СОДЕРЖАНИЕ

Принципы таэквон-до..... 8
Объяснение принципов..... 10

Тули..... 13
Объяснение тулей..... 15
Общая информация..... 20

Дополнение к технике "Кван ге"..... 23
"Кван ге" туль..... 35

Дополнение к технике "По ун"..... 119
"По ун" туль..... 131

Дополнение к технике "Ге бек"..... 209
"Ге бек" туль..... 219


래천토



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)*


昭著道精神
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 военной 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

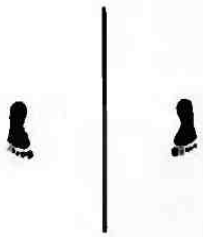
 — Предыдущее положение стопы

 — 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

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







ДОПОЛНЕНИЕ
К ТЕХНИКЕ "КВАН ГЕ"

Парани со ханульсон



Твитпаль со сонкаль нопундэ теби макки

Вид сбоку



Вид спереди



Кончики пальцев
располагаются
на уровне глаз

Вид спереди



Вид сбоку



Куннун со дичжибо чируги

Дунг чумок располагается
на уровне локтевого сустава.

Двойной шаг вперед



Правая куннун соги в направлении D.







Вид сбоку





Вращение правой ноги до тех пор, пока тело не будет обращено вперед в пол-оборота, левая пятка слегка оторвана от пола.



Правая ньюнча соги в направлении D.





Правая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку



Куннун со сонпадак оллио макки



Вид спереди

Вид сбоку



Ладонь располагается на уровне солнечного сплетения

Моа со йоп чумок нерио териги



Вид спереди

Вид сбоку



Атакующий сегмент движется к цели по кругу.

Пакуро нулло чаги



Моа со сонкаль наджундэ ап макки

Вид спереди



Вид сбоку



Блокирующий сегмент движется к цели по кругу.

Нулло чаги



Йопча чируги



Ёнсок чаги

Проскальзывание назад

Левая куннун соги в направлении C.

Правая куннун соги в направлении D.



Куннун со пальмок наджундэ пандэ макки



Вид спереди

Вид сбоку



Тело обращено к сопернику в пол-оборота.

Куннун со нопундэ пандэ чируги



Кулак расположен на уровне глаз

Вид сбоку

Вид спереди



Поворот после двойного шага вперед

Левая твитпаль соги в направлении С.



Вид сбоку



Левая пятка слегка оторвана от пола.







Правая твитпаль соги в направлении D.





Вид сбоку







Правая пятка слегка оторвана от пола.





Это надгробный памятник из камня в честь великого короля Кван ге, воздвигнутый на побережье Амнок. Высота памятника - 6,34 метра. Он известен как первый в мире надгробный памятник с мемориальным текстом.

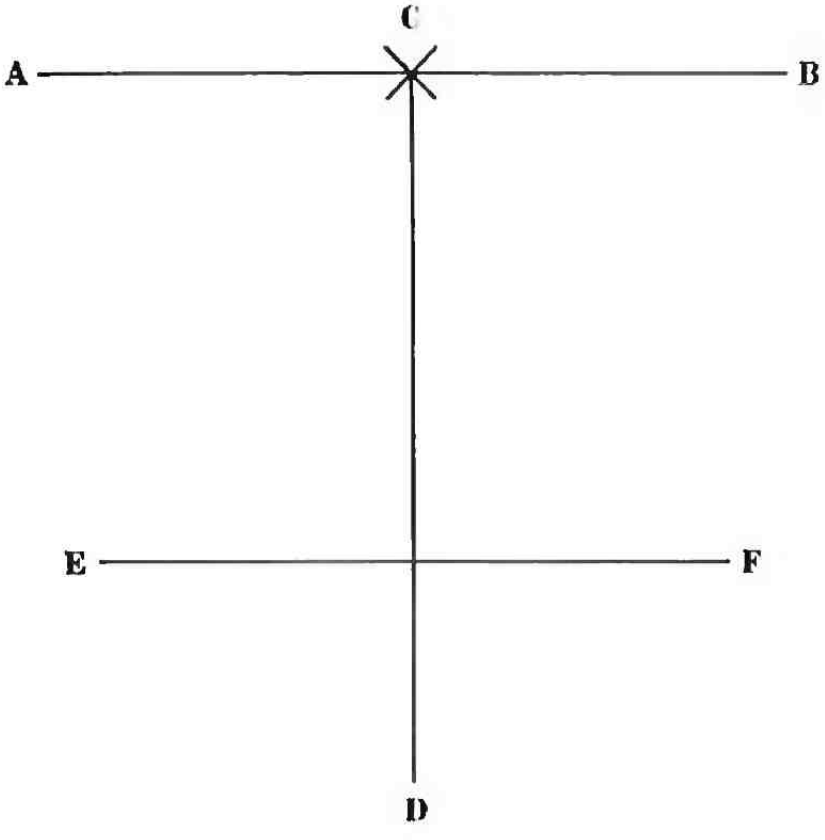
"КВАН ГЕ" ТУЛЬ

Предназначен обладателям 1-го дана и выше.

ДИАГРАММА: 

КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 39
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: НАРАНИ СО ХАНУЛЬСОН

ДИАГРАММА



Исходное положение

Нарани со хануль сон в направлении D.





1. Переход в моа чунби соги B в направлении D шагом левой к правой. Руки движутся по кругу.



Моа чунби соги B в направлении D.



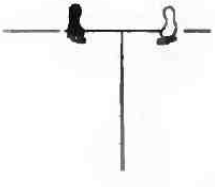
Предыдущее положение





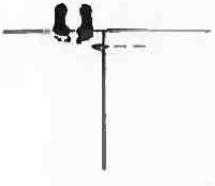
Движение рук в обеих направлениях в быстром темпе.





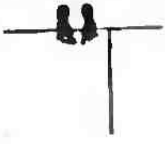
Движение рук и ног в замедленном темпе





2. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, дичжибо чируги правым кулаком в направлении D.
Медленное движение.







Куннун со дичжибо пандэ чируги в направлении D.















Применение



Вид сбоку

Кулак доходит до цели по дугообразной траектории.

3. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, дичжибо чируги левым кулаком в направлении D.

Медленное движение.









Куннун со дичжибо пандэ чируги в направлении D.

Применение



Вид сбоку











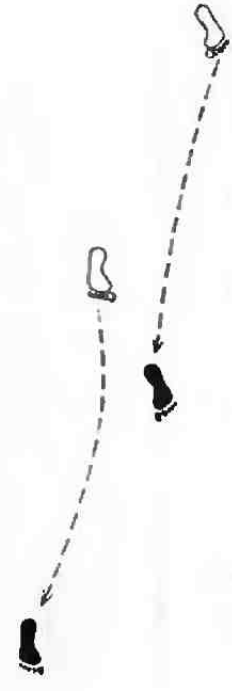


Кулак доходит до цели по дугообразной траектории

4. Шаг левой через правую, шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонпадак нопундэ кольчо макки правой рукой в направлении D.

Передвижение выполняется двойным шагом





Куннун со нопундэ сонпадак кольчо макки правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

Поворот правой ступни, разворот тела в пол-оборота, шаг на носок левой ноги.

Ладонь доходит до цели по кругу.

5. Проскальзывание правой ногой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль наджундэ теби макки в направлении D.



Ньюнча со наджундэ сонкаль теби макки в направлении D.



Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

6. Шаг правой через левую, шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонпадак нопундэ кольчо макки левой рукой в направлении D.
Передвижение двойным шагом.





Куннун со нопундэ сонпадак кольчо макки в направлении D.

Предыдущее положение





Применение



Вид сверху





Тело развернуто в пол-оборота, левая пятка оторвана от пола.



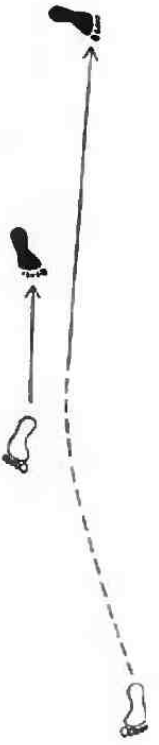


Ладонь движется к цели по дугообразной траектории.

7. Проскальзывание левой ногой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль наджундэ теби макки в направлении D.



Ньюнча со наджундэ сонкаль теби макки в направлении D.



Предыдущее положение













Применение



Вид сверху

8. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонкаль нопундэ теби макки в направлении D.





Твитпаль со нопундэ сонкаль теби макки в направлении D.

Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

9. Шаг левой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сонкаль нопундэ теби макки в направлении D.





Твитпаль со нопундэ сонкаль теби макки в направлении D.

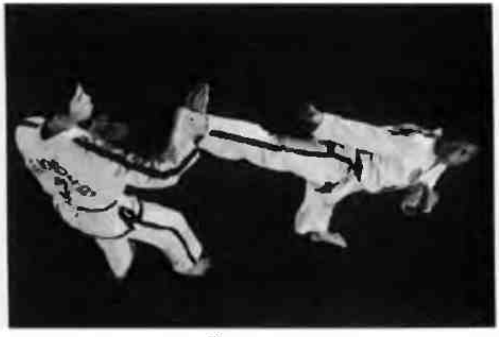
Предыдущее положение







Применение



Вид сверху

10. Шаг левой через правую, поворот против часовой стрелки на левой ноге, переход в левую куннун соги в направлении С, сонпадак оллио макки правой рукой в направлении С.
Медленное движение.





Куннун со сонпадак пандэ оллио макки правой рукой в направлении С.

