СОДЕРЖАНИЕ

Принципы таэквон-до..... 10
Объяснение принципов..... 11
Тули..... 14
Объяснение тулей..... 16

Общая информация..... 21

Дополнение к технике "Уи ам"..... 25
"Уи ам" туль..... 37

Дополнение к технике "Чун чжан"..... 133
"Чун чжан" туль..... 145

Дополнение к технике " Чу че"..... 257
"Чу че" туль..... 273





choi hongshi

Генерал Чой Хонг Хи
Президент
меджународной федерации таэквон-до

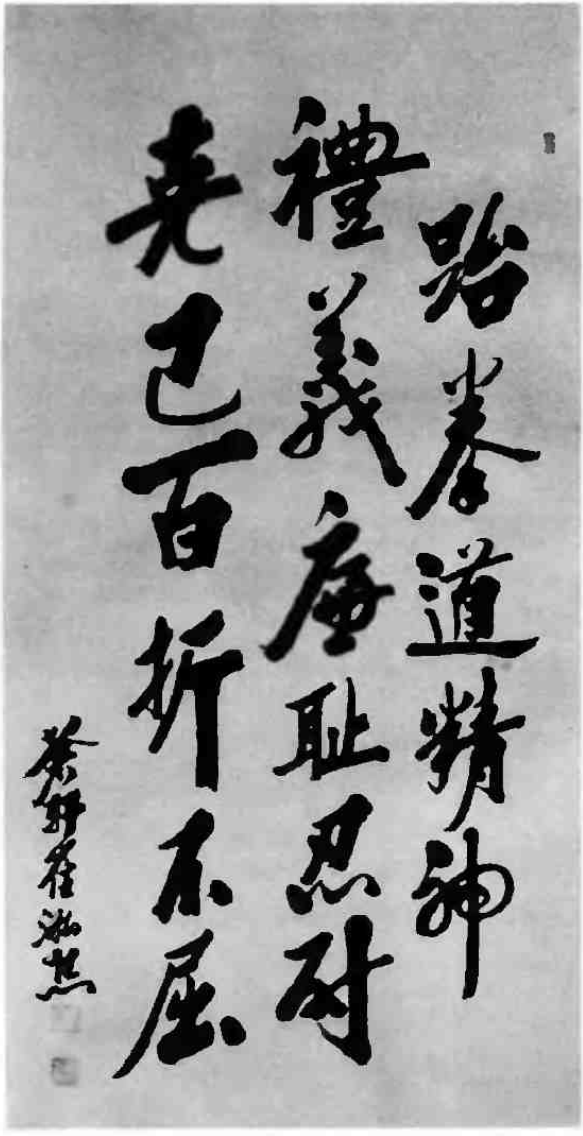



跆拳道

태권도

ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО
(Taekwon-Do Jungshin)

Таэквон-до руководствуется следующими принципами



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

ОБЪЯСНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ТАЭКВОН-ДО

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

УЧТИВОСТЬ (*Ye Ui*)

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

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

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

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

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

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

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

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

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



"Добивайся поставленной цели"

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

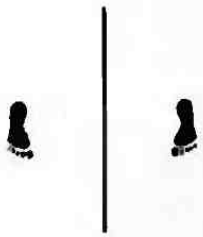
 — Предыдущее положение стопы

 — 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

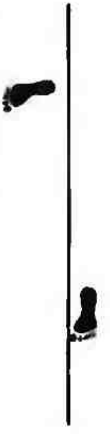






Ньюнча соги









ДОПОЛНЕНИЕ
К ТЕХНИКЕ "УИ АМ"

Куннун со сонкаль наджундэ апуро макки



Вид спереди



Вид сбоку

Тело обращено к сопернику грудью.

Куннун со паккат пальмок пандэ нопундэ йоп макки

Вид спереди



Вид сбоку



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

Куннун со кёча чумок нерио макки

Вид спереди





Вид сбоку

Вид сверху



* 1. Предплечья скрещиваются на уровне солнечного сплетения.
2. Предплечья скрещиваются на уровне середины тела.

Куннун со сонкаль пандэ чукё макки



Вид спереди

Вид сбоку



Вид сверху



* 1. Тело обращено к сопернику грудью.
2. Сонкаль расположен на уровне середины лба.

Кёча со дунг чумок нопундэ йоп териги



Вид спереди

Вид сбоку



* 1. Дунг чумок расположен на уровне глаз.
2. Дунг чумок обращен к сопернику.

Нопундэ пандэ доллио чаги



Вид спереди

Вид сзади



* 1. Удар наносится с помощью пятки.
2. Бьющая нога должна быть выпрямленной в ходе нанесения удара.

Куннун со нопундэ пандаль чируги



Вид спереди

Вид сбоку



Нарани со каундэ доллио чируги

Вид сбоку



Вид спереди



* 1. Кулак располагается на средне линии тела.
2. Кулак располагается на одном уровне с локтем и плечами.

Куннун со сонкаль квундэ хечо макки

Вид спереди





Вид сбоку

Куннун со сонкаль дунг доллимио макки



Вид спереди

Вид сбоку



Тело обращено к сопернику в пол-оборота.

Твитпаль со охкалин сонпадак нерио макки

Вид спереди



Вид сбоку



Ладони расположены на уровне солнечного сплетения.

Ньюнча со сонкаль надзкундэ паккуро макки

Вид спереди



Сонкаль расположен на уровне паха.

Вид сбоку



Ньюнча со сонкаль дунг наджундэ ануро макки

Вид спереди





Вид сбоку

Твитпадь со пальмок каундэ теби макки

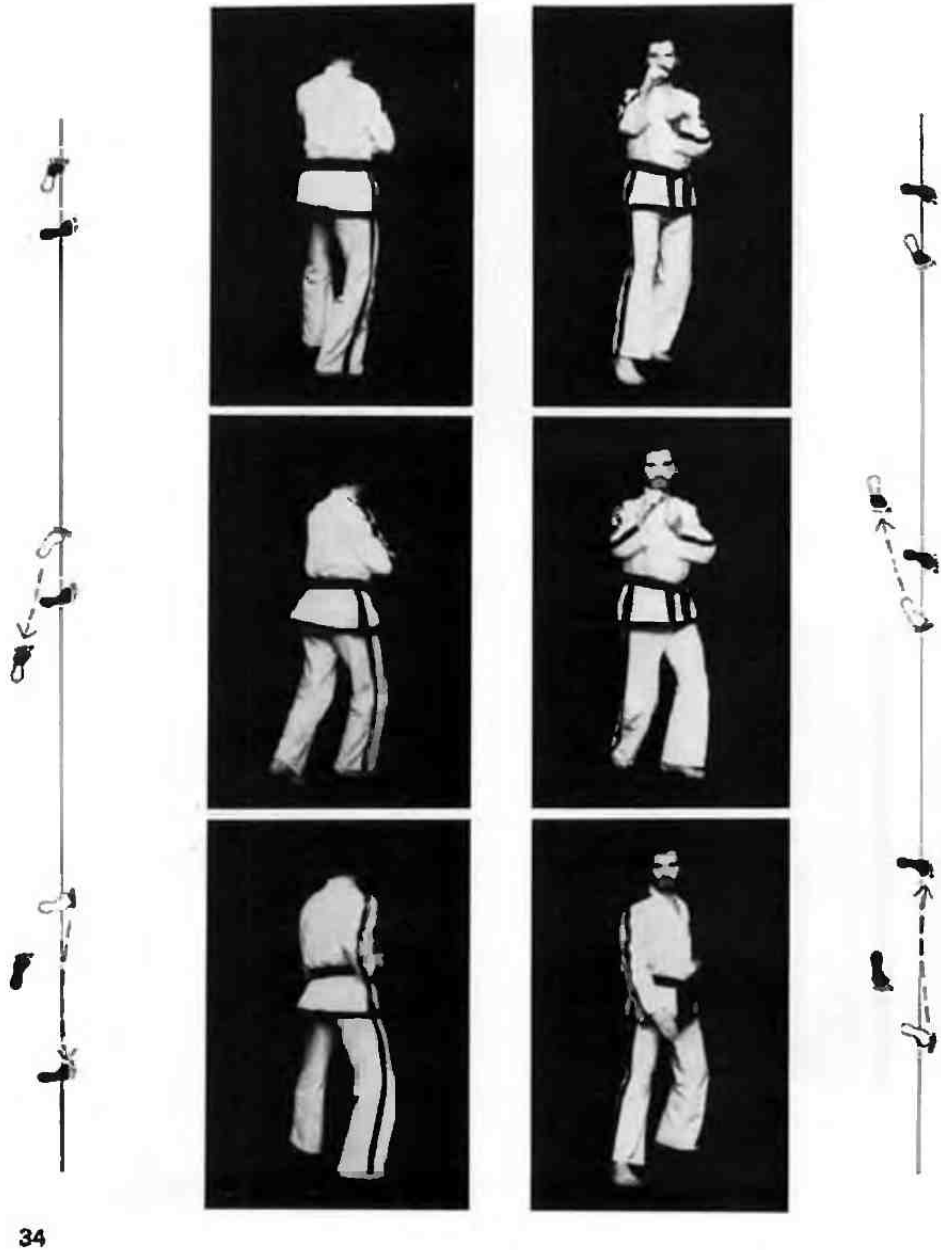


Вид спереди

Вид сбоку



Передвижение двумя шагами назад.





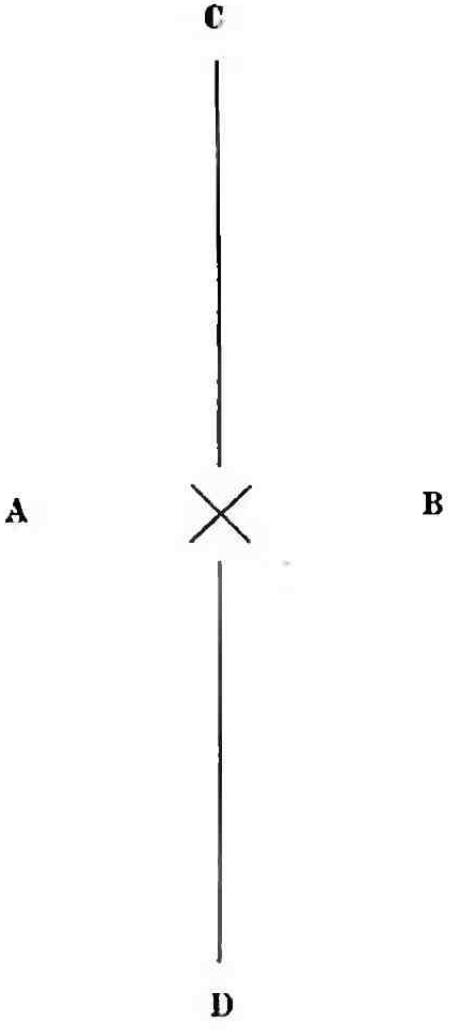


"УИ АМ" ТУЛЬ

Придназначен обладателям 2-го дана и выше

ДИАГРАММА:
КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 45
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: МОА ЧУНБИ СОГИ D

ДИАГРАММА



Исходное положение





Моа чунби соги D в направлении D.

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



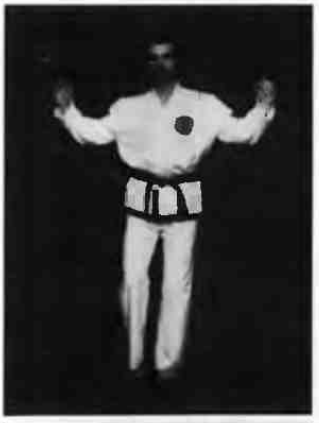


Куннун со наджундэ сонкаль дунг ануро макки в направлении D.



Предыдущее положение





Обе ладони обращены вниз.



Применение



Вид сбоку





Тело обращено к сопернику грудью.

3. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, паккат пальмок нопундэ йоп макки левой рукой в направлении D.





Куннун со нопундэ пандэ паккат пальмок йоп макки в направлении D.

Предыдущее положение





Предплечья скрещены перед правой грудью.





Применение







Тело обращено к сопернику в пол-оборота.

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



Куннун со каундэ баро чируги правой рукой в направлении D.



Предыдущее положение





Левая пятка слегка оторвана от пола.







Применение



Вид сбоку

4. Наджундэ питуро чаги левой ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении.



Наджундэ питуро чаги левой ногой в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

5. Левая нога опускается в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, кёча чумок нерио макки.



Куннун со кёча чумок нерио макки в направлении D.



Предыдущее положение



Обе ладони обращены вниз.



Применение



Вид сбоку

6. Сонкаль чукё макки правой рукой из прежней стойки в направлении D.
   5-е и 6-е движения без промежуточных пауз.



Кушиуи со нопундэ сонкаль чукё пандэ макки правой рукой в направлении D.



Предыдущее положение

Правая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку



Применение



Вид сбоку

7. Прыжок в направлении D, переход в правую кёча соги в направлении BD, дунг чумок нопундэ йоп териги правой рукой в направлении D, пальцы левой ладони располагаются на правом йоп чумок.





Кёча со дунг чумок нопундэ йоп териги в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

8. Шаг левой в направлении С, переход в правую ньюнча соги в направлении С, каундэ чируги левым кулаком в направлении С.





Ньюнча со каундэ пандэ чируги левым кулаком в направлении С.

Предыдущее положение













Применение



Вид сверху

9. Каундэ пандэ доллио чаги правой ногой в направлении АС.







Каундэ пандэ доллио чаги правой ногой в направлении АС.

