теби макки в направлении С.





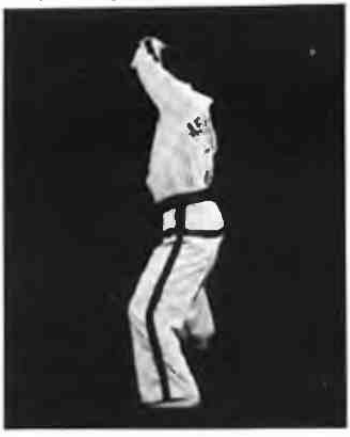






Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении С.

Предыдущее положение







Применение







Вид сбоку

20. Шаг левой в направлении С, переход в левую куннун соги в напрвлении С, дичжибун сонкут наджундэ тульки правой рукой в направлении С.





Куннун со наджундэ дичжибун сонкут тульки в направлении С.

Применение



Предыдущее положение





Вид сбоку

Вид с другой стороны













21. Переход в правую ньюнча соги в направлении C подтягиванием левой ноги, дунг чумок йоптви териги правой рукой в направлении D, пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении C.







Ньюнча со дунг чумок йоптви териги и наджундэ макки.



Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку









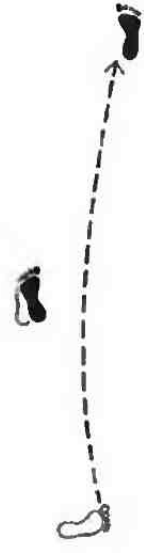
Вид сбоку



Дунг чумок обращен в направлении D всем телом.

22. Шаг правой в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, сун сонкут каундэ тульки правой рукой в направлении С.





Куннун со сун сонкут тульки в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку

Вид с другой стороны









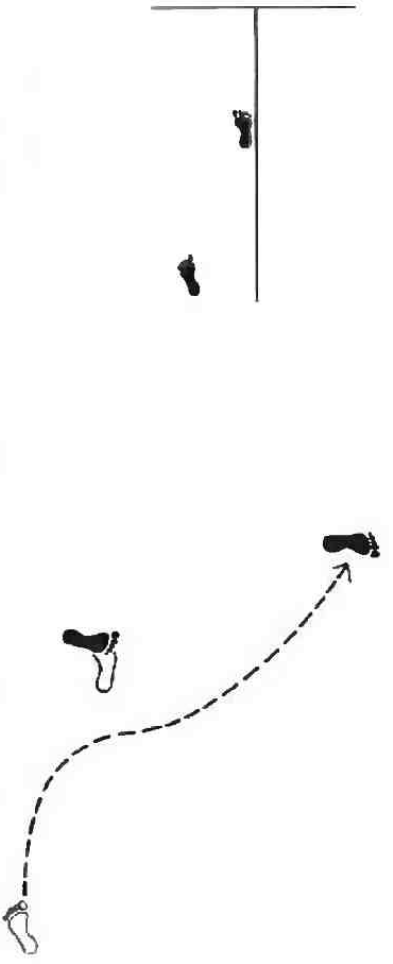
Предыдущее положение



23. Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении В, переход в левую куннун соги в направлении В, левый ду пальмок нопундэ макки в направлении В.



Куннун со нопундэ ду пальмок макки в направлении В.



Применение



Оба дунг чумок обращены вверх



Вид сбоку











Предыдущее положение



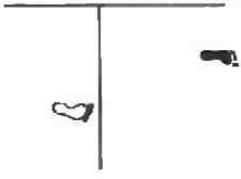
24. Шаг правой в направлении B, переход в аннун соги в направлении C, каундэ ап макки правой рукой в направлении C, дунг чумок нопундэ териги правой рукой в направлении B.



Аннун со каундэ паккат пальмок ап макки, и нопундэ йоп териги.













Вид с другой стороны



Тело слегка приподнимается



Применение 24-го движения

Вид сбоку



Вид сбоку



Вид сверху



25. Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении А с поворотом против часовой стрелки, нога опускается в направлении А.



Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении А.



Предыдущее положение





Применение





Правая пятка слегка оторвана от пола.



Применение



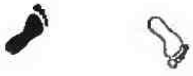
26. Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении А с поворотом по часовой стрелке.

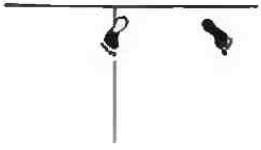


Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении А.