Предыдущее положение











Применение



Вид сбоку





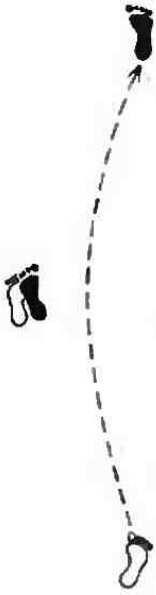


Ладонь движется к цели по кругу.

11. Шаг правой в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, сонпадак оллио макки левой рукой в направлении С. Медленное движение.



Куннун со пандэ сонпадак оллио макки левой рукой в направлении С.



Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку









Вид с другой стороны.

12. Левая нога приставляется к правой, переход в моа соги в направлении С, сонкаль наджундэ ап макки правой рукой, удар по левой ладони.



Моа со наджундэ сонкаль ап макки в направлении С.



Применение



Предыдущее положение



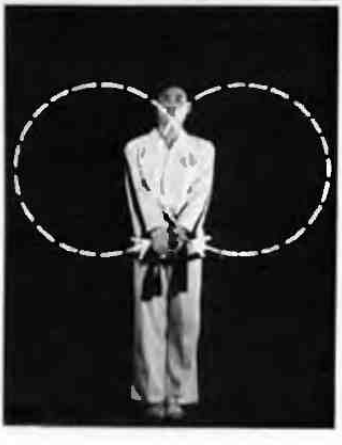
Вид сбоку

Вид с другой стороны







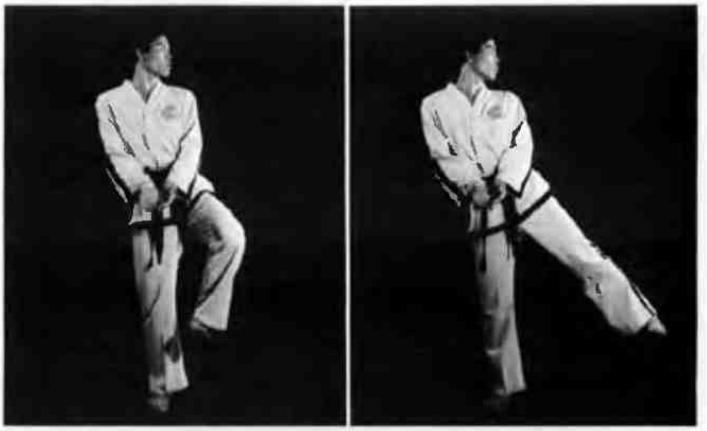


13. Нулло чаги левой ногой в направлении Е, сохранив положение рук как в 12 движении.

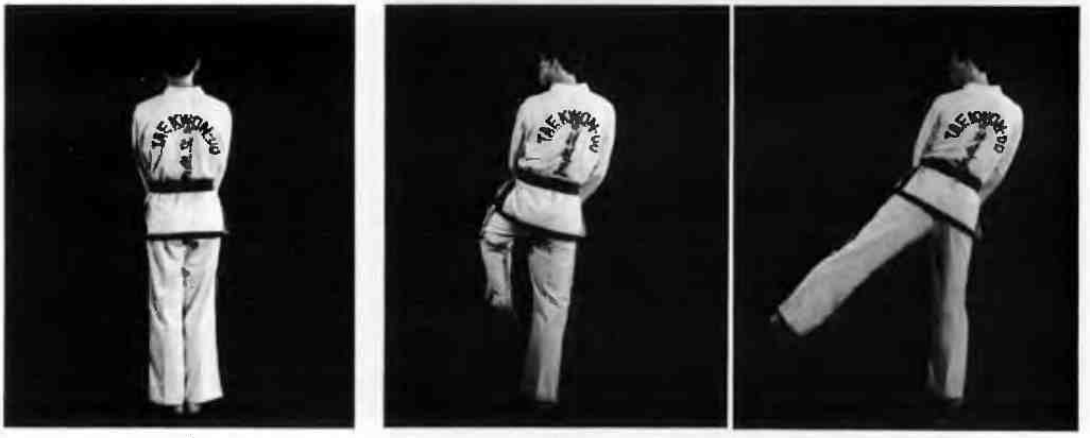


Нулло чаги левой ногой в направлении Е.

Вид с другой стороны



Предыдущее положение









Применение



Вид с другой стороны

14. Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении Е, сохранив прежнее положение рук.
13-е и 14-е движения - последовательные удары.



Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении Е.

Вид с другой стороны





Предыдущее положение













Применение



Вид с другой стороны

15. Левая нога опускается в направлении E, переход в правую ньюнча соги в направлении E, сонкаль нопундэ ануро териги правой рукой в направлении E. Левый йоп чумок движется к правому плечу.





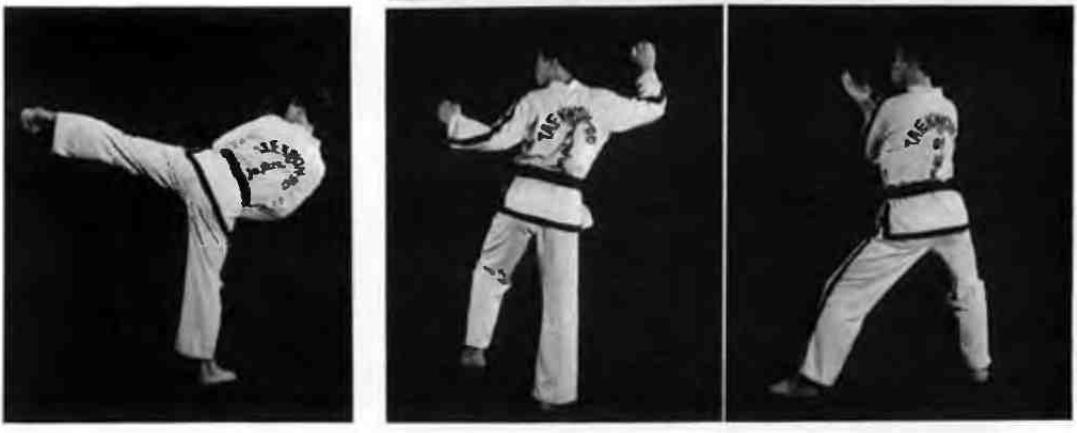


Ньюнча со нопундэ сонкаль ануро териги правой рукой в направлении E.

Вид с другой стороны



Предыдущее положение





Применение



Вид сверху

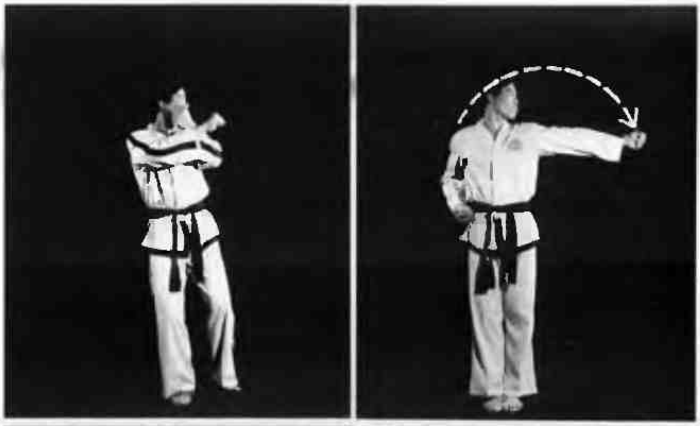
16. Левая нога приставляется к правой в моа соги в направлении С, йоп чумок нерио териги левой рукой в направлении Е.



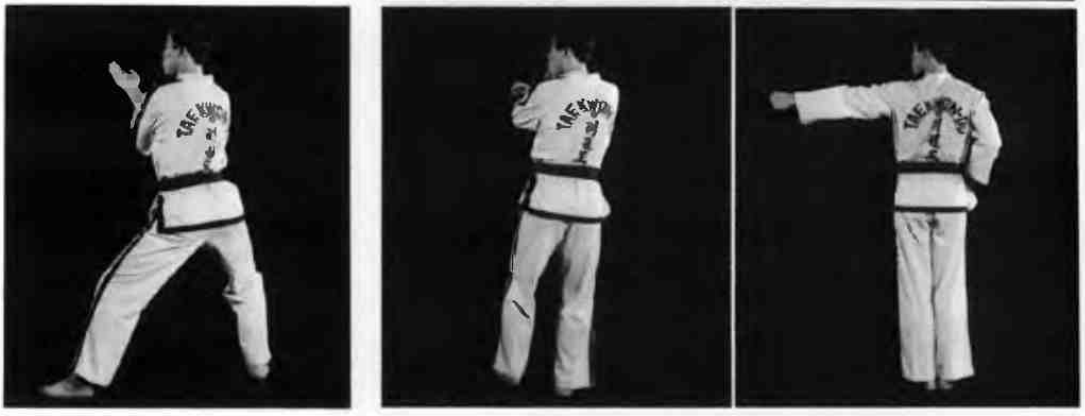
Моа со йоп чумок нерио териги в направлении Е.



Вид с другой стороны



Предыдущее положение







* 1. Йоп чумок движется к цели по круговой траектории.
2. В момент удара рука выпрямляется в локтевом суставе.

Применение

Вид с другой стороны

17. Нулло чаги правой ногой в направлении F, сохранив прежнее положение рук.



Нулло чаги правой ногой в напрвлении F.

Предыдущее положение













Применение



18. Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении F, сохраняя прежнее положение рук.