Применение



Предыдущее положение





Вид с другой стороны





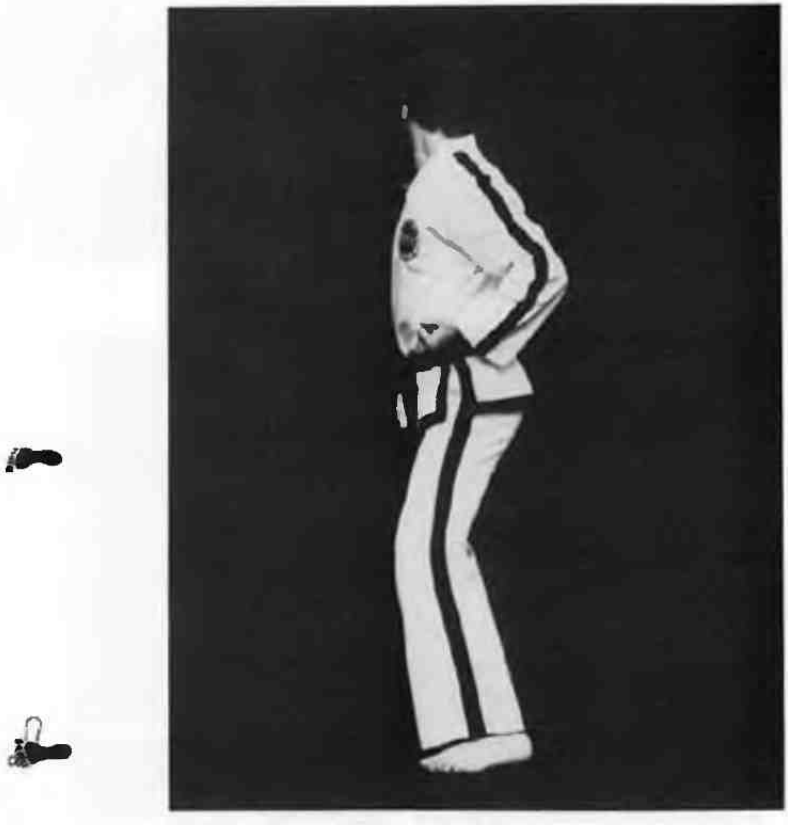








10. Акцентированный шаг правой в направлении С, переход в аннун соги в направлении А, сонкаль каундэ йоп териги правой рукой в направлении С.



Аннун со каундэ сонкаль йоп териги правой рукой в направлении С.

Применение



Вид сбоку

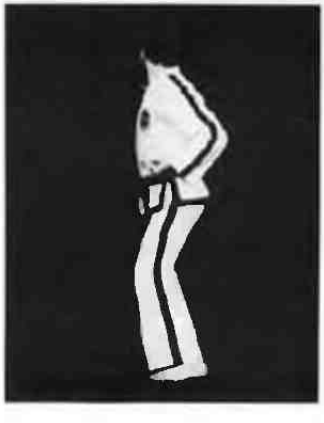
Предыдущее положение





Вид сверху







11. Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении С с подтягиванием рук в противоположную сторону.





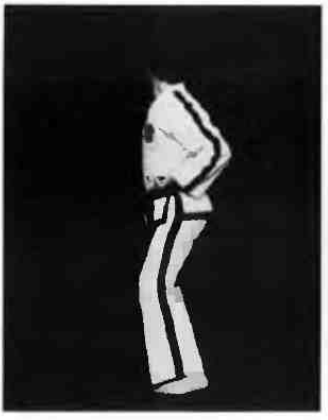


Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сверху



Вид сбоку







12. Левая нога опускается в направлении С, переход в левую куннун соги в направлении С, нопундэ пандаль чируги правой рукой.



Куннун со нопундэ пандэ пандаль чируги правой рукой в направлении С.

Предыдущее положение



Применение



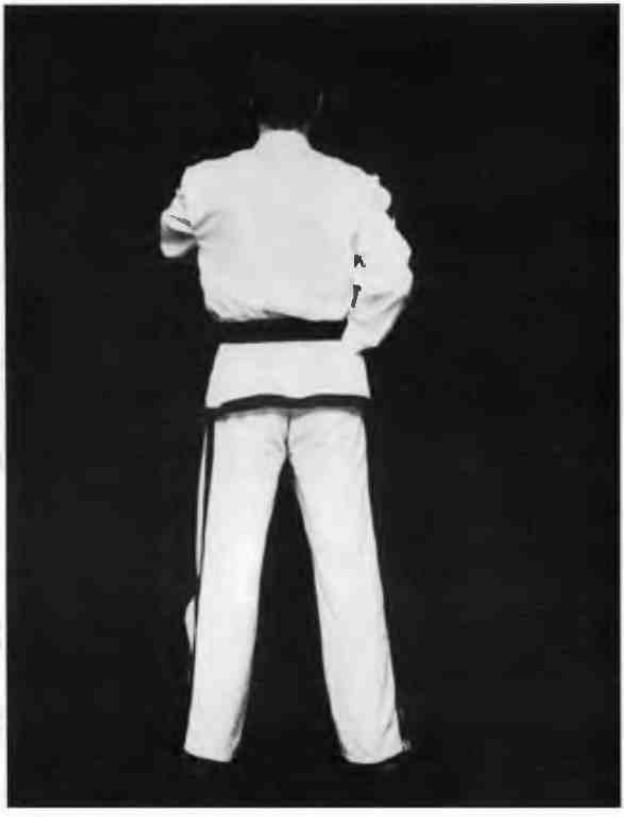


Вид с другой стороны





13. Переход в нарани соги в направлении С подтягиванием правой ноги, каундэ доллио чируги левым кулаком. Медленное движение.





Нарани со каундэ доллио чируги левым кулаком в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид с другой стороны



Вид сбоку







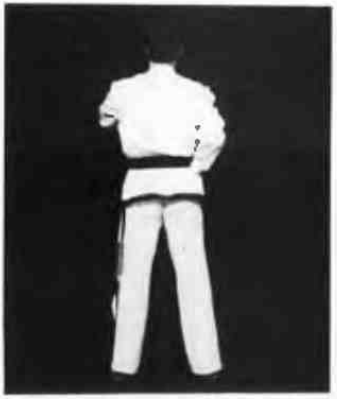
14. Шаг левой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении C, сонкаль наджундэ ануро макки левой рукой в направлении C.





Куннун со наджундэ сонкаль ануро макки левой рукой в направлении C.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Обе ладони обращены вниз.





Вид с другой стороны

Тело обращено к сопернику грудью.

15. Шаг правой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении C, паккат пальмок нопундэ йоп макки правой рукой в направлении C.





Куннун со нопундэ паккат пальмок йоп макки правой рукой в направлении C.



Предыдущее положение

Предплечья скрещены перед левой грудью.





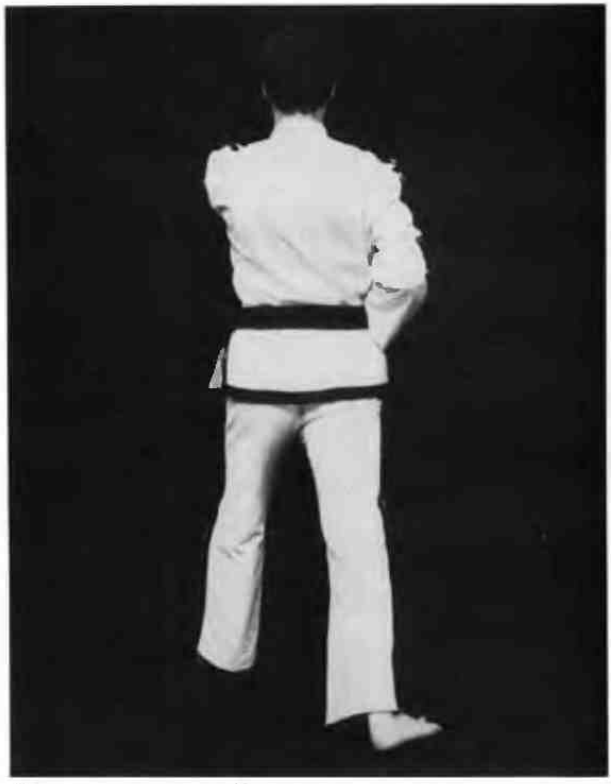


Тело обращено к сопернику в полоборота.



Вид с другой стороны

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







Куннун со каундэ баро чируги левым кулаком в направлении С.



Предыдущее положение

Правая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку

Вид с другой стороны

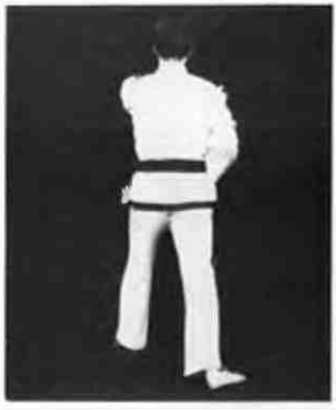




17. Наджундэ питуро чаги правой ногой в направлении С, держа руки в прежнем положении.



Наджундэ **питуро чаги** правой ногой в направлении С.



Предыдущее положение

Применение





Вид сбоку

Вид с другой стороны





18. Правая нога опускается в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, кёча чумок нерио макки.







Куннун со кёча чумок нерио макки в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку

Обе ладони обращены вниз





Вид с другой стороны



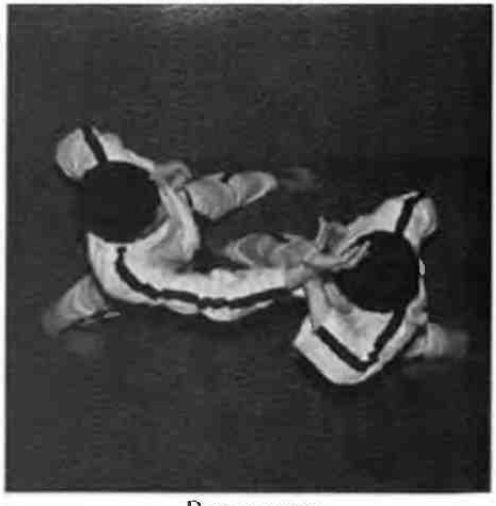


19. Сонкаль чукё макки левой рукой из прежней с стойки в направлении С.
18-е и 19-е движения выполняются без промежуточных пауз.



Куннун со нопундэ пандэ сонкаль чукё макки левой рукой в направлении С.

Применение



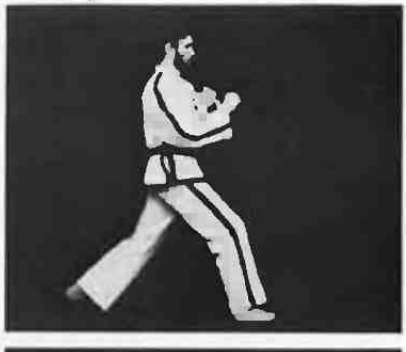
Вид сверху

Предыдущее положение





Левая пятка слегка оторвана от пола.



Вид сбоку





20. Прыжок в направлении С, переход в левую кёча соги в направлении ВС, дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой в направлении С, ладонь правой руки накладывается на левый йоп чумок.





Кёча со дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой в направлении С.

Применение



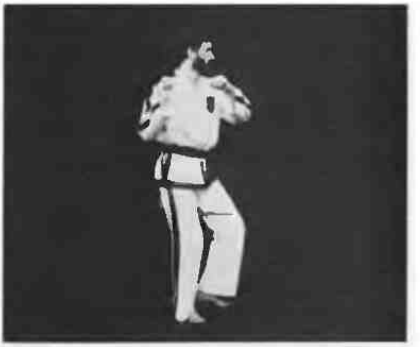
Предыдущее положение



Вид сбоку



Вид сбоку







21. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.





Ньюнча со каундэ пандэ чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение





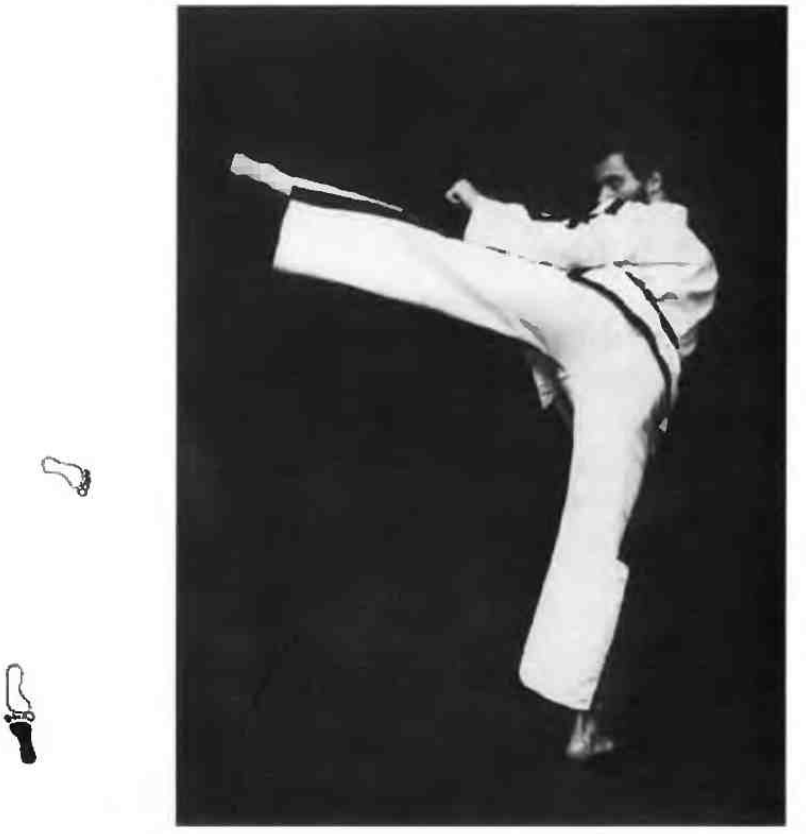


Применение



Вид сбоку

22. Каундэ пандэ доллио чаги левой ногой в направлении AD.