Предыдущее положение

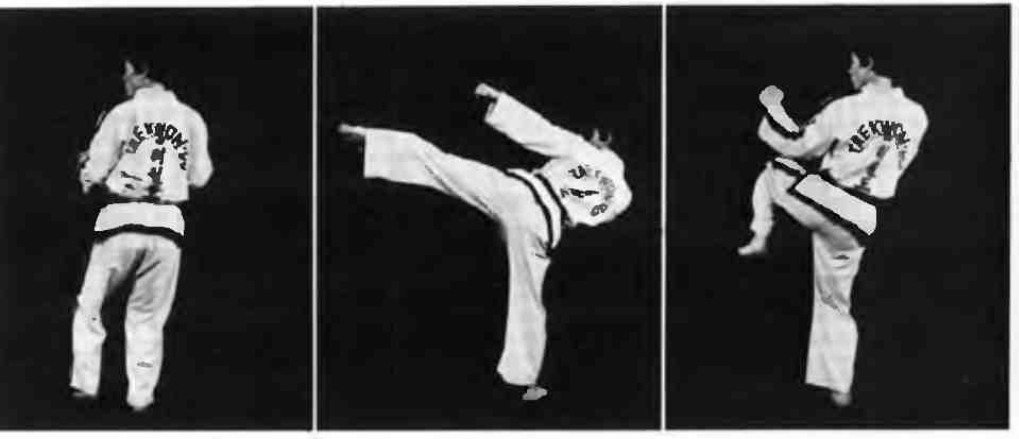






Применение







27. Левая нога опускается в направлении A, переход в левую ньюнча соги в направлении B, кёча сонкаль момчо макки в направлении B.

Предыдущее положение







Ньюнча со кёча сонкаль момчо макки в направлении B.



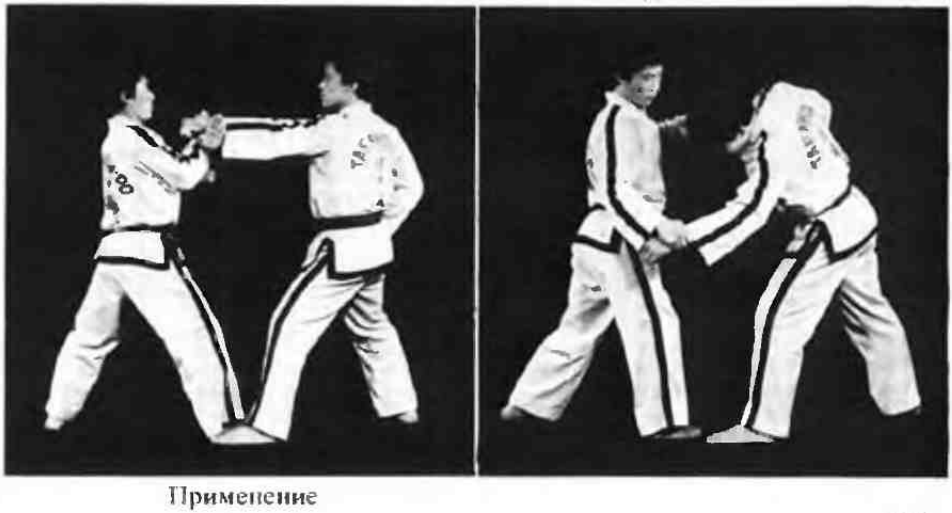


Вид спереди



Блокирование

Подтягивание



Применение

28. Шаг левой в направлении В, переход в левую куннун соги в направлении В, санг сонпадак оллио макки в направлении В.

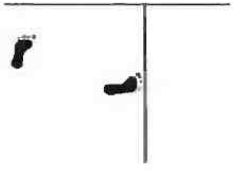


Куннун со санг сонпадак оллио макки в направлении В.

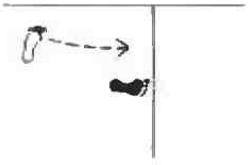


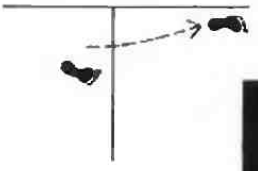
Предыдущее положение











Вид сверху

Применение



29. Шаг левой на линию АВ, переход в правую куннун соги в направлении А, пальмок чукё макки правой рукой.

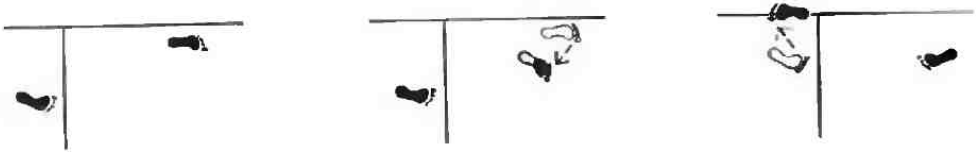


Куннун со нопундэ чукё макки правой рукой в направлении А.



Предыдущее положение





Применение



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



Куннун со каундэ пандэ чируги левым кулаком в направлении А.

Предыдущее положение





Левая пятка слегка
оторвана от пола.











Применение

Куман: переход в исходное положение шагом левой.



Нарани чунби соги в направлении D.



Предыдущее положение









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 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