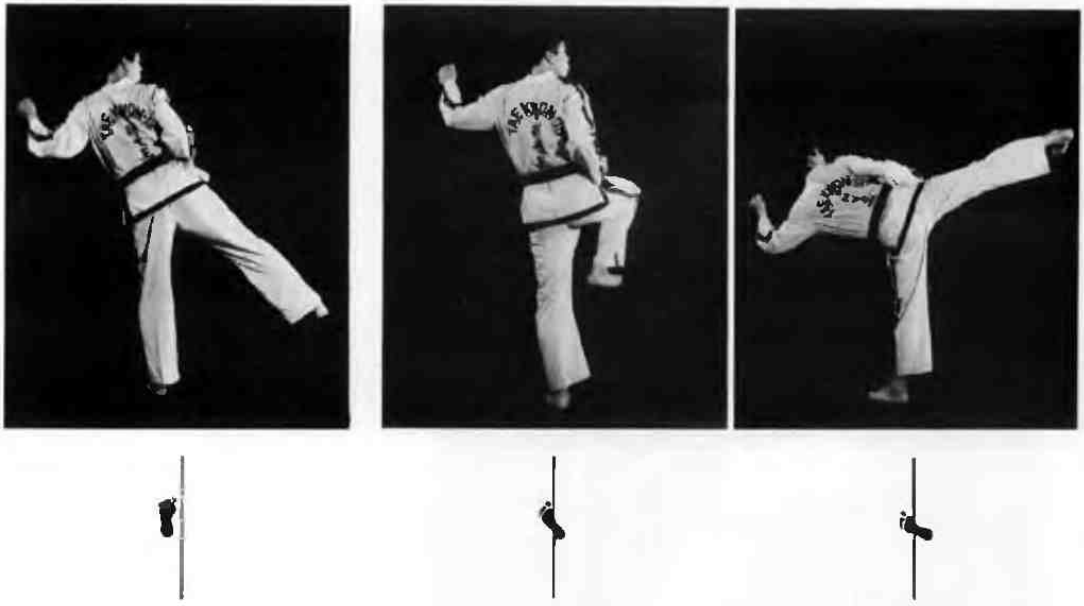
17-е и 18-е движения - последовательные удары.





Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении F.

Предыдущее положение





Применение

19. Правая нога опускается в направлении F, переход в левую ньюнча соги в направлении F, сонкаль нопундэ ануро териги левой рукой в направлении F. Правый йоп чумок расположен перед левым плечом.





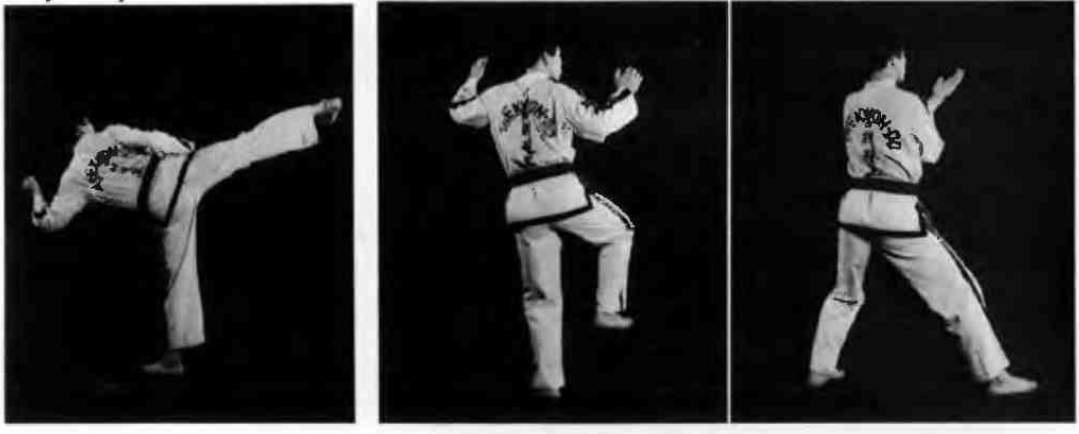


Ньюнча со сонкаль нопундэ ануро териги в направлении F.

Вид с другой стороны



Предыдущее положение





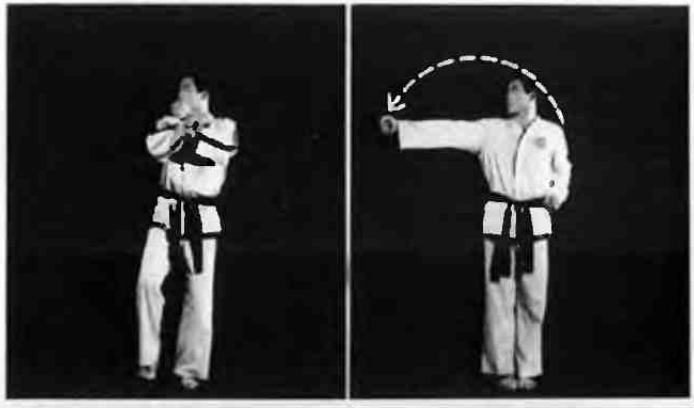
20. Переход в моа соги в направлении С шагом правой с левой, йоп чумок нерио териги правой рукой в направлении F.



Моа со йоп чумок нерио териги правой рукой в направлении С.



Вид с другой стороны



Предыдущее положение





Применение



* 1. Йон чумок движется по кругу.
2. В момент удара локоть прямой.

21. Шаг левой в напрвлении С, переход в левую начуо соги в направлении С, соппадак пулло макки правой рукой.
Медленное движение.





Начуо со соппадак пулло макки в направлении С.

Применение



Вид сбоку

Предыдущее положение







Вид с другой стороны.





22. Шаг правой ногой в направлении С, переход в правую начуо соги в направлении С, сонпадак нулло макки левой рукой.
Медленное движение.



Начуо со сонпадак нулло макки левой рукой в направлении С.



Применение



Предыдущее положение





Вид сбоку

Вид с другой стороны













23. Акцентированный шаг правой ногой в направлении D, переход в аннун соги в направлении F, дунг чумок нопундэ йоп тернги правой рукой в направлении D.





Аннун со дунг чумок нопундэ йоп тернги
в направлении F.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку

Вид сбоку









24. Переход в правую куннун соги в направлении D, правый ду пальмок каундэ макки в направлении D.





Правый ду пальмок каундэ макки из правой куннун соги в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

25. Скольжение в направлении C в правой куннун соги в направлении D, пальмок наджундэ пандэ макки левой рукой в направлении D, держа правую руку в прежнем положении.



Куннун со пандэ наджундэ пальмок макки левой рукой в направлении D.





Применение



Вид сбоку

Предыдущее положение







Тело обращено к сопернику в пол-оборота.

26. Скольжение правой ногой в направлении D, переход в правую начуо соги в направлении D, опун сонкут нопундэ тульки правой рукой в направлении D. Медленное движение.





Начуо со нопундэ опун сонкут тульки в направлении D.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку

Вид сбоку

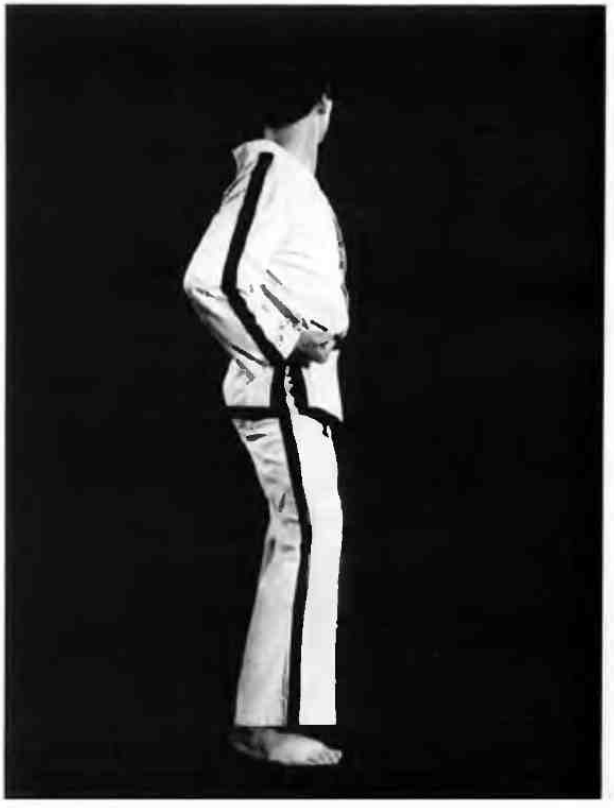








27. Акцентированный шаг левой на линию CD, переход в аннун соги в направлении F, дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой в направлении C.





Аннун со дунг чумок нопундэ териги левой рукой в направлении C.

Предыдущее положение



Вид сбоку









28. Переход в левую куннун соги в направлении С шагом правой ноги, левый ду пальмок каундэ макки в направлении С.





Куннун со ду пальмок каундэ макки в направлении С.

Предыдущее положение



Применение





Вид сбоку

Вид сверху





29. Скольжение в направлении D в левой куннун соги в направлении C, пальмок наджундэ пандэ макки правой рукой в направлении C, держа левую руку в прежнем положении.







Куннун со наджундэ пандэ пальмок макки правой рукой в направлении C.

Предыдущее положение



Тело обращено к сопернику в пол-оборота.









30. Скольжение левой ногой по направлению С, переход в левую начуо соги в направлении С, опун сонкут нопундэ тульки левой рукой в направлении С. Медленное движение.







Начуо со нопундэ опун сонкут тульки в направлении С.

Предыдущее положение



Вид сбоку









31. Акцентированный шаг правой в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, санг чумок нопундэ сево чируги в напрвлении С.





Куннун со санг чумок нопундэ сево чируги в направлении С.

Предыдущее положение



Применение



Вид сверху

Вид сбоку









32. Акцентированный шаг левой в направлении А, переход в левую куннун соги в направлении А, санг чумок дичжибо чируги в направлении А.