Каундэ пандэ доллио чаги в направлении AD.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку









23. Акцентированный шаг левой в направлении D, переход в аннун соги в направлении A, сонкаль каундэ йоп териги левой рукой в направлении D.







Аннун со каундэ сонкаль йоп териги в направлении A.

Предыдущее положение







Применение



Вид спереди

24. Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении D с подтягиванием рук в противоположную сторону.







Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

Вид сбоку



25. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, нопундэ пандаль чируги левым кулаком.



Куннун со нопундэ пандэ пандаль чируги левым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение







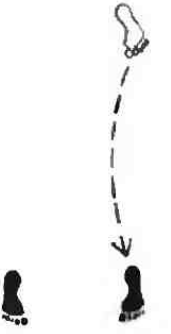
Применение



Вид сверху

26. Переход в парани соги в направлении D с подтягиванием левой ноги, каундэ доллио чируги правым кулаком.
Медленное движение.





Нарани со каундэ доллио чируги
в направлении D.

Предыдущее положение





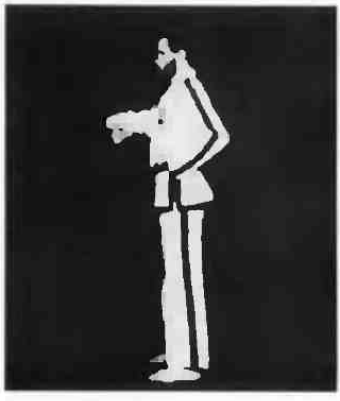


Применение



Вид сверху

Вид сверху



27. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль каундэ хечо макки.





Куннун со каундэ сонкаль хечо макки в направлении D.



Предыдущее положение



Обе дунг чумок обращены к сопернику.

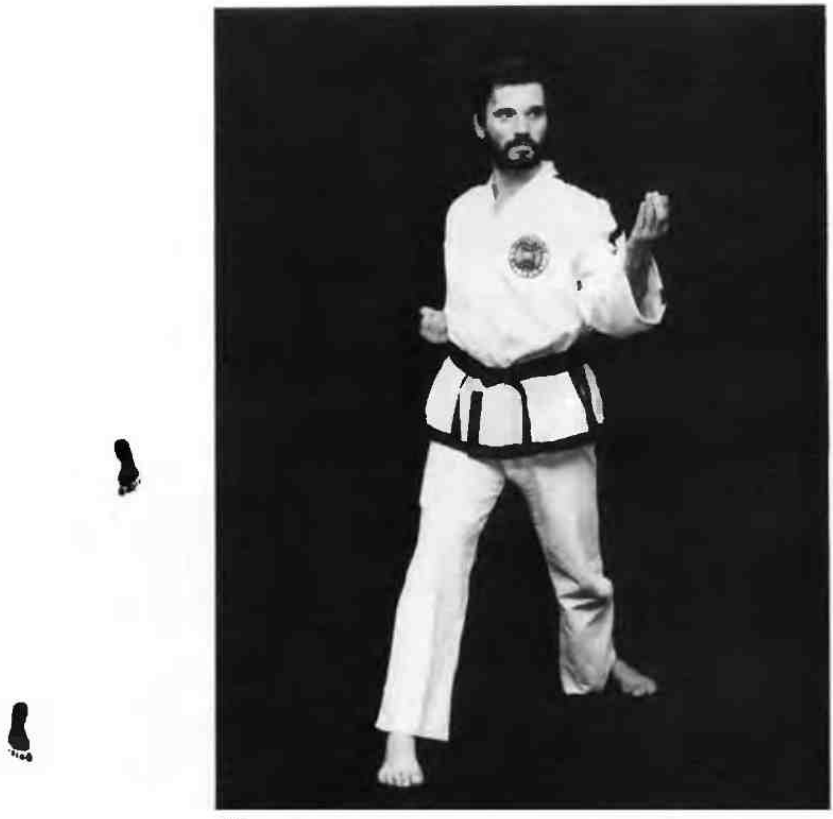
Применение



Вид сбоку



28. Сонкаль дунг доллимио макки левой рукой в направлении BD из прежней стойки в направлении D.



Куннун со сонкаль дунг доллимио макки в направлении BD.

Применение



Вид сбоку

Предыдущее положение





Вид сбоку



Левая пятка слегка оторвана от пола.



29. Переход в левую твитпаль соги в направлении D с подтягиванием правой ноги, охкалин соппадак нерио макки.





Твитпаль со охкалин соппадак нерио макки в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Вид сбоку





30. Переход в левую пьюнча соги в направлении D с движением правой ноги, каундэ чируги левым кулаком в направлении D.





Пьюнча со баро чируги левым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сверху

31. Скольжение в направлении C в левой ньюнча соги в направлении D, сонкаль дунг наджундэ ануро макки правой рукой в направлении D.







Ньюнча со наджундэ сонкаль дунг ануро макки в направлении D.



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается.
обе ладони обращены вниз.

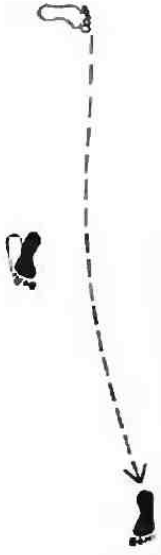


Применение



Вид сбоку

32. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль каундэ хечо макки.





Куннун со сонкаль каундэ хечо макки в направлении D.

Предыдущее положение





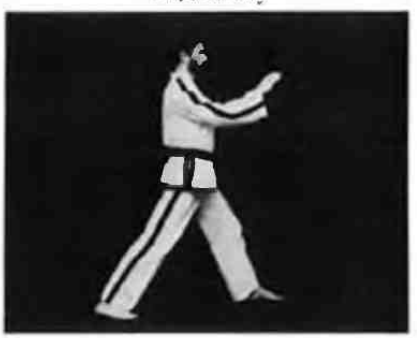


Применение



Вид сверху

Вид сбоку



33. Сонкаль дунг доллимио макки правой рукой в направлении AD из левой куннун соги в направлении D.



Куннун со сонкаль дунг доллимио макки в направлении AD.



Предыдущее положение



Правая пятка слегка оторвана от пола.



Вид сбоку



Применение



Вид сбоку

34. Переход в правую твитпаль соги в направлении D с подтягиванием левой ноги, охкалин сонпадак нерио макки.





Твитпаль со охкалин сонпадак нерио макки в направлении D.

Предыдущее положение







Применение

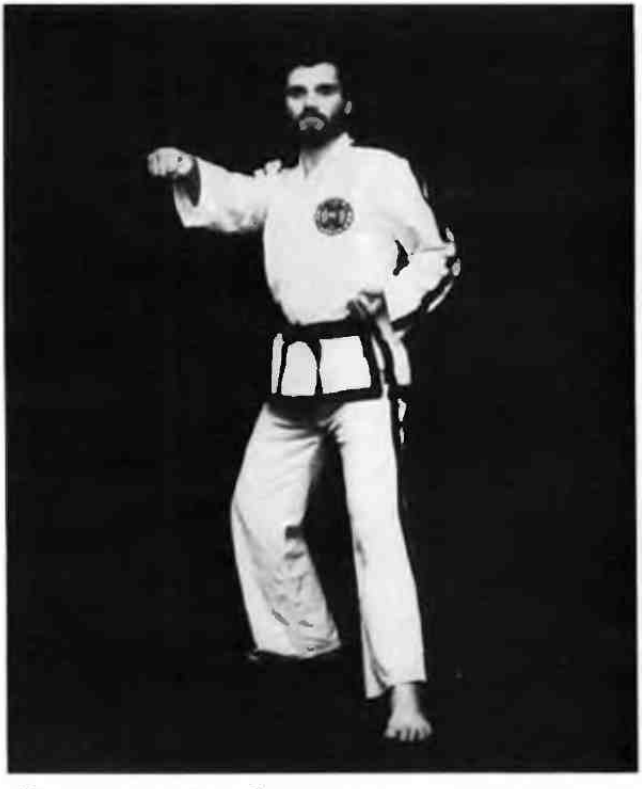


Вид сбоку

Вид сверху



35. Переход в правую ньюнча соги в направлении D толчком левой, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.





Ньюнча со каундэ баро чируги правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сверху

Вид сзади



36. Скольжение в направлении C в правой ньюнча соги в направлении D, сонкаль дунг наджундэ ануро макки левой рукой в направлении D.







Ньюнча со наджундэ сонкаль дунг ануро макки в направлении D.



Предыдущее положение



Обе ладони обращены вниз,
тело слегка приподнимается.



Применение



Вид сверху

37. Нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой в направлении BD.







Нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой в направлении BD.



Предыдущее положение





Применение



Вид сверху

38. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.





Твитпаль со пальмок каундэ теби макки в направлении D.

Предыдущее положение





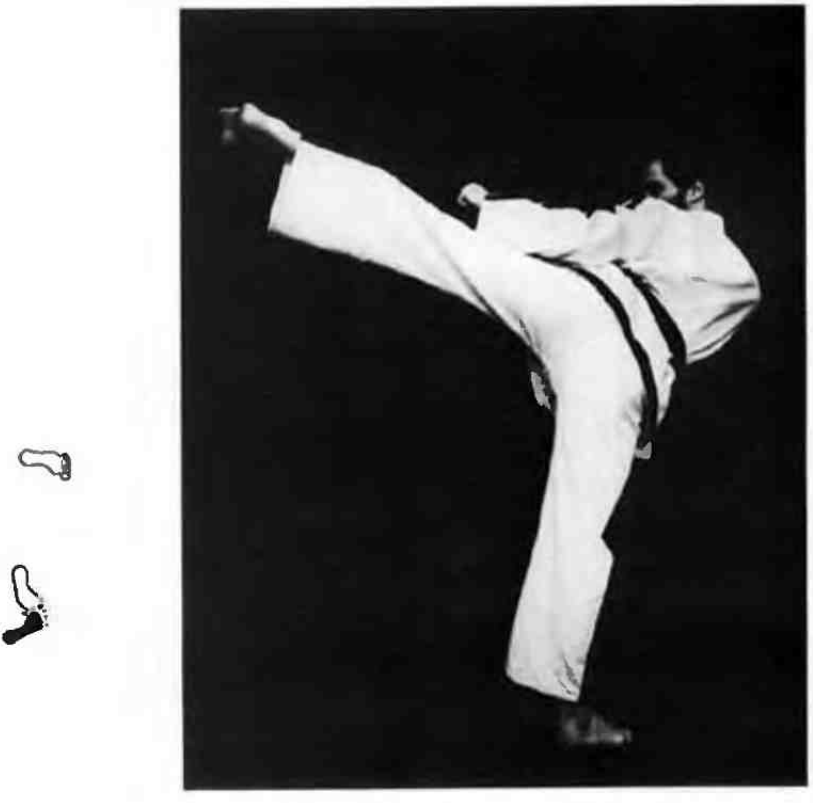


Применение



Вид сбоку

39. Нопундэ пандэ доллио чаги левой ногой в направлении AD.



Нопундэ пандэ доллио чаги левой ногой в направлении AD.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

40. Левая нога опускается в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.





Твитпаль со каундэ пальмок теби макки в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

41. Шаг левой через правую, шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль наджундэ паккуро макки левой рукой в направлении D.





Ньюнча со наджундэ сонкаль паккуро макки в направлении D.



Предыдущее положение







Применение







Вид сбоку

42. Переход в левую куннун соги в направлении D шагом правой, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.







Куннун со каундэ пандэ чируги правым кулаком в направлении D.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку









Вид сбоку

43. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль наджундэ паккуро макки правой рукой в направлении D.





Ньюнча со наджундэ сонкаль паккуро макки в направлении D.



Предыдущее положение





Применение



Вид сбоку

44. Переход в правую кушпун соги в направлении D скольжением левой, каундэ чируги левым кулаком в направлении D.





Кушпун со каундэ чируги левым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение

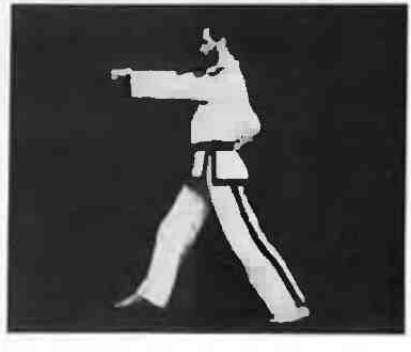




Вид сбоку







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



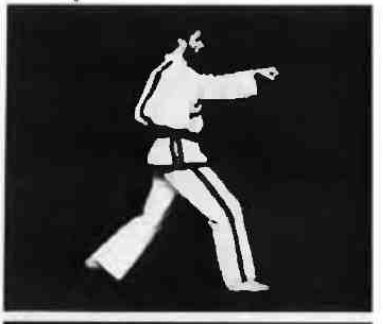
Куннун со нопундэ баро чируги правой рукой в направлении D.



Предыдущее положение



Левая пятка слегка оторвана от пола.



Вид сбоку





Куман: переход в исходное положение шагом правой.