Куннун со санг чумок дичжибо чируги в направлении А.



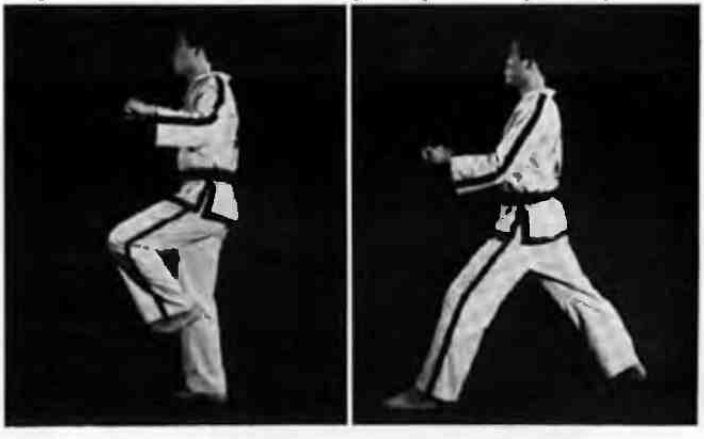


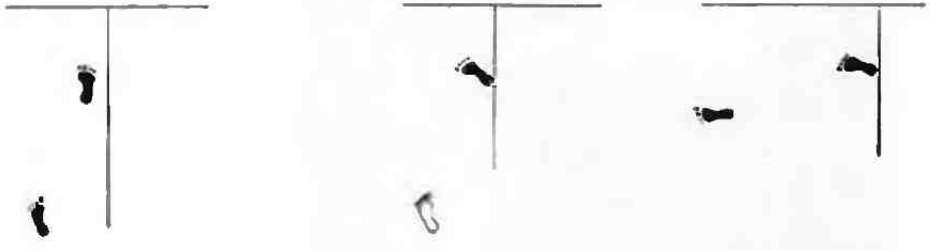


Предыдущее положение



Кулак доходит до цели по дугообразной траектории





Применение



Вид сверху

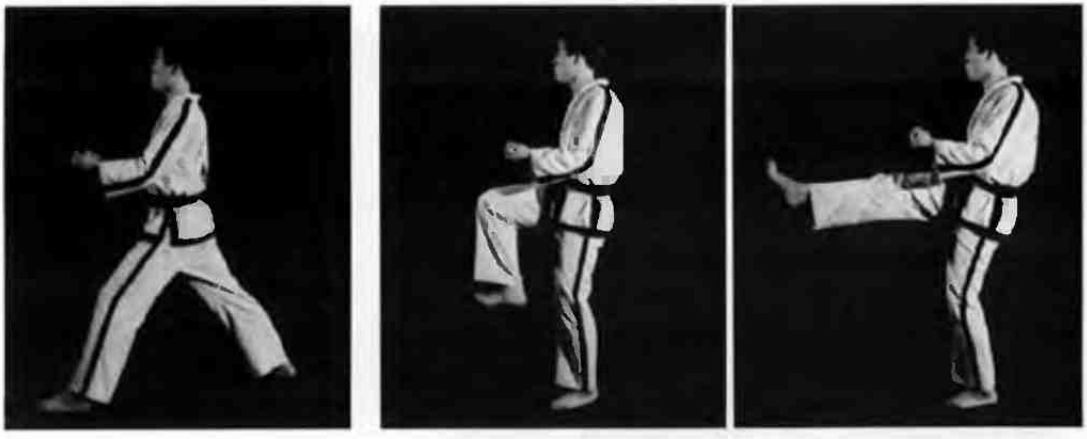
33. Каундэ апча пусиги правой ногой в направлении А, держа руки в прежнем положении.





Каундэ апча пусиги правой ногой в направлении А.

Предыдущее положение



Применение



Предыдущее положение

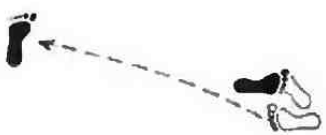


34. Правая нога опускается рядом с левой, шаг левой в направлении A, переход в левую ньюнча соги в направлении B, сонкаль каундэ теби макки в направлении B.

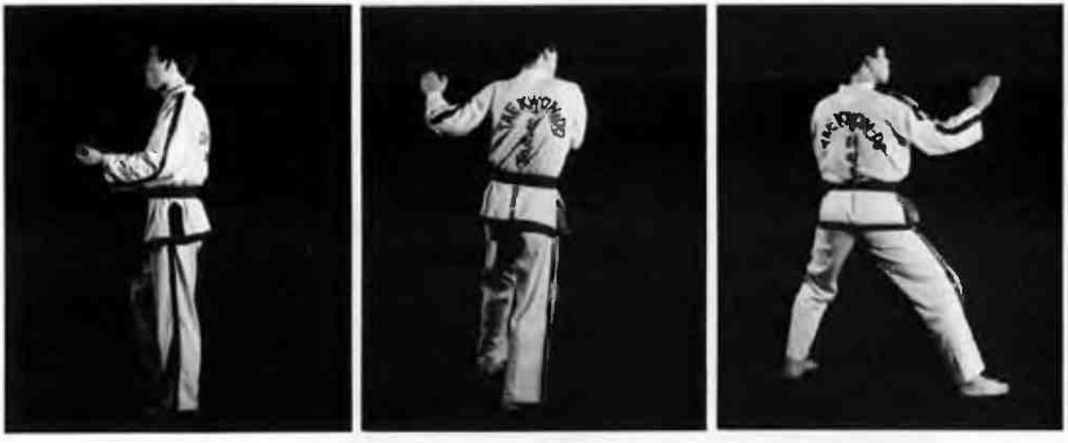




Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении B.



Правая пятка слегка
оторвана от пола





Применение



Вид с другой стороны

35. Шаг левой в направлении В, переход в левую куннун соги в направлении В, нопундэ чируги левым кулаком в направлении В.



Куннун со нопундэ чируги в направлении В.



Предыдущее положение













36. Акцентированный шаг правой в направлении В, переход в правую куннун соги в направлении В, санг чумок дичжибо чируги в направлении В.



Куннун со санг чумок дичжибо чируги в направлении В.







Вид спереди



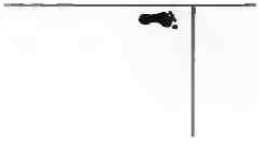
Предыдущее положение

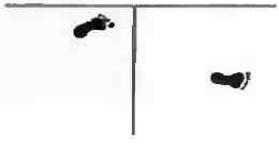












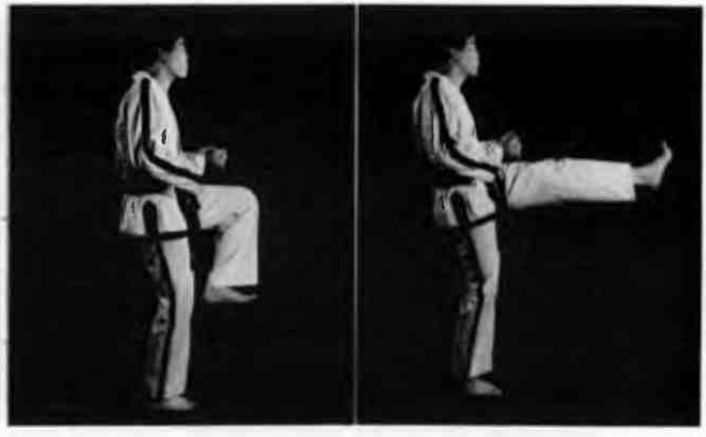
37. Каундэ апча пусиги левой ногой в направлении В, держа руки в прежнем положении.

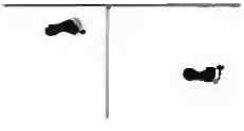


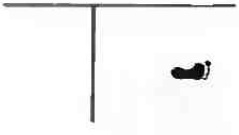
Каундэ апча пусиги в направлении В.

Предыдущее положение











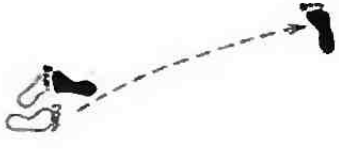
Применение



38. Левая нога опускается рядом с правой, шаг правой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении А, сонкаль каундэ теби макки в направлении А.



Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении А.



Предыдущее положение





Вид сбоку

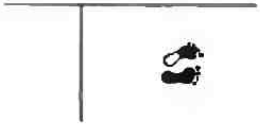


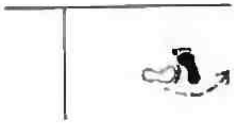
Левая пятка слегка оторвана от пола.









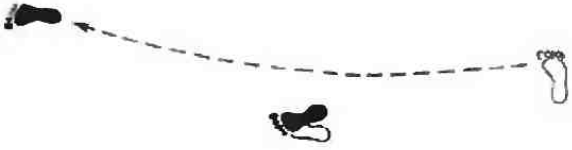




39. Шаг правой в направлении А, переход в правую куннун соги в направлении А, нопундэ чируги правым кулаком в направлении А.



Куннун со нопундэ баро чируги в направлении А.



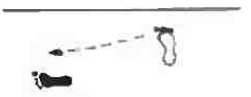
Предыдущее положение













Применение



Куман: переход в исходную стойку шагом левой ноги.



Нарани со ханульсон в направлении D.