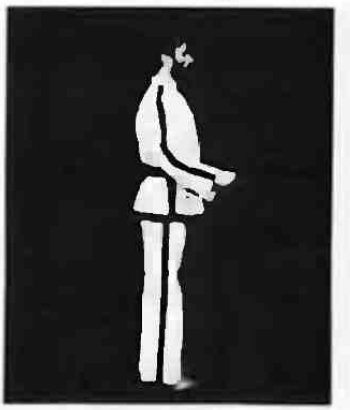
Моа чуиби соги D в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку



Вид сзади





ДОПОЛНЕНИЕ К ТЕХНИКЕ "ЧУН ЧЖАН"

Аннун со ан пальмок нопундэ йобап макки



Вид спереди



Вид сбоку

Куннун со дунг чумок ап териги



Вид спереди



Вид сбоку

Куннун со ду сонкарак тульки



Вид спереди



Вид сбоку

Ньюнча со сонпадак туро макки

Вид сбоку



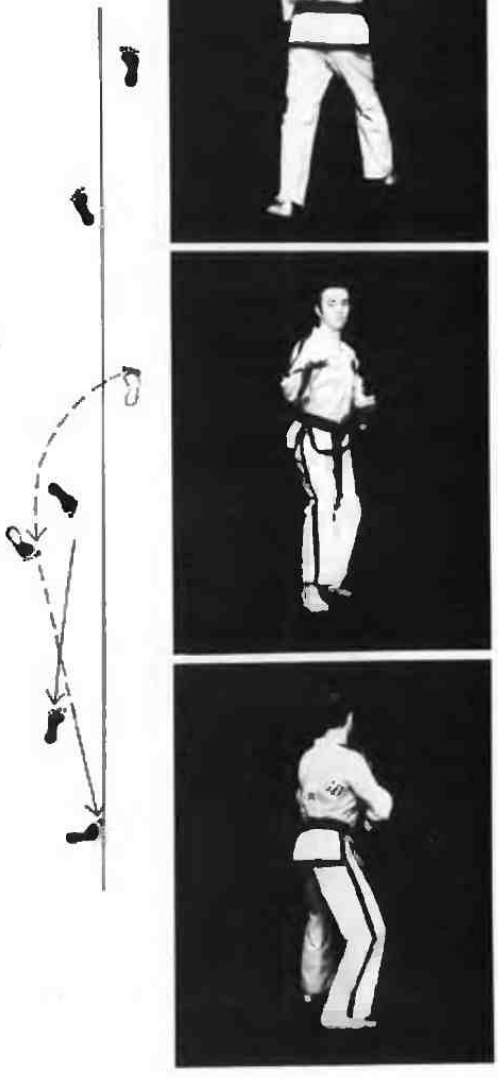
Ладонь располагается на уровне солнечного сплетения.

Вид спереди

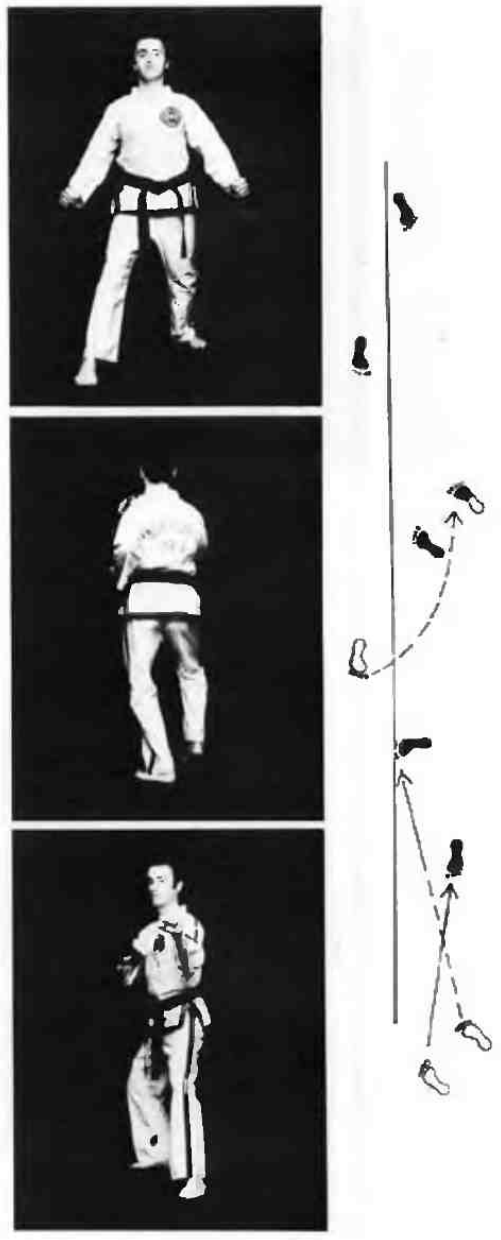


Поворот с проскальзыванием после шага назад

Правая кунпун соги
в направлении C



Правая кунпун соги
в направлении D.



Мурун наджундэ апча пусиги

Вид спереди



Вид сбоку



Колено располагается на уровне нижней области живота.

Твитпаль со санг соппадак нудло макки

Вид спереди



Блокирующий сегмент располагается на уровне паха.

Вид сбоку



Куннун со паккат пальмок нопундэ баро ап макки

Вид спереди



Вид сбоку



Предплечья располагаются на линии середины тела.

Ньюнча со опун сонкут нопундэ пандэ тульки

Вид спереди



Вид сбоку



Пальцы располагаются чуть выше уровня глаз.

Ньюнча со сондунг нерио териги

Вид спереди



Тыльная сторона ладони доходит до цели по дугообразной траектории.

Вид сбоку



Куннун со дунг чумок йобан териги

Вид спереди



Вид сбоку



Ньюнча со сонкаль дунг наджундэ теби макки

Вид спереди



Вид сбоку



Куннун со гучжа макки

Вид спереди





Вид сбоку

Куннун со санг сонкаль суньёнг териги



Вид спереди



Вид сбоку

Куннун со пандальсон нопундэ пандэ териги

Вид сбоку



Вид сбоку



Пандальсон располагается на уровне впадины верхней губы.

Моа со санг инчжи чумок пандаль чируги

Вид спереди



Вид сбоку



Куннун со пьён чумок нопундэ пандэ чируги



Вид спереди

Вид сбоку



Пьён чумок располагается на уровне впадины верхней губы.



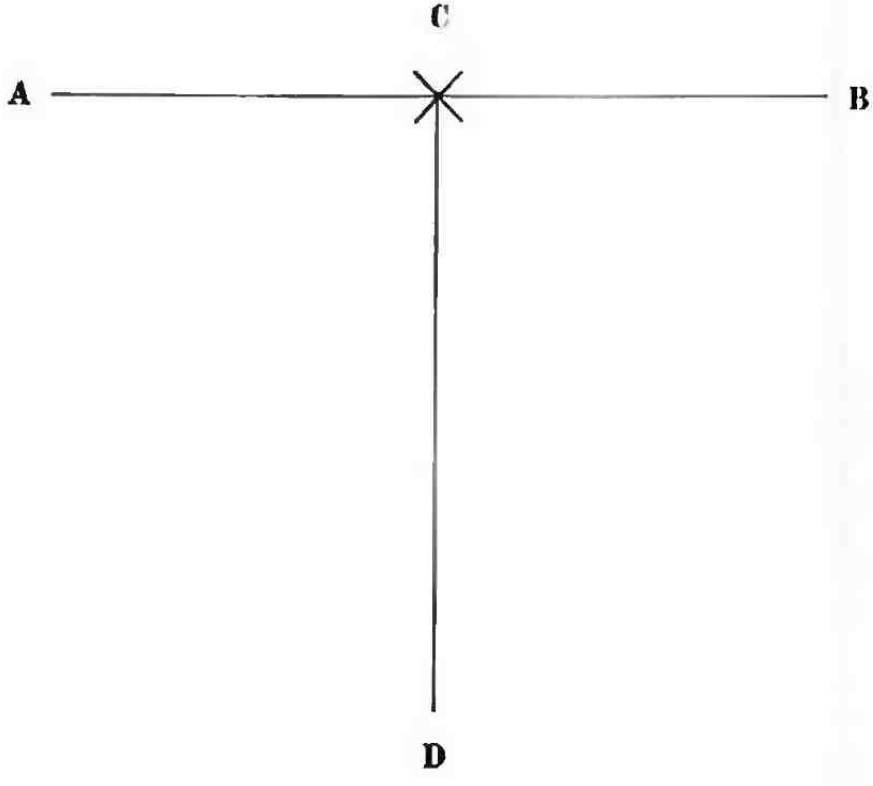


"ЧУН ЧЖАН" ТУЛЬ

Предназначен обладателям 2-го дана и выше.

ДИАГРАММА: 
КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 52
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: МОА ЧУНБИ СОГИ А.

ДИАГРАММА



Исходное положение

Моа чунби соги A в направлении D.



1. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, ан пальмок йобан макки правой рукой, вынос левой руки вниз - вбок.





Аннун со ан пальмок йобан макки в направлении D.

Вид сбоку



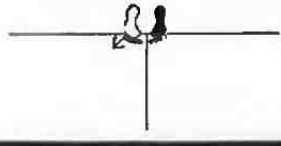
Предплечья скрещены перед солнечным сплетением.

Предыдущее положение













Применение

2. Ан пальмок йобан макки левой рукой из прежней стойки в направлении D, вынос правой руки вбок - вниз.



Аннун со ан пальмок йобан макки в направлении D.



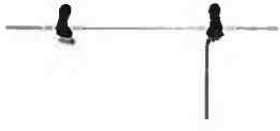
Предыдущее положение



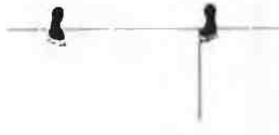
Тело слегка приподнимается











Применение



3. Переход в моа соги в направлении D шагом правой к левой, кёкчжа чируги левой рукой. Медленное движение.



Моа со кёкчжа чируги в направлении D.



Вид сверху



Предыдущее положение













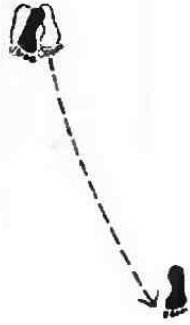
Применение



Вид сбоку

4. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, ду сонкарак нопундэ тульки правой рукой в направлении D.





Куннун со нопундэ пандэ ду сонкарак тульки в направлении D.

Предыдущее положение





Применение







Вид сбоку

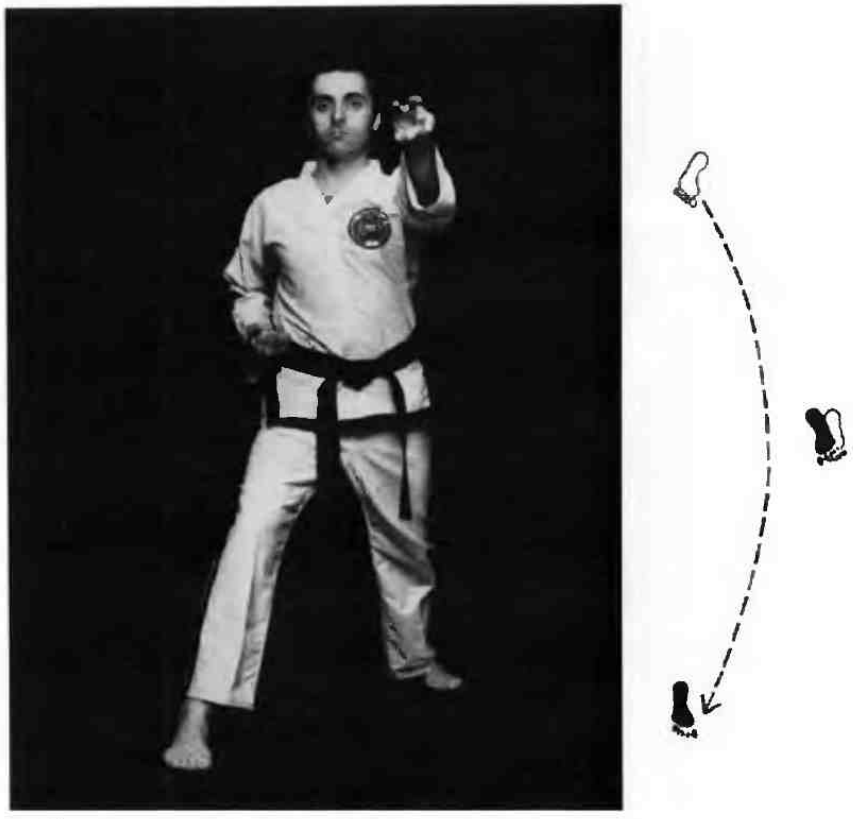
Вид сбоку







5. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, ду сонкарак нопундэ тульки левой рукой в направлении D.



Куннун со нопундэ пандэ ду сонкарак тульки в направлении D.

Предыдущее положение













6. Дунг чумок ап териги правой рукой в направлении D из прежней стойки в направлении D.



Куннун со дунг чумок ап териги правой рукой в направлении D.

Применение



Предыдущее положение





Вид сбоку



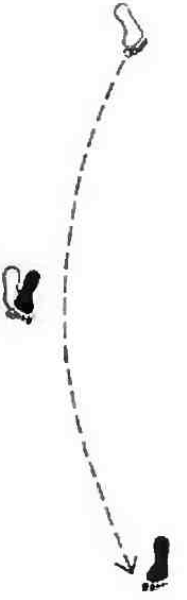




Левая пятка слегка оторвана от пола.

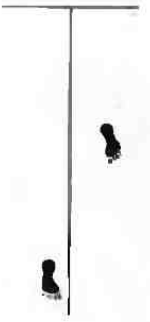
7. Шаг левой в направлении D, переход в левую кушиун соги в направлении D, пальмок чукё макки левой рукой.





Кушиун со пальмок чукё макки в направлении D.

Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

8. 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 правой рукой в направлении D.



Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



9. Шаг правой в направлении C с поворотом против часовой стрелки, проскальзывание 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.

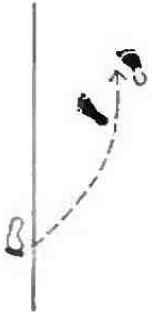
Предыдущее положение

Применение













Вид сбоку







10. Наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении.





Наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

11. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую начуо соги в направлении D, опун сонкут нопундэ тульки правой рукой в направлении D.