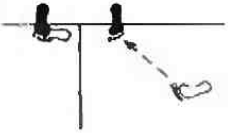


Предыдущее положение









Вид сверху



Вид сбоку





ДОПОЛНЕНИЕ К ТЕХНИКЕ "ПО УН"

Вэпаль соги

Правая вэпаль соги



Вид спереди

Левая вэпаль соги



Вид спереди

Вид сбоку



Вид сзади



Аннун со кёкчжа чируги



Кулак доходит до противоположного плеча

Вид спереди



Аннун со ап чумок нулло макки



Кулак располагается на центральной линии.

Вид сбоку



Аннун со кундэ ан пальмок хечо макки



Вид спереди

Вид сверху





Кулак располагается на уровне плеч.

Вид сбоку

Аншун со твит палькуп тульки



Вид спереди



Вид сзади

Вид сбоку



Вид сверху



Аншун со супьёнг чируги

Вид спереди



Правый супьёнг чируги

Вид спереди



Левый супьёнг чируги



Вид сбоку

Вид сверху



Кёча со пальмок наджундэ ап макки



Вид спереди



Вид спереди



Вид сбоку

Вид сверху



* 1. Пальмок располагается на уровне нижне области живота.
2. Тело обращено к сопернику грудью.

Ньюнча со дигучжа чжапги

Вид спереди





Вид сбоку

Вид сверху



* 1. Блокирующий сегмент и колено располагаются на одной вертикальной линии к полу.
2. Ладонь верхней руки обращена вверх.

Моа со санг палькуп супьёнг тульки.



Вид спереди

Вид сбоку



* 1. Локти располагаются на одном уровне.
2. В момент удара дунг чумок обращены вверх.

Вид сверху



Аннун со дунг чумок йоп тви териги

Вид спереди



Кулак располагается на уровне глаз.



Вид сбоку

Вид сверху



Вид сзади



Аннун со сонкаль дунг наджундэ теби макки.



Вид спереди



Вид сбоку

Вид сзади



* 1. Обе ладони находятся в параллели.
2. Блокирующий сегмент доходит до цели прямолинейно.



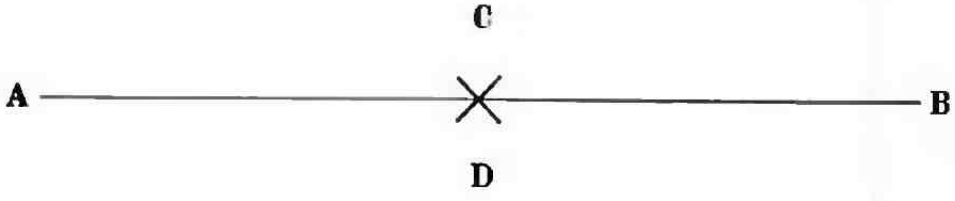
Мост Сун чжук, где верный своему королю Чон Мон Чжу был убит прислужником Ли Сон Ге.
В свое время Чон Мон Чжу, отказавшись служить предателю династии Корё, продемонстрировал свою неизменнеую преданность бывшему королю. До сих пор заметны следы его крови в дождливый день на месте убийства.

"ПО УН" ТУЛЬ

Предназначен обладателям
1-го дана и выше.

ДАГРАММА: ——
КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 36
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: НАРАНИ СО
ХАНУЛЬСОН

ДИАГРАММА



Исходное положение

Нарани со ханульсон в направлении D.





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





Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении В.

Предыдущее положение













Применение



2. Переход в левую вэпаль соги в направлении D, забрав правую ногу к коленному суставу левой ноги, поворот головы в направлении A, движение кулаков вверх.







Вэпаль со в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку







Применение



3. Нулло чаги правой ногой в направлении А, держа руки в прежнем положении.



Нулло чаги правой ногой в направлении А.

Предыдущее положение





Вид сбоку





Применение

4. Правая нога опускается в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль каундэ йоп териги правой рукой в направлении A.



Аннун со каундэ сонкаль йоп териги в направлении D.





Вид сбоку

Предплечья скрещены перед грудью.

Предыдущее положение









Применение

5. Кёкча чируги левым кулаком из прежней стойки аннун соги в направлении D.



Аннун со кёкча чируги в направлении D.



Вид сбоку



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











Применение



6. Ап чумок нулло макки левой рукой из прежней аннун соги в направлении D с одновременным выведением второй, согнутой в локте руки в сторону.



Аннун со ап чумок нулло макки левой рукой в направлении D.

Вид сбоку



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











Применение



Вид сбоку

7. Ап чумок нулло макки правой рукой в направлении D с одновременным отведением в сторону согнутой в локте второй руки.



Аннун со ап чумок нулло макки правой рукой в направлении D.

Вид сверху



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











Применение



Вид сверху

8. Ан пальмок каундэ хечо макки из прежней аннун соги в направлении D.



Аннун со ан пальмок каундэ хечо макки в направлении D.

Вид сверху



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











Применение



Вид сбоку

9. Твит палькуп тульки правой рукой в направлении C из прежней аннун соги в направлении D, лицо обращено в направлении D. Пальцы левой руки расположены на правом кулаке.



Аннун со твит палькуп тульки правой рукой в направлении C.

Вид с другой стороны



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











Применение



Вид сбоки

10. Каундэ чируги правым кулаком в направлении D из прежней аннун соги в направлении D. Левая ладонь располагается на локтевом суставе правой руки.



Аннун со каундэ чируги правым кулаком в направлении D.

Вид сверху



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











Применение



Вид сбоку

11. Твит палькуп тульки левой рукой в направлении C из преженей аннун соги в направлении D. Правая ладонь на левом кулаке.



Аннун со твит палькуп тульки в направлении C.

Применение



Вид сверху

Вид сбоку



Предыдущее положение

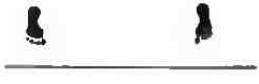


Тело слегка приподнимается











12. Правый супьёнг чируги в направлении A из прежней аннун соги в направлении D.
С 6-го по 12-е движения должны выполняться без промежуточных пауз.



Аннун со супьёнг чируги в направлении A

Вид сверху



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











Применение



13. Переход в правую кёча соги в направлении D шагом левой через правую, паккат пальмок наджундэ ап макки правой рукой в направлении D. Пальцы левой ладони расположены на правом запястье.



Кёча со паккат пальмок наджундэ ап макки в направлении D.



Применение



Вид сбоку

Вид сбоку



Предыдущее положение













14. Шаг правой в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А, дигучжа чжапги в направлении А.



Ньюнча со дигучжа чжапги в направлении А.



Применение



Вид спереди



Предыдущее положение













15. Переход в моа соги в направлении D шагом левой к правой, саиг палькуп супьёнг тульки, поворот головы в направлении B.
Медленное движение.



Моа со саиг палькуп супьёнг тульки.



Применение



Вид сверху



Предыдущее положение













16. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, дунг чумок йоптви териги правой рукой в направлении C, левая рука выпрямляется вниз-вбок.



Аннун со дунг чумок йоптви териги в направлении C.



Применение



Вид сверху



Предыдущее положение













17. Переход в левую кёча соги в направлении D шагом правой через левую, паккат пальмок наджундэ ап макки левой рукой. Пальцы правой ладони накладываются на левый йоп чумок.



Кёча со паккат пальмок ап макки в направлении D.



Вид сбоку



Предыдущее положение













18. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль дунг наджундэ теби макки в направлении B.



Аннун со сонкаль дунг наджундэ теби макки в направлении B.



Применение



Вид сбоку



Предыдущее положение













19. Переход в левую ньюнча соги в направлении А шагом правой, пальмок каундэ теби макки в направлении А.







Ньюнча со каундэ пальмок теби макки
в направлении А.

Предыдущее положение













Применение



20. Переход в правую вэпаль соги в направлении D, забрав левую ногу к коленному суставу правой ноги, поворот головы в направлении B, движение кулаком вверх.







Вэпаль соги в направлении D.

Предыдущее положение

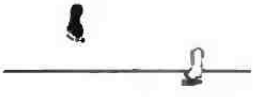




Вид сзади







Вид сверху



Применение

21. Нулло чаги левой ногой в направлении В, сохранив прежнее положение рук.



Нулло чаги левой ногой в направлени В.

Предыдущее положение





Вид сбоку



Применение



22. Левая нога опускается в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль каундэ йоп териги левой рукой в направлении B.



Аннун со сонкаль йоп териги левой рукой в направлении D.



Применение



Вид сбоку



Предыдущее положение







23. Кёкчжа чируги правым кулаком из прежней аннун соги в направлении D.



Аннун со кёкчжа чируги правым кулаком в направлении D.



Вид сверху



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











24. Ап чумок нулло макки правой рукой в направлении D, с выводом согнутой в локтевом суставе левой руки в сторону.



Аннун со ап чумок нулло макки правой рукой в направлении D.



Вид сбоку



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











25. Ап чумок нулло макки левой рукой в направлении D, с выводом правого ап пальмок в сторону.



Аннун со ап чумок нулло макки левой рукой в направлении D.

Вид спереди



Предыдущее положение

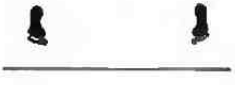


Тело слегка приподнимается











26. Ан пальмок каундэ хечо макки из прежней аннун соги в направлении D.



Аннун со ан пальмок каундэ хечо макки в направлении D.



Применение



Вид сверху

Вид сбоку



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается.











27. Твит палькуп тульки левой рукой в направлении C из прежней стойки аннун соги в направлении D, лицо обращено в направлении D.
Правая ладонь на левом кулаке.





Аннун со твит палькуп тульки в направлении D.

Применение



Вид сверху

Вид сбоку



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











28. Каундэ чируги левым кулаком в направлении D из прежней стойки в направлением D. Правая ладонь на локтевом суставе левой руки.