Начуо со нопундэ опун сонкут баро тульки в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Вид сбоку





12. Нопундэ доллио чаги правой ногой в направлении D, опираясь на обе руки и левое колено.







Нопундэ доллио чаги правой ногой в направлении D.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку









Вид сбоку

13. Правая нога опускается в направлении D, нопундэ чируги правым кулаком в направлении D, опираясь левой рукой об пол.



Нопундэ чируги в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

Левая пятка оторвана от пола.



Вид сбоку

14. Поворот по часовой стрелке, шаг левой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении C, йоп палькуп тульки левой рукой в направлении D.





Ньюнча со йоп палькуп тульки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку

15. Поворот по часовой стрелке, шаг левой в направлении C, переход в левую ньюпча соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.





Ньюпча со каундэ пальмок теби макки в направлении D.



Предыдущее положение



Вид сбоку









Применение





Вид сбоку

16. Шаг правой в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонпадак туро макки левой рукой.





Ньюнча со сонпадак туро макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Вид сбоку





17. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль каундэ пакуро тсриги правой рукой в направлении D.





Ньюнча со каундэ сонкаль пакуро тсриги правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение





Предплечья скрещены перед левой грудью.

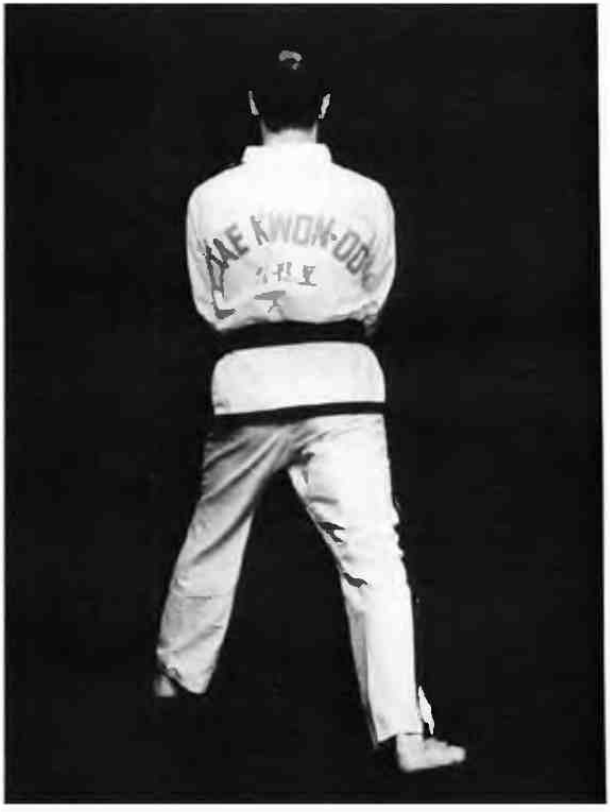


Применение



Вид сбоку

18. Переход в левую куннун соги в направлении С шагом левой, кёча чумок нулло макки.





Куннун со кёча чумок нулло макки в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку

Вид с другой стороны









19. Муруп наджундэ апча пусиги правой рукой в направлении С, подтягивая руки в противоположную сторону.



Муруп наджундэ апча пусиги в направлении С.

Предыдущее положение



Вид с другой стороны





Применение



Вид сбоку

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







Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении D.

Применение



Предыдущее положение







Вид сбоку



21. Проскальзывание в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении C, йоп палькуп тульки правой рукой в направлении D.





Ньюнча со йоп чумок тульки правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Оба дунг чумок обращены вверх.

Вид сбоку





22. Переход в левую ньюнча соги в направлении D шагом правой, сонкаль каундэ теби макки в направлении D.







Ньюнча со сонкаль каундэ теби макки в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

23. Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении D с подтягиванием рук в противоположную сторону.







Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении D.

Предыдущее положение





Положение



Вид сбоку





24. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении C шагом левой, санг сонпадак нулло макки.





Твитпаль со санг сонпадак нулло макки в направлении C.

Применение



Вид сбоку

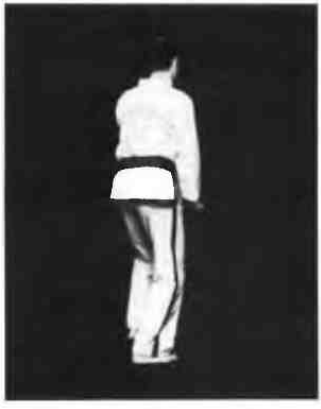
Предыдущее положение



Вид с другой стороны









25. Шаг правой в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, паккат пальмок нопундэ ап макки правой рукой в направлении С, дунг чумок нопундэ йоп териги правой рукой в направлении С из прежней стойки в направлении С.



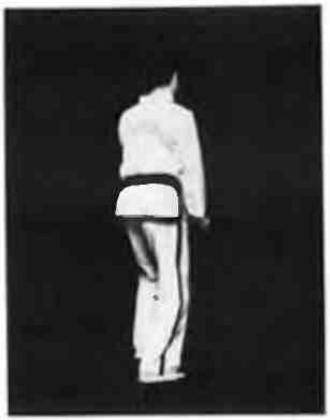


Куннун со нопундэ паккат пальмок ап макки в направлении С.



Кунпун со дунг чумок йоп териги правой рукой в направлении С.

Предыдущее положение















Вид с другой стороны



Вид сбоку



Левая пятка слегка оторвана от пола.



Применение











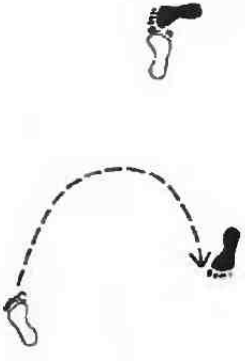
Вид с другой стороны



26. Переход в правую ньюнча соги в направлении D шагом левой, опун сонкут нопундэ тульки левой рукой в направлении D.



Ньюнча со нопундэ опун сонкут тульки.



Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

27. Наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D, забирая правую ладонь к тыльной стороне левой руки.



Наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку









Вид сбоку

Предыдущее положение



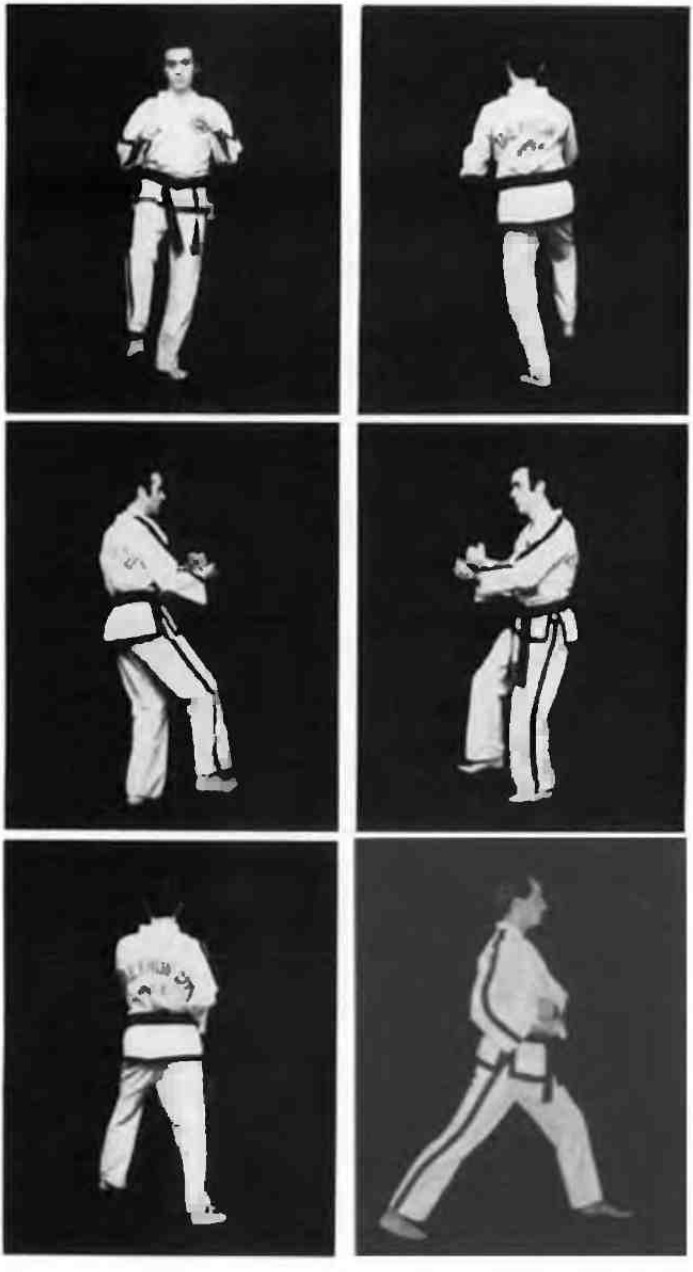
28. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую кунун соги в направлении С с поворотом на левой ступне. Оба кулака подтягиваются к правому бедру. Левый йон чумок располагается на пальцах правого кулака.





Кунун соги в направлении D, левый кулак располагается на правом.

Вид с другой стороны



29. Акцентированный шаг левой, переход в правую ньюнча соги в направлении С, сондунг нерио териги левой рукой.







Ньюнча со сондунг нерио териги в направлении С.

Применение



Предыдущее положение











Вид сбоку

30. Чируги правым кулаком по левой ладони из той же стойки в направлении С.



Ньюнча со баро чируги по левой ладони в направлении С.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку

Тело слегка приподнимается





Вид с другой стороны





31. Акцентированный шаг правой в направлении С, переход в левую ньюнча соги в направлении С, сондунг нерио териги правой рукой.





Ньюнча со сондунг нерио териги правой рукой в направлении С.

Предыдущее положение



Вид с другой стороны









32. Чируги левым кулаком по правой ладони из прежней стойки в направлении С.





Ньюнча со каундэ баро чируги левым кулаком по правой ладони в направлении С.

Применение



Предыдущее положение





Тело слегка приподнимается







Вид сбоку

33. Переход в правую ньюнча соги в направлении D акцентированным шагом левой, сонкаль каундэ пакуро териги левой рукой в направлении D.





Ньюнча со каундэ сонкаль пакуро териги в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Тыльные части предплечий скрещены перед правой половиной груди, левая рука расположена над правой.





34. Переход в левую куннун соги в направлении D шагом левой, дунг чумок нопундэ йобан териги правой рукой в направлении D. Левая ладонь у локтевого сустава правой руки.







Куннун со нопунде дунг чумок йобан териги правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение







Вид сбоку



35. Акцентированный шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль каундэ пакуро териги правой рукой в направлении D.





Ньюнча со каундэ сонкаль пакуро териги правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение





Тыльные части предплечий скрещены перед левой грудью. Правая рука сверху левой.





Применение

36. Переход в правую куншун соги в направлении D шагом правой, дунг чумок нопундэ йобан териги левой рукой в направлении D.
Правая ладонь у локтевого сустава левой руки.







Куннун со дунг чумок нопундэ йобан териги левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Вид сверху





37. Переход в правую ньюнча соги в направлении С шагом левой, сонкаль дунг наджундэ теби макки в направлении С.





Ньюнча со наджундэ сонкаль теби макки в направлении С.

Предыдущее положение



Применение





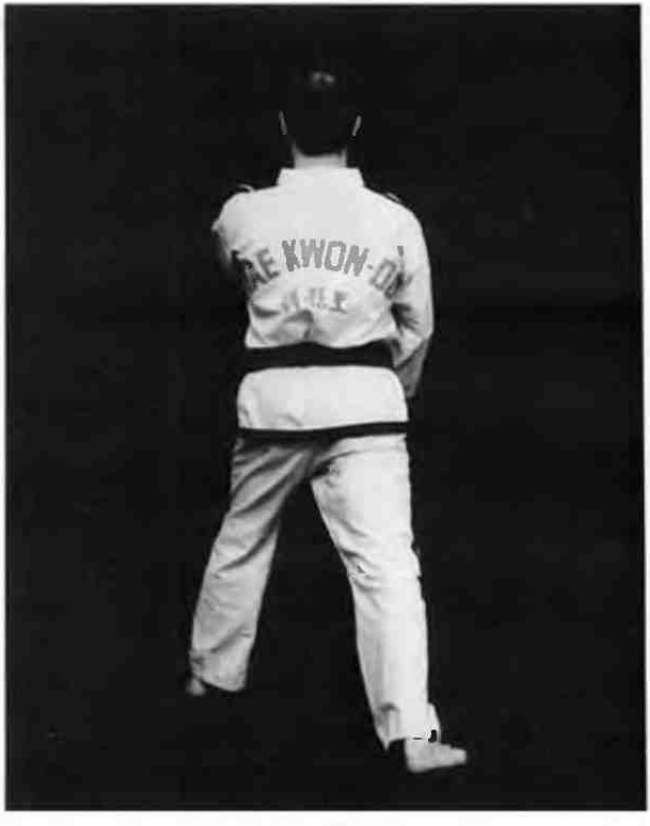


Вид с другой стороны





38. Переход в левую куннун соги в направлении С шагом левой, правый гучжа макки.







Куннун со гучжа макки в направлении С.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку





Вид с другой стороны





39. Пережод в левую ньюнча соги в направлении С шагом правой в направлении С, сонкаль дунг наджундэ теби макки в направлении С.





Ньюнча со наджундэ сонкаль дунг теби макки в направлении С.

Применение



Предыдущее положение











Вид сбоку

40. Переход в правую куннун соги в направлении С шагом правой, левый гучжа макки.