Аннун со каундэ чируги в направлении D.



Вид сбоку



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











29. Твит палькуп тульки правой рукой в направлении C из прежней аннун соги в направлении D, лицо обращено в направлении D.
Левая ладонь на правом кулаке.



Аннун со твит палькуп тульки правой рукой в направлении C.

Вид сверху



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











30. Левый супьёнг чируги в направлении B из прежней аннун соги в направлении D. С 24-го по 30-е движения выполняются без промежуточных пауз.



Аннун со супьёнг чируги в направлении B.



Применение



Вид сверху

Вид сбоку



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











31. Переход в левую кёча соги в направлении D шагом правой через левую, паккат пальмок наджундэ ап макки левой рукой, правая ладонь на левом запястье.



Кёча со паккат пальмок наджундэ ап макки левой рукой в направлении D.



Вид сверху



Предыдущее положение













32. Шаг левой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В, дигучжа чжапги в направлении В.





Ньюнча со дигучжа чжапги в направлении В.

Применение



Вид сверху



Предыдущее положение













33. Переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, санг палькуп супьёнг тульки, поворот головы в направлении A. Медленное движение.



Моа со санг палькуп супьёнг тульки.



Вид сзади



Предыдущее положение













34. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, дунг чумок йоп тви териги левой рукой в направлении C. Правая рука выпрямляется вниз-в сторону.



Аннун со дунг чумок йоп тви териги в направлении C.



Вид сверху



Предыдущее положение













35. Переход в правую кёча соги в направлении D шагом левой через правую, паккат пальмок наджундэ ап макки правой рукой. Левая ладонь располагается на правом йоп чумок.



Кёча со паккат пальмок наджундэ ап макки в направлении D.



Применение



Вид сверху

Вид сзади



Предыдущее положение













36. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль дунг наджундэ теби макки в направлении A.



Аннун со наджундэ сонкаль дунг теби макки в направлении A.



Вид сзади



Предыдущее положение













Куман: переход в исходное положение шагом левой ноги.



Нарани со хапульсон в направлении D.



Предыдущее положение









Вид сбоку



Вид сзади





ДОПОЛНЕНИЕ К ТЕХНИКЕ "ГЕ БЕК"

Наджундэ питуро чаги



Вид спереди

Вид сбоку



Удар наносится с помощью апкумчи

Ду пандальсон нопундэ макки

Вид спереди



Вид сверху



Аннун со туро макки

Вид сбоку





Вид спереди

Ладонь движется к цели по кругу и располагается на уровне солнечного сплетения.

Аннун со дунг чумок ап териги

Вид сбоку



Вид спереди



* Атакующий сегмент располагается на уровне середины тела.



Правый гучжа макки



Левая гучжа макки

Вид сверху



Вид сбоку



Ньюнча со чжунгчжи чумок дичжибо чируги

Вид сбоку



Вид спереди



Вид сверху



Кулак располагается на уровне солнечного сплетения.

Кёча со ду пальмок нопундэ макки

Вид спереди



Вид сбоку



Начуо со опун сонкут нопундэ баро тульки

Вид спереди



Вид сбоку



Начуо со опун сонкут нопундэ пандэ тульки

Вид сбоку



Вид спереди



Вид спереди



Вид спереди

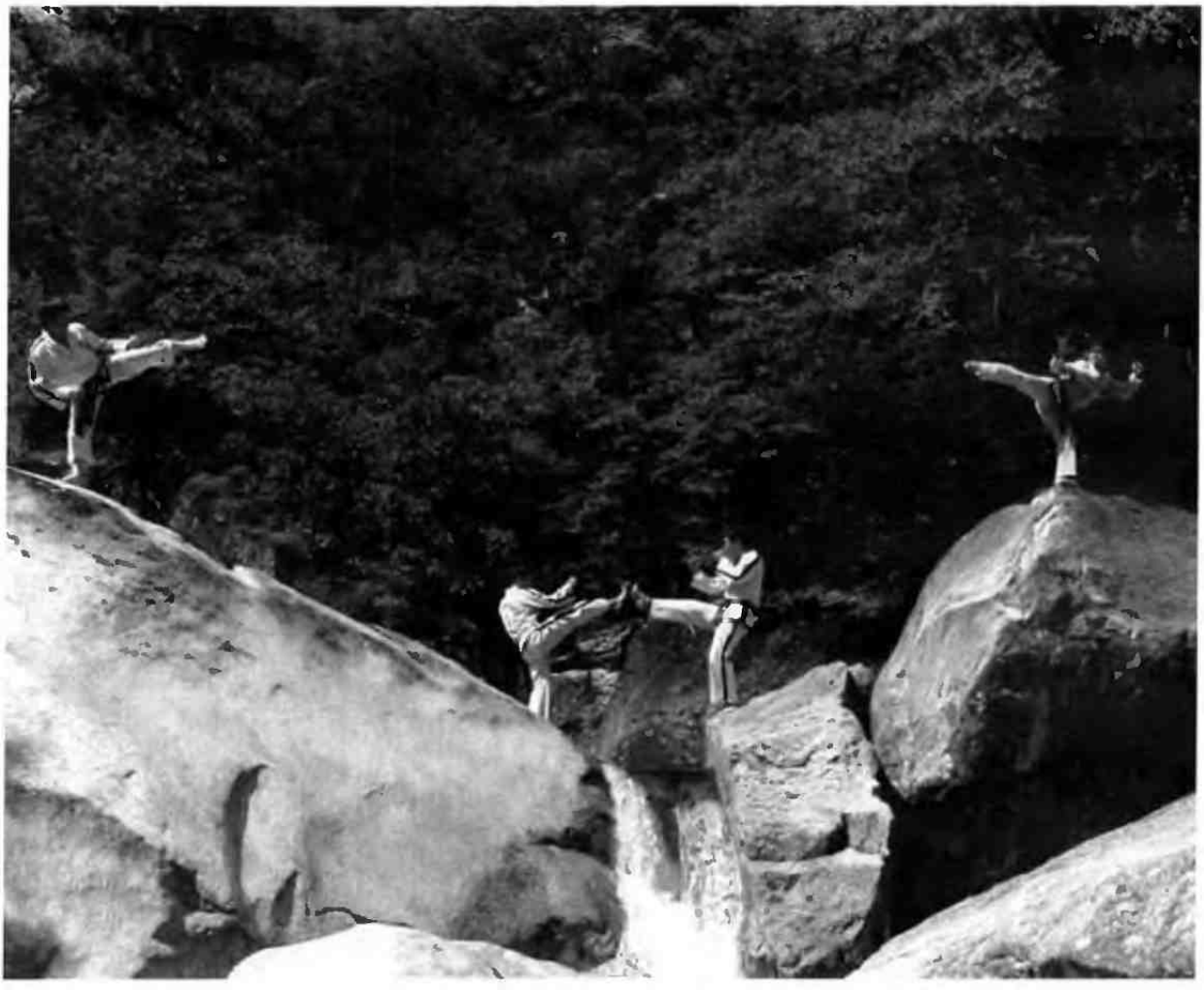


Вид сбоку



Вид сзади



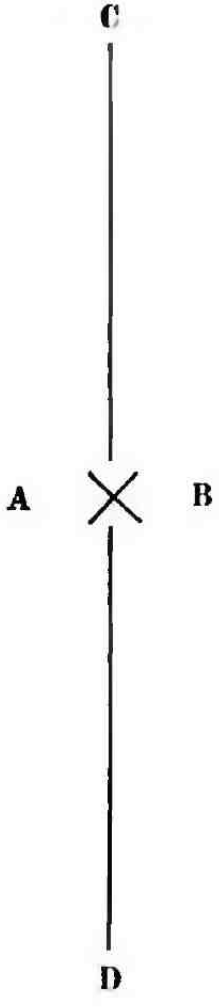


"ГЕ БЕК" ТУЛЬ

Предназначено обладателям 1-го дана и выше

ДИАГРАММА: |
КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 44
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

ДИАГРАММА



Исходное положение

Нарани чунби соги в направлении D.





1. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, кёча сонкаль момчо макки в направлении D.





Ньюнча со кёча сонкаль момчо макки в направлении D.

Предыдущее положение







Применение





Вид сбоку

2. Наджундэ питуро чаги правой ногой в направлении D, сохранив прежнее положение рук.







Наджундэ питуро чаги в направлении D.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку

Вид сбоку









3. Шаг правой 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.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку





Вид сверху





Вид сбоку

4. Каундэ чируги левым кулаком в направлении D из прежней куннун соги в направлении D. 3-е и 4-е движение выполняются быстро.



Куннун со каундэ пандэ чируги левой рукой в направлении D.

Применение



Вид сверху

Предыдущее положение



Вид сбоку





Левая пятка слегка оторвана от пола.



5. Шаг правой в направлении C, переход в левую кушиун соги в направлении D, пальмок чукё макки левой рукой.



Куннун со пальмок чукё макки левой рукой в направлении D.



Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Вид сбоку





6. Пальмок наджундэ макки левой рукой из прежней стойки в направлении D.
5-е и 6-е движения выполняются без промежуточных пауз.



Куннун со пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение





Правая пятка слегка оторвана от пола.



Применение



Вид сбоку

7. Ду панданльсон нопнудэ макки в направлении AD из прежней стойки в направлении D, взгляд между ладоней.



Куннун со ду пандульсон нопундэ макки в направлении AD.

Предыдущее положение





Применение







Вид сверху







8. Переход в правую губурё чунби соги A в направлении D. Взгляд в сторону D.



Губурё чунби соги A в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Вид с другой стороны





9. Левая нога опускается в направлении AD, переход в аннун соги в направлении AC, сонпадак туро макки левой рукой в направлении AC.



Аннун со туро макки левой рукой в направлении AC.

Подхват

Применение



Предыдущее положение





Тело слегка приподнимается





Подхват



Вид сверху







Тело слегка приподнимается

10. Каунэ чируги правым кулаком в направлении АС из прежней аннун соги в направлении АС. 9-е и10-е движения выполняются без промежуточных пауз.



Аннун со каундэ чируги правым кулаком в направлении АС.

Предыдущее положение



Вид с другой стороны





Применение



Вид с другой стороны

11. Дунг чумок ап териги левой рукой в направлении АС из прежней стойки в направлении АС.



Аннун со дунг чумок ап териги в направлении АС.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку

Тело слегка приподнимается.





Вид сверху





12. Шаг правой на линию AB, шаг левой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении C, сонкаль каундэ теби макки в направлении C.



Ньюнча со сонкаль каундэ теби макки в направлении C.

Предыдущее положение







Применение



Вид с другой стороны



Вид сбоку













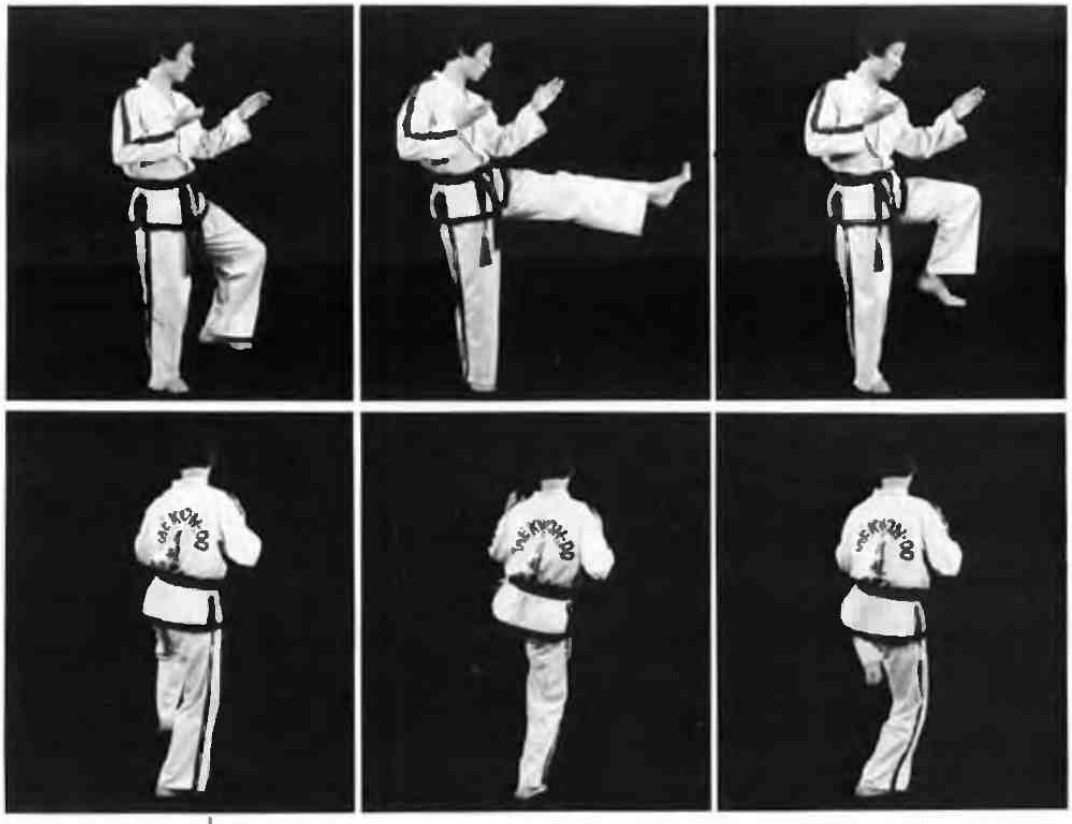
13. Наджундэ йобапча пусиги левой ногой в направлении С, сохранив руки в прежнем положении.



Наджундэ йобапча пусиги левой ногой в направлении С.

Предыдущее положение





Вид сбоку



Применение



Вид сбоку

14. Шаг левой в направлении С, переход в левую начуо соги в направлении С, опун сонкут нопундэ тульки левой рукой в направлении С.







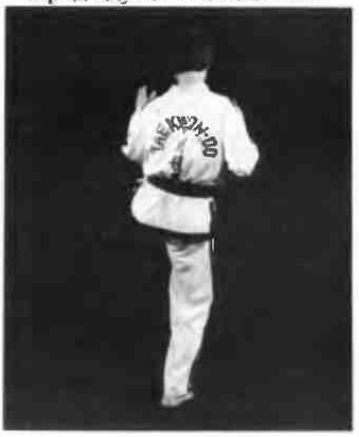
Начуо со опун сонкут нопундэ тульки левой рукой в направлении С.

Применение



Вид сбоку

Предыдущее положение



Вид с другой стороны









15. Опун сонкут нопундэ тульки правой рукой в направлении С из прежней стойки в направлении С.



Начуо со нопундэ опун сонкут пандэ тульки в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сверху

Вид сбоку









Правая пятка слегка оторвана от пола.

16. Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении С с подтягиванием рук назад.



Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении С.





Применение



Предыдущее положение



Вид сверху

Вид сбоку









17. Правая нога опускается в направлении C,
переход в правую ньюнча соги в направлении D,
пальмок каундэ теби макки в направлении D.







Ньюнча со каундэ пальмок теби макки
в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

18. Поворот против часовой стрелки, шаг правой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении C, пальмок каундэ теби макки в направлении C.





Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении C.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Вид сбоку







19. Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении D, переход в правую пьонча соги в направлении D, сонкаль каундэ теби макки в направлении D.





Пьонча со сонкаль каундэ теби макки в напрвлении D.

Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

20. Шаг левой на линию CD, переход в аннун соги в направлении A, правый гучжа макки.







Аннун со гучжа макки в направлении A.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку

Вид спереди









21. Поворот против часовой стрелки, шаг правой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении C, сонкаль наджундэ макки левой рукой в направлении C.





Куннун со наджундэ сонкаль макки левой рукой в направлении C.

Предыдущее положение





Применение



Вид сверху





Вид с другой стороны







22. Каундэ доллио чаги правой ногой в направлении ВС и опускается в направлении С.





Каундэ доллио чаги правой ногой в направлении ВС.



Применение

Предыдущее положение





Вид сверху

Вид с другой стороны









Правая пятка слегка оторвана от пола.

23. Тимио йопча чируги правой ногой в направлении С. 22-е и 23-е движения выполняются быстро.



Тимио йопча чируги правой ногой в направлении С.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Вид сбоку







24. Приземление в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, санг чумок нопундэ сево чируги в направлении С.



Куннун со нопундэ санг чумок сево чируги в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку

Вид с другой стороны









25. Ду пандальсон нопундэ макки в направлении АС из прежней стойки в направлении С, взгляд между двумя ладонями.



Кунпун со нопундэ ду пандальсон макки в направлении АС.

Применение



Предыдущее положение



Вид сверху

Вид с другой стороны

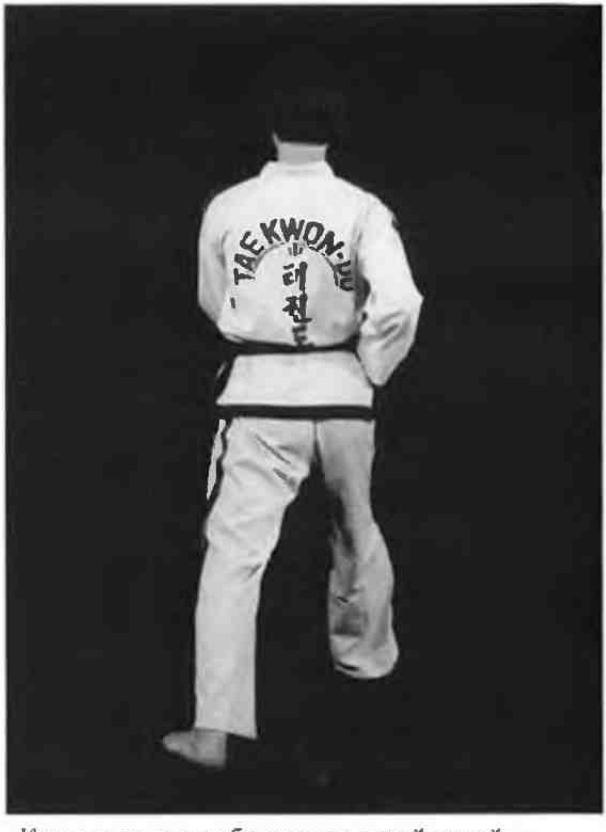








26. Дичжибо чируги левым кулаком в направлении С из прежней стойки куннун соги в направлении С.