Кунну со гучжа макки в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку





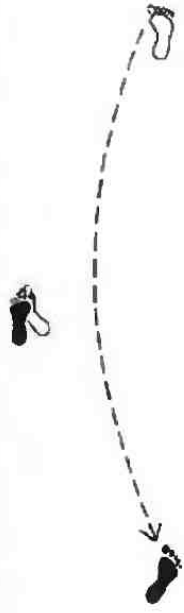




Вид сбоку

41. Шаг правой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении C, санг сонкаль супьёнг териги.





Куннун со санг сонкаль супьёнг териги в направлении D.

Применение



Вид с другой стороны

Предыдущее положение



Оба дунг чумок обращены к сопернику.





Вид сбоку





42. Пандальсон нопундэ териги правой рукой в направлении С из прежней стойки в направлении С.



Куннун со нопундэ пандальсон териги правой рукой в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку



Правая пятка слегка оторвана от пола.



Вид сбоку





43. Каундэ апча пусиги правой ногой в направлении С, держа руки в прежнем положении.







Каундэ апча пусиги правой ногой в направлении С.

Применение



Вид сбоку

Предыдущее положение







Вид с другой стороны





44. Правая нога опускается в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, пандальсон нопундэ териги левой рукой в направлении С.







Куннун со нопундэ пандэ пандальсон териги левой рукой в направлении С.

Предыдущее положение



Вид с другой стороны

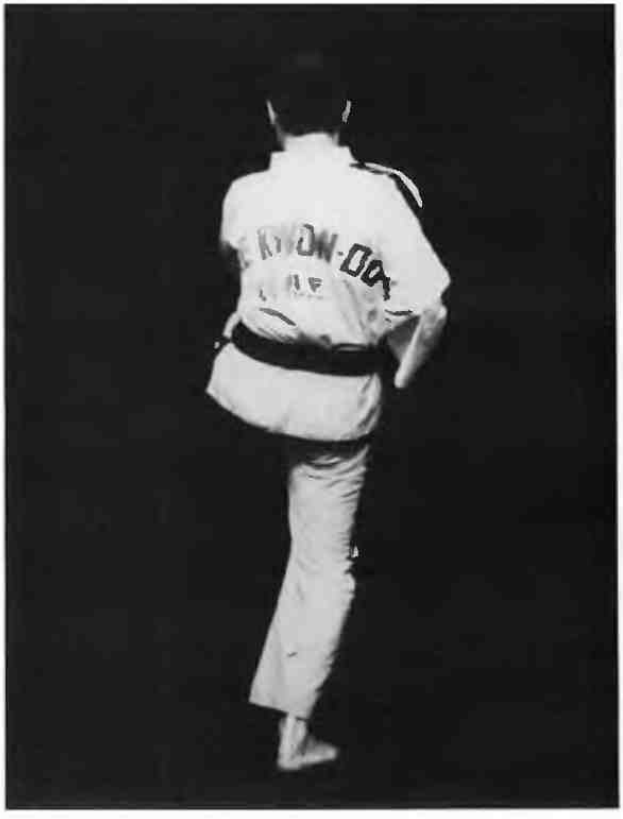








45. Каундэ апча пусиги левой ногой в направлении С, держа руки в прежнем положении.







Каундэ апча пусиги левой ногой в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку



Вид сбоку







46. Левая нога опускается в направлении С, переход в левую куппун соги в направлении С, каундэ чируги правым кулаком в направлении С.







Куппун со каундэ чируги правым кулаком в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сверху





Вид с другой стороны





47. Каундэ чируги левым кулаком из прежней стойки в направлении С.
46-е и 47-е движения выполняются быстро.







Кунну со каундэ баро чируги левым кулаком в направлении С.

Предыдущее положение





Правая пятка слегка оторвана от пола.



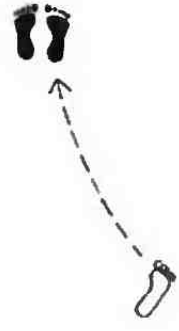




Вид сбоку

48. Переход в моа соги в направлении С шагом правой к левой, санг инчжи чумок нопундэ пандаль чируги.





Моа со санг инчжи чумок нопундэ пандаль чируги.

Применение



Предыдущее положение



Вид сверху





Вид с другой стороны

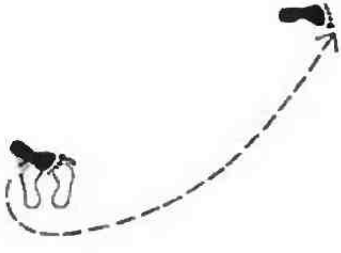




49. Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении B, сонкаль наджундэ макки левой рукой в направлении B.



Куннун со наджундэ сонкаль макки левой рукой в направлении B.



Применение



Предыдущее положение







Вид с другой стороны



50. Пьён чумок нопундэ чируги правой рукой в направлении В из прежней стойки куннун соги в направлении В.



Куннун со нопундэ пьён чумок нопундэ чируги правой рукой в направлении В.

Предыдущее положение



Правая пятка слегка оторвана от пола.













Применение.

51. Левая нога переставляется на линию АВ, переход в правую куннун соги в направлении А, сонкаль наджундэ макки правой рукой в направлении А.



Куннун со наджундэ сонкаль макки правой рукой в направлении А.



Предыдущее положение

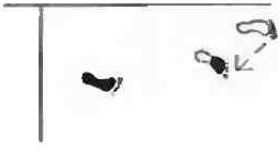


Левая пятка слегка оторвана от пола.













Применение

52. Пьён чумок нопундэ чируги левой рукой в направлении А из прежней стойки в направлении А.



Куннун со нопундэ пьён чумок пандэ чируги левой рукой в направлении А.

Предыдущее положение



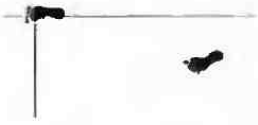
Левая пятка слегка оторвана от пола.









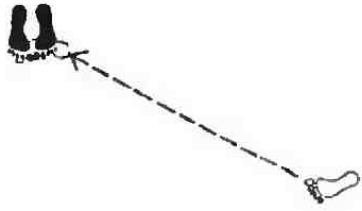




Применение

Куман: переход в исходное положение шагом левой ноги.





Моа чунби соги A в направлении D.

Предыдущее положение









Вид сбоку





ДОПОЛНЕНИЕ К ТЕХНИКЕ "ЧУ ЧЕ"

Аннун со ан пальмок нарани макки



Вид спереди

Вид сбоку



Дунг чумок обращены вперед.

Вэпаль со паккат пальмок нарани макки

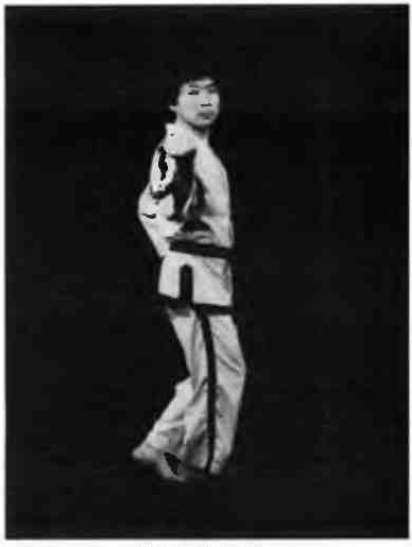


Вид сбоку

Вид спереди



Кёча со дунг чумок нерио териги



Вид сбоку



Вид спереди

Кольчо чаги



Вид спереди



Вид сбоку

Аннун со опун сонкут пакуро кутки



Вид спереди

Вид сбоку



Кёча со сонкаль дунг наджундэ ап макки



Вид спереди

Вид сбоку



Куннун со нопун палькуп териги



Вид спереди



Вид сбоку

Тио дольмио сонкаль териги







Моа со ханульсон

Вид спереди



Вид сбоку



Гокэнг-и чаги

Вид сбоку





Пятка поднимается до уровня плеч.

Вид спереди



Куннун со пандальсон пандаль териги

Вид спереди



Вид сбоку



Твитпаль со сун палькуп нерио тульки

Вид сбоку



Вид спереди



* 1. Локоть располагается на уровне солнечного сплетения.
2. Дуиг чумок обращен вперед.

Куннун со санг сонкаль ануро териги



Вид спереди



Вид сбоку

Куннун со нерио чируги

Вид спереди



Вид сбоку



Дунг чумок обращен вперед.

Левая кушиуи соги
в направлении D.

Левая шюича соги
в направлении D.









Ньюнча со паккат пальмок нерио макки

Вид спереди



Вид сбоку



Паккат пальмок располагается на уровне солнечного сплетения.

Пихамио пандэ доллио чаги





Тимио сангбанг чаги:
левая нога - питуро чаги,
правая нога- йоп чаги



Сасун со санг соппадак чукё макки



Вид спереди

Вид сбоку



Твитпаль со йоп палькуп тульки



Вид сбоку



Вид сзади

Губурё чунби соги В

Вид сбоку





Вид спереди

Ньюича со дунг чумок сунъёнг териги



Вид спереди



Вид сбоку

Нарани со опун сонкут апуро кутки

Вид сверху



Вид спереди



Тимио ёнсок чируги



Ап чируги



Дичжибо чируги

Куннун со сонкаль ап нерио териги

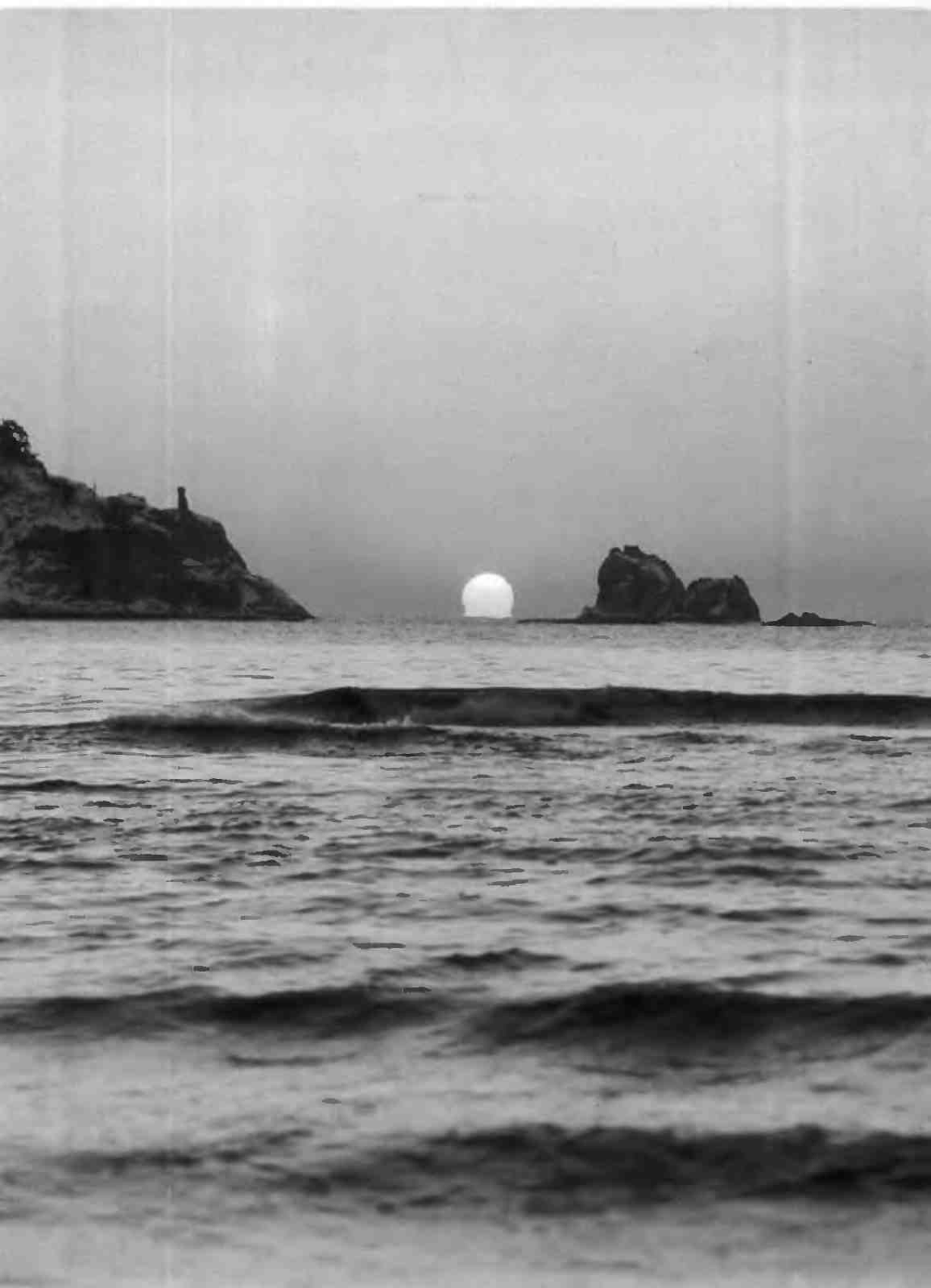


Вид спереди

Вид сбоку





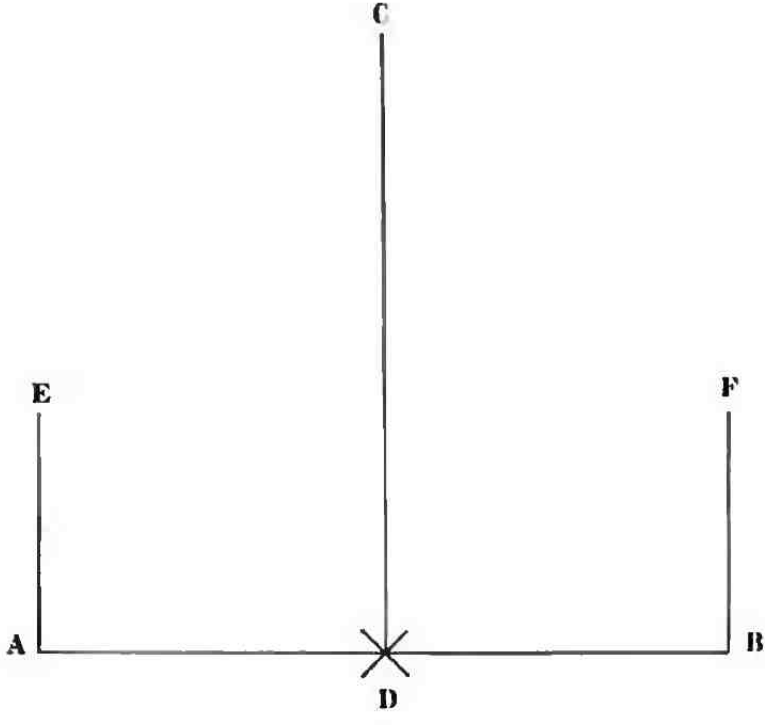


"ЧУ ЧЕ" ТУЛЬ

Предназначено обладателям 2-го дана и выше.

ДИАГРАММА: 
КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 45
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: НАРАНИ СОГИ,
КУЛАКИ НА ПОЯСЕ

ДИАГРАММА



Исходное положение

Нарани со санг йоп палькуп в направлении D.



1. Шаг левой в направлении B, переход в аппун соги в направлении D, ан пальмок нарани макки.





Аппун со пальмок нарани макки в направлении D.

Вид сбоку



Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

2. Соппадак каундэ кольчо макки правой рукой в направлении D с подъёмом тела.



Аннун со каундэ кольчо макки правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Тело приподнимается











Применение



Вид сбоку

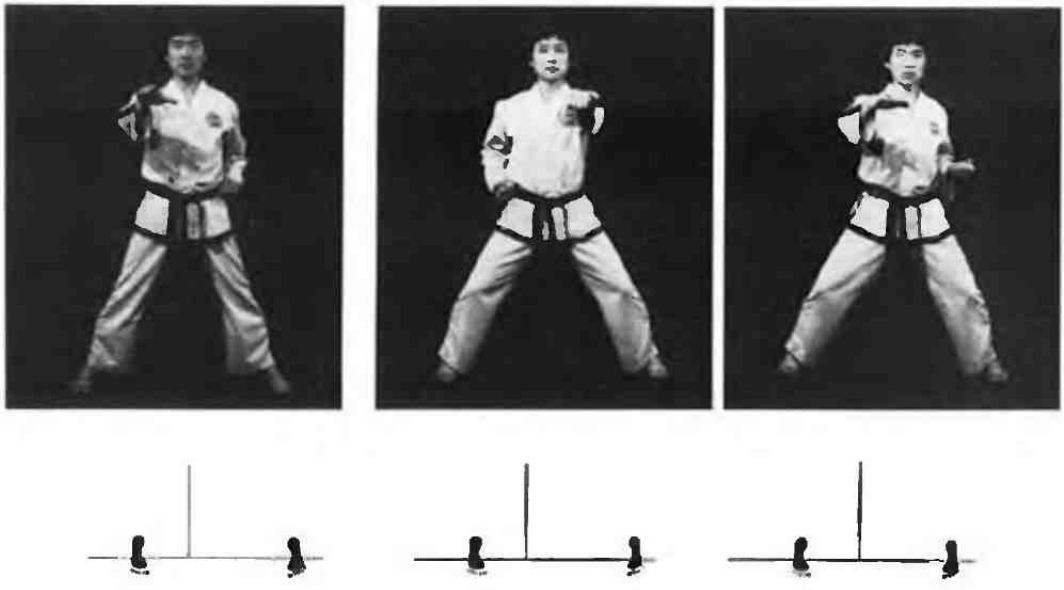
3. Переход в аннун соги в направлении D, каундэ чируги левым кулаком в направлении D.



Аннун со каундэ чируги левым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение

Тело слегка приподнимается



Применение

Вид сбоку



4. Переход в левую вэпаль соги в направлении D, подтянув правую ступню к левому колену, паккат пальмок парани макки в направлении D.







Вэпаль со паккат пальмок парани макки в направлении D.

Предыдущее положение

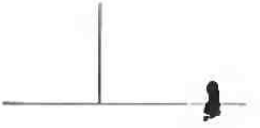












Применение



5. Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении А, держа руки в прежнем положении, нопундэ пандэ доллио коро чаги той же ногой в направлении В. Медленное движение.







Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении А.

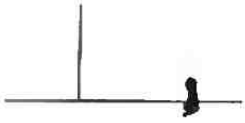


Нопундэ пандэ доллио чаги в направлении В.



Предыдущее положение

Вид сбоку

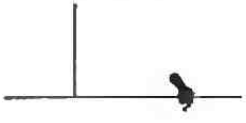


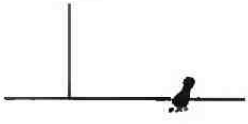


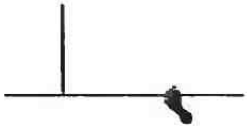












Применение





6. Прыжок в направлении B, переход в правую кёча соги в направлении F, дунг чумок нерио териги правой рукой в направлении B.



Кёча со дунг чумок нерио териги в направлении B.



Вид с другой стороны



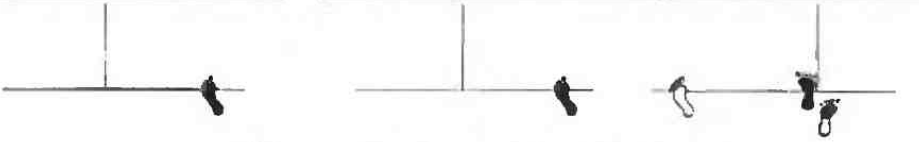


Предыдущее положение









Применение



7. Каундэ кольчо чаги левой ногой в направлении F, затем нопундэ йопча чируги той же ногой. Оба кулака находятся перед грудью.







Каундэ кольчо чаги левой ногой в направлении F.





Нопундэ йопча чируги левой ногой в направлении F.

Предыдущее положение







Применение













Вид сбоку

8. Акцентированный шаг левой в направлении F, переход в аннун соги в направлении B, опун сонкут нопундэ пакуро кутки левой рукой в направлении F.



Аннун со опун сонкут пакуро кутки
в направлении B.

Применение



Предыдущее положение



Вид сверху









Вид сбоку

9. Переход в левую куннун соги в направлении BF, нопун палькуп териги правой рукой в направлении BF, накладывая левую ладонь на правый йоп чумок.







Куннун со нопун палькуп териги в направлении BF.

Применение



Предыдущее положение



Вид сверху



Обе пятки слегка оторваны от пола.





Вид сбоку









10. Переход в правую кёча соги в направлении В шагом левой через правую, сонкаль дунг наджундэ ап макки левой рукой в направлении В. Пальцы ладони правой руки располагаются на левом запястье.





Кёча со сонкаль дунг наджундэ ап макки левой рукой в направлении В.

Применение

Предыдущее положение





Вид сверху







Вид спереди









11. 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





12. Разворот в прыжке против часовой стрелки, сонкаль дольмио тернги левой рукой в направлении А, с приземлением в правую ньюнча соги в направлении А.







Сонкаль дольмио тернги левой рукой в направлении А.

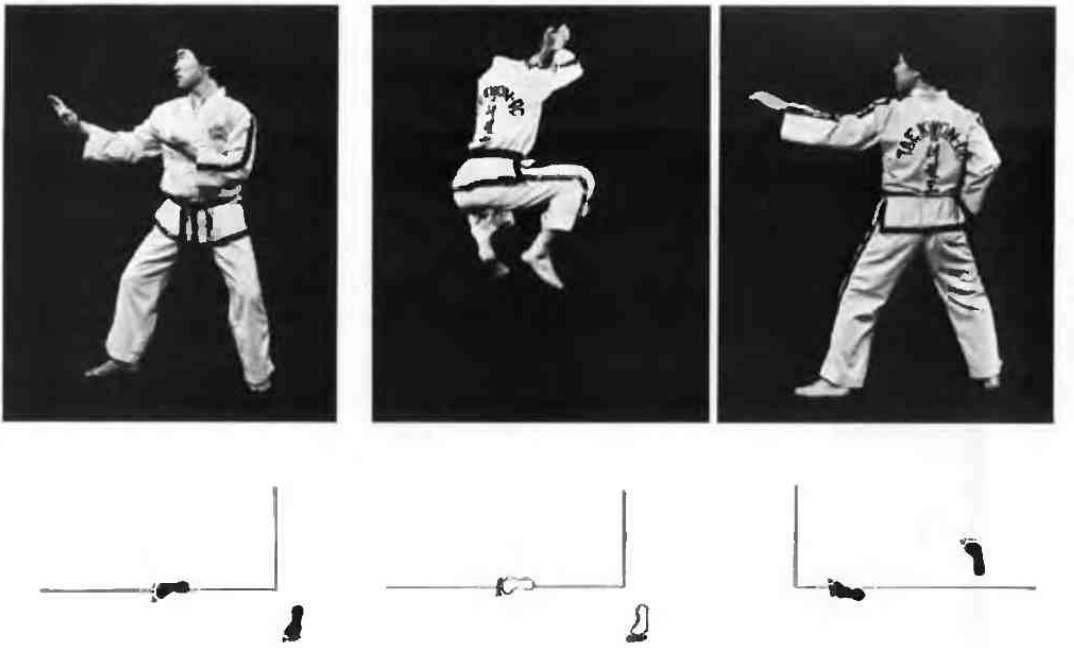






Правая ньюнча соги в направлении А, левая рука вытянута в направлении А.

Предыдущее положение



Применение



Вид с другой стороны

13. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, ан пальмок нарани макки.



Аннун со ан пальмок нарани макки в направлении D.



Вид сверху



Предыдущее положение













14. Сонпадак каундэ кольчо макки левой рукой в направлении D с подъемом тела.



Аннун со каундэ сонпадак кольчо макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение





Обе ноги выпрямлены









Применение



Вид сбоку

15. Переход в аннун соги в направлении D, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.



Аннун со каундэ чируги в направлении D.

Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается











Применение



Вид сбоку

16. Переход в правую вэпаль соги в направлении D подтянув левую ступню к правому колену, паккат пальмок нарани макки в направлении D.







Вэпаль со паккат пальмок нарани макки в направлении D.

Вид сбоку

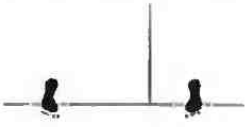


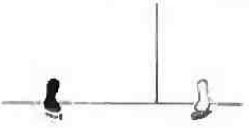
Предыдущее положение

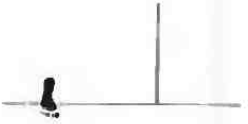














Применение

17. Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении В, затем нопундэ пандэ доллио коро чаги той же ногой в направлении А.
Медленное движение.



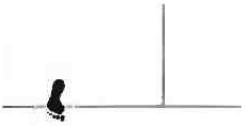
Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении В.



Нопундэ пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлении А.



Предыдущее положение

















Применение



18. Прыжок в направлении А, переход в левую кёча соги в направлении Е, дунг чумок нерио териги левой рукой в направлении А.



Кёча со дунг чумок нерио териги в направлении А.





Вид с другой стороны.





Предыдущее положение

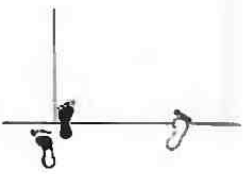












19. Каундэ кольчо чаги правой ногой в направлении E, затем нопундэ йопча чируги той же ногой. Оба кулака находятся перед грудью.



Каундэ кольчо чаги правой ногой в направлении E.

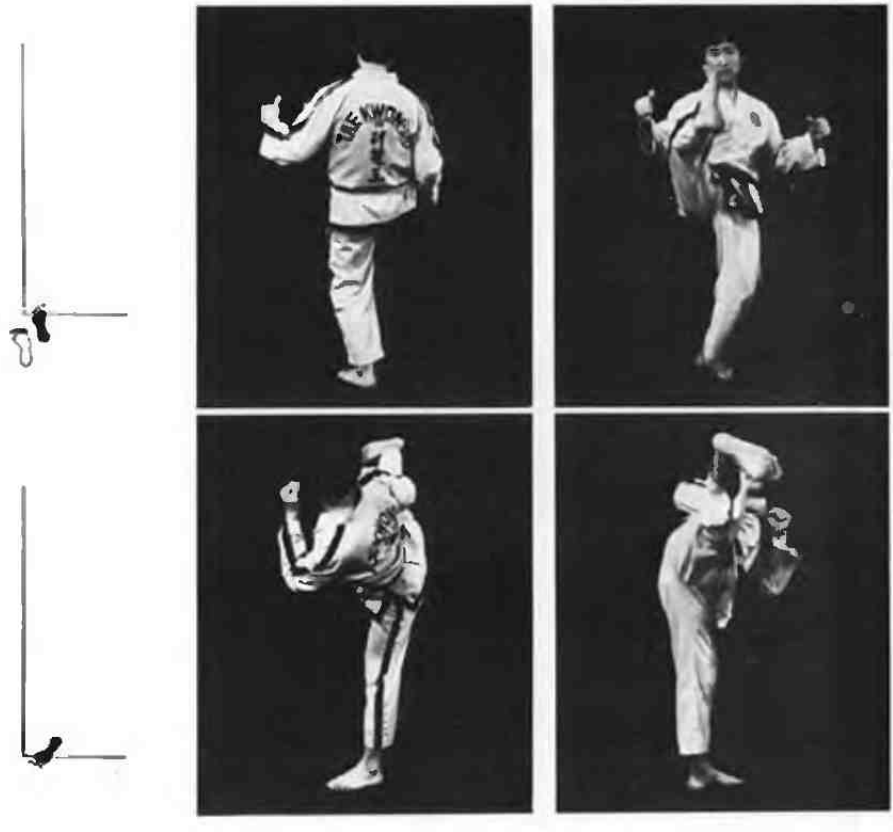


Нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении E.