Куннун со дичжибо чируги левой рукой в направлении С.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



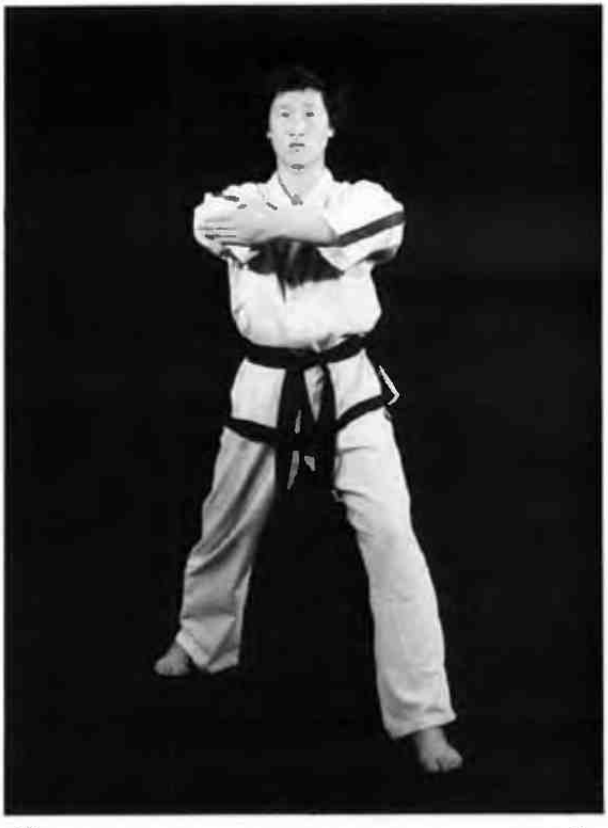
Левая пятка слегка оторвана от пола.

Вид с другой стороны





27. Шаг правой на линию CD, переход в левую куннун соги в направлении D, ап палькуп териги правой рукой по левой ладони.

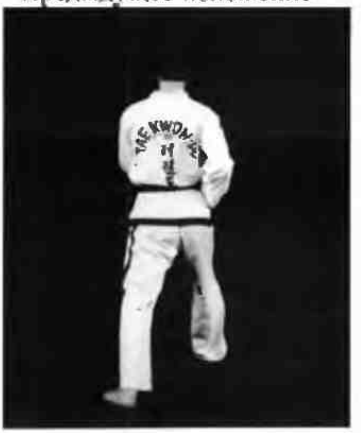






Куннун со ап палькуп териги правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку





Правая пятка слегка оторвана от пола.



Применение



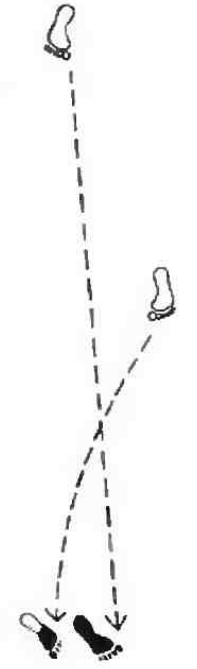
Вид сверху





28. Прыжок в направлении D, переход в правую кёча соги в направлении BD, правый ду пальмок нопундэ макки в направлении D.





Кёча со нопундэ ду пальмок макки в направлении BD.

Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

29. Переход в аннун соги в направлении BD шагом левой в направлении BC, сонпадак туро макки правой рукой в направлении BD.



Аннун со сонпадак туро макки правой рукой в направлении BD.



Предыдущее положение













Применение



30. Каундэ чируги левым кулаком в направлении BD из прежней стойки в направлении BD.
29-е и 30-е движения без промежуточных пауз.



Аннун со каундэ чируги левым кулаком в направлении BD.

Предыдущее положение





Тело слегка приподнимается



Применение



Вид сверху

31. Дунг чумок ап териги правой рукой в направлении BD из прежней стойки в направлении BD.



Аннун со дунг чумок ап териги в направлении BD.

Предыдущее положение





Тело слегка приподнимается



Применение





32. Шаг левой в направлении С, переход в левую куннун соги в направлении С, сонкаль дунг нопундэ ап териги правой рукой в направлении С. Тыльная сторона левой ладони под локтевым суставом правой руки.



Куннун со нопундэ сонкаль дунг ап териги в направлении С.



Предыдущее положение





Применение



Вид сбоку





Вид с другой стороны







33. Шаг левой в направлении А примерно на половину ширины плеч с одновременным выполнением каундэ доллио чаги правой ногой в направлении С.





Каундэ доллио чаги правой ногой в направлении С.



Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Вид с другой стороны





34. Правая нога опускается в направлении C, поворот против часовой стрелки на правой ноге, переход в левую куннун соги в направлении D, санг чумок нопундэ сево чируги в направлении D.



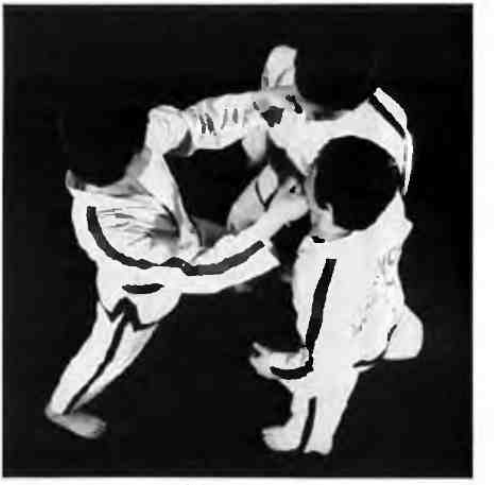


Куннун со нопундэ санг сево чируги в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сверху



Правая пятка слегка оторвана от пола.

Вид сбоку





35. Переход в правую ньюнча соги в направлении D подтягиванием левой ноги, чжунчжи чумок каундэ дичжибо чируги правой рукой в направлении D, левый йоп чумок движется к правому плечу.







Ньюнча со чжунчжи чумок каундэ дичжибо чируги в направлении D.

Предыдущее положение



Применение





Вид сбоку



Вид сбоку



36. Шаг левой в направлении D, переход в аннун соги в направлении B, левый гучжа макки.





Аннун со гучжа макки в направлении B.

Предыдущее положение







Применение



Вид спереди



37. Сонкаль дунг наджундэ макки в направлении
С из прежней стойки в направлении В.



Аннун со наджундэ сонкаль дунг теби макки
в направлении В.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку



Перед блокированием тело слегка приподнимается, а ладони обращаются вниз.





Вид спереди

38. Сонкаль наджундэ теби макки в направлении D из прежней стойки в направлении B.
37-е и 38-е движения без промежуточных пауз.



Аннун со наджундэ сонкаль теби макки в направлении D.

Предыдущее положение





Тело слегка приподнимается.



Применение



Вид спереди

39. Акцентированный шаг левой в направлении D, переход в аннун соги в направлении A, паккат пальмок сан макки.









Аннун со паккат пальмок сан макки
в направлении A.

Предыдущее положение

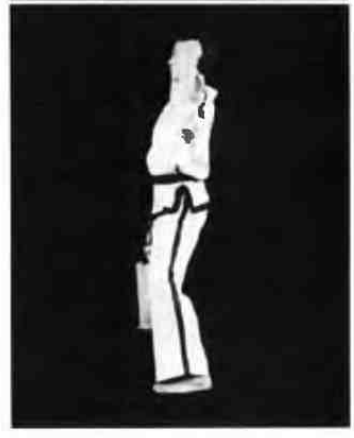












Применение



Вид спереди

40. Акцентированный шаг левой в направлении С, переход в аннун соги в направлении В, паккат пальмок сан макки.







Аннун со паккат пальмок сан макки
в направлении В.



Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

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



Куннун со паккат пальмок чукё макки в направлении С.



Предыдущее положение







Применение

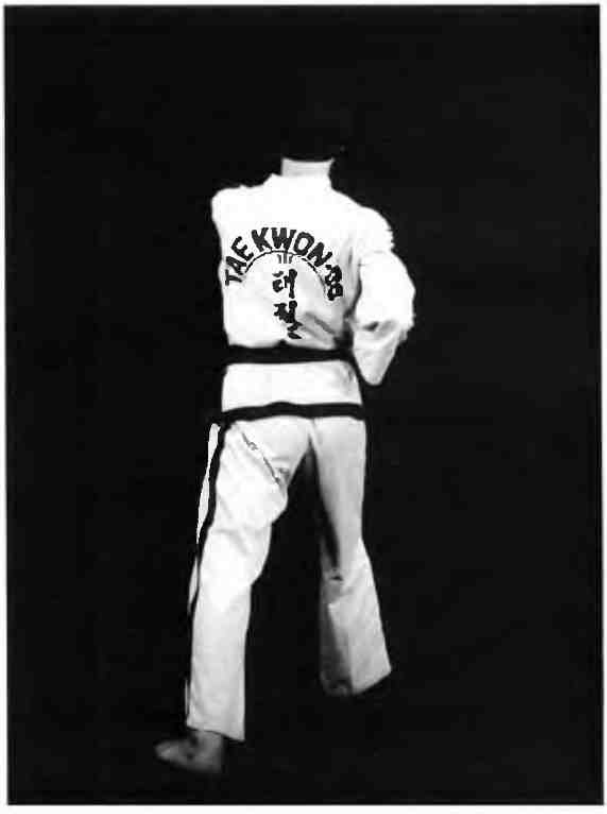


Вид сбоку

Вид с другой стороны



42. Каундэ чируги левым кулаком в направлении С из прежней стойки в направлении С.



Куннун со каундэ пандэ чируги левым кулаком в направлении С.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Левая пятка слегка приподнимается





Вид с другой стороны.

43. Шаг правой на линию CD, переход в левую куннун соги в направлении D, пальмок чукё макки левой рукой.





Куннун со пальмок чукё макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение





Правая пятка слегка оторвана от пола.



Применение



Вид сверху

44. Каундэ чируги правым кулаком в направлении D из прежней стойки в направлении D.



Куннун со каундэ пандэ чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение



Правая пятка слегка оторвана от пола





Вид сбоку



Применение



Вид сверху

Куман: переход в исходное положение шагом правой ноги.





Нарани чунби соги в направление D.

Предыдущее положение









Применение



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