Предыдущее положение



Вид с другой стороны



20. Акцентированный шаг правой ногой в направлении E, переход в аннун соги в направлении A, опун сонкут нопундэ пакуро кутки в направлении E.







Аннун со опун сонкут нопундэ пакуро кутки в направлении E.

Предыдущее положение











Вид спереди

21. Переход в правую куннун соги в направлении АЕ, нопундэ палькуп териги левой рукой в направлении АЕ, накладывая правую ладонь на левый йоп чумок.







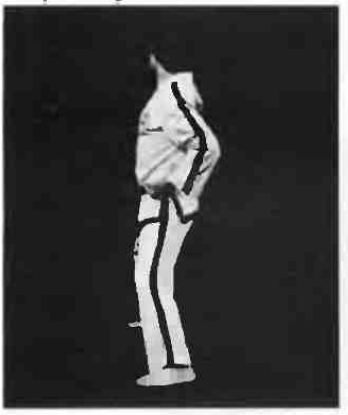
Куннун со нопун палькуп териги левой рукой в направлении АЕ.

Применение



Предыдущее положение





Вид сверху

Пятки слегка
отрывются от пола













22. Переход в левую кёча соги в направлении А шагом правой через левую, сонкаль дунг наджундэ ап макки правой рукой в направлении А, пальцы левой ладони располагаются на правом запястье.





Кёча со сонкаль дунг наджундэ ап макки в направлении А.

Предыдущее положение





Вид спереди













23. Шаг левой в направлении В, переход в правую Ньюнча соги в направлении В, сонкаль каундэ теби макки в направлении В.





Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении В.

Предыдущее положение





Применение







Вид спереди







24. Разворот по часовой стрелке в прыжке, сонкаль дольмио териги правой рукой в направлении В, приземление в левую ньюнча соги в направлении В.



Сонкаль дольмио териги правой рукой в направлении В.

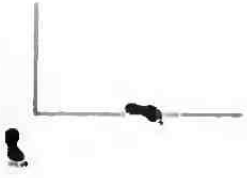


Левая ньюнча соги в направлении В. Правая рука вытянута вперед.



Предыдущее положение





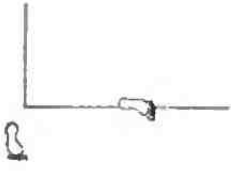
Вид спереди















25. Гокэнг-и чаги левой ногой в направлении В, переход в правую твитпаль соги в направлении В, пальмок каундэ теби макки.



Гокэнг-и чаги левой ногой в направлении В.



Твитпаль со каундэ пальмок теби макки в направлении В.









Вид спереди



Предыдущее положение

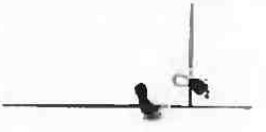










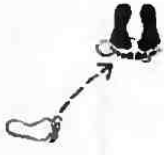


Применение



26. Переход в моа со хануль сон в направлении D шагом правой ноги к левой.
Медленное движение.





Моа со хануль сон в направлении D.

Вид сбоку



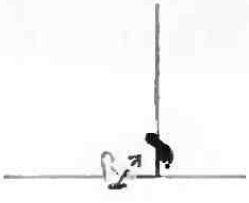
Предыдущее положение

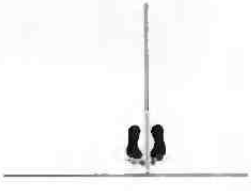












27. Проскальзывание в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сун палькуп нерио тульки правой рукой.





Твитпаль со сун палькуп нерио тульки в направлении D.

Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

28. Переход в правую куннун соги в направлении D шагом правой, пандальсон нопундэ пандаль териги левой рукой в направлении D.





Куннун со нопундэ пандальсон пандаль териги левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Вид сверху





29. Проскальзывание в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сун палькуп нерио тульки левой рукой.

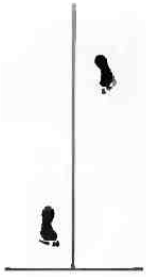




Твитпаль со сун палькуп нерио тульки в направлении D.

Предыдущее положение

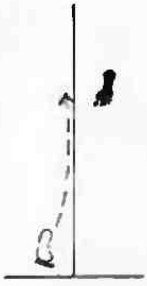




Применение











30. Переход в левую кушиун соги в направлении D шагом левой, пандальсон нопундэ пандаль териги правой рукой в направлении D.





Кушиун со нопундэ пандальсон пандаль териги правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение







Применение

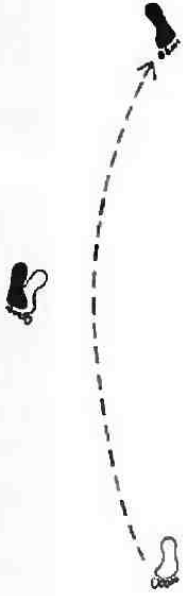


Вид сбоку



31. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, санг сонкаль нопундэ ануро тернги в направлении D.





Куннун со нопундэ санг сонкаль ануро тернги в направлении D.

Предыдущее положение





Применение



Вид сбоку





Вид сверху

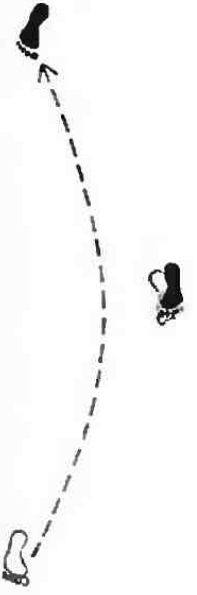






32. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, нерио чируги правым кулаком.





Куннун со нерио чируги правым кулаком.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



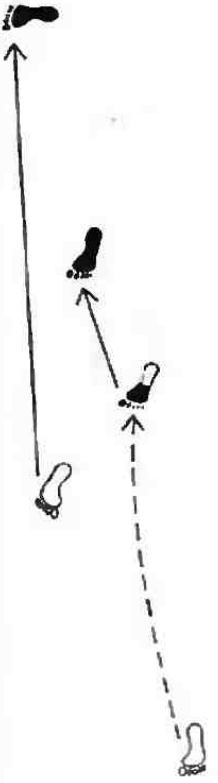
Вид сзади





33. Шаг левой через правую, проскальзывание в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, паккат пальмок нерио макки левой рукой.





Ньюнча со паккат пальмок нерио макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку





Левая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку



34. Пандэ доллио чаги правой ногой с уходом в направлении D, приземление в направлении C в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.



Пихамио пандэ доллио чаги в направлении D.



Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении D.

Предыдущее положение







Применение





Вид сбоку

35. Шаг правой через левую, проскальзывание в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, паккат пальмок нерио макки правой рукой.





Ньюнча со паккат пальмок нерио макки правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение







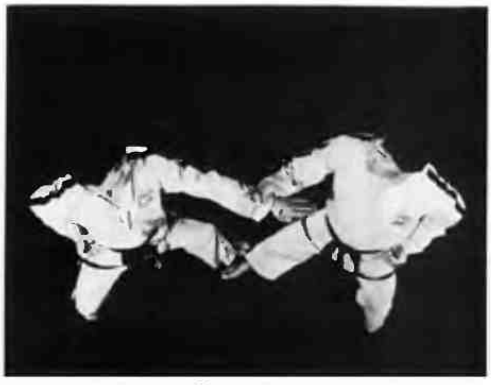






Правая пятка слегка оторвана от пола.

Применение



Вид сверху

36. Пандэ доллио чаги левой ногой с уходом в направлении D, приземление в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.

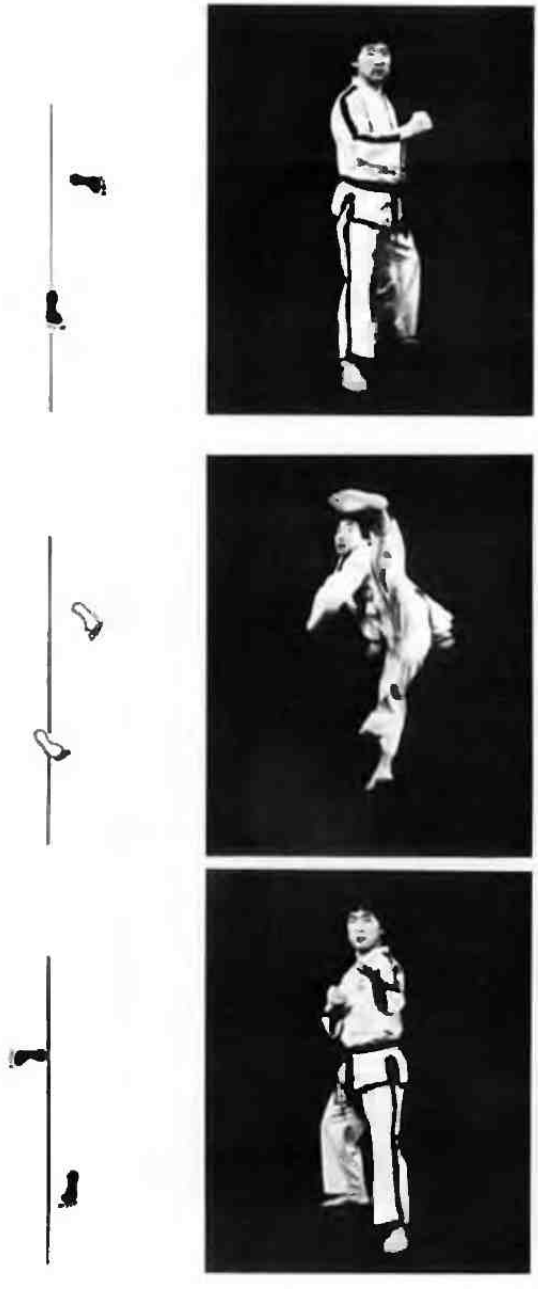


Пихамио пандэ доллио чаги в направлении D.



Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении D.

Предыдущее положение



Предыдущее положение



37. Шаг правой в направлении D, шаг левой в направлении D, тимио сангбанг чаги (питуро чаги левой и йоп чаги правой ногой).









Тимио сангбанг чаги.1

Применение



Предыдущее положение













38. Приземление в направлении D, переход в левую сасун соги в направлении D, санг сонпадак чукё макки.



Сасун со санг сонпадак чукё макки в направлении D.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку



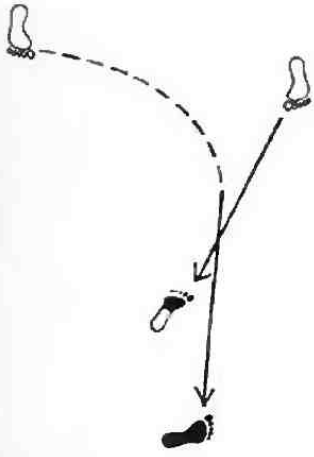
Вид сбоку





39. Проскальзывание в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении C, йоп палькуп тульки правой рукой в направлении D.





Твитпаль со йоп палькуп тульки
в направлении D.

Предыдущее положение





Применение







Вид сбоку

Вид с другой стороны







40. Переход в губурё чунби соги B в направлении C, поворот головы в направлении D, каундэ твитча чируги левой ногой в направлении D. Медленное движение.





Каундэ твитча чируги левой ногой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку









Вид сбоку

41. Акцентированный шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, дунг чумок супьёнг териги левой рукой в направлении D.







Ньюнча со дунг чумок супьёнг териги левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Левая рука под правой.



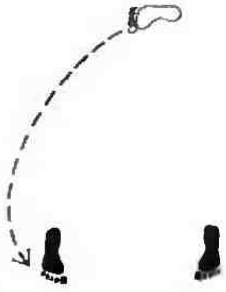


Йоп чумок обращен вниз.

Вид сбоку

42. Переход в нарани соги в направлении D шагом правой, опун сонкут нопундэ ануро кутки правой рукой в направлении D.





Нарани со опун сонкут нопундэ ануро кутки правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение





Применение



Вид сверху





Вид сбоку







43. Тимио ап чируги и дичжибо чируги правым кулаком в направлении D, переход в моа соги в направлении D с приземлением, держа руки в прежнем положении.





Тимио ап чируги правым кулаком в направлении D.





Моа соги в направлении D после нанесения удара дичжибо чируги.

Предыдущее положение

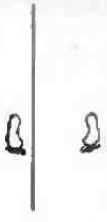






Применение













44. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль ап нерио териги левой рукой.





Куннун со сонкаль ап нерио териги левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение













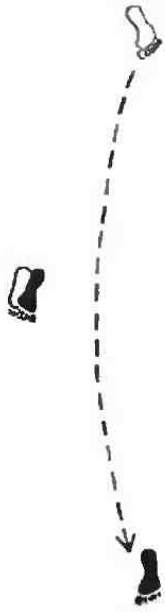
Применение



Вид сбоку

45. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.





Куннун со каундэ пандэ чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение







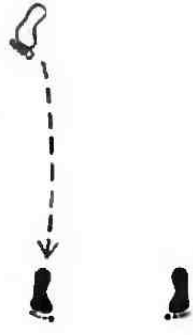
Применение



Вид сбоку

Куман: переход в исходное положение шагом правой ноги.





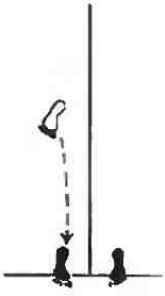
Нарани соги в направлении D, кулаки на поясе.

Предыдущее положение





Вид сбоку







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-Ге
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

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)

