СОДЕРЖАНИЕ

Принципы таэквон-до..... 8
Объяснение принципов..... 9
Тули..... 12
Объяснение тулей..... 14
Общая информация..... 19

Дополнение к технике для "Сам иль"..... 23
"Сам иль" туль..... 29

Дополнение к технике для "Ю син"..... 101
"Ю син" туль..... 109

Дополнение к технике для "Чой ёнг"..... 250
"Чой ёнг" туль..... 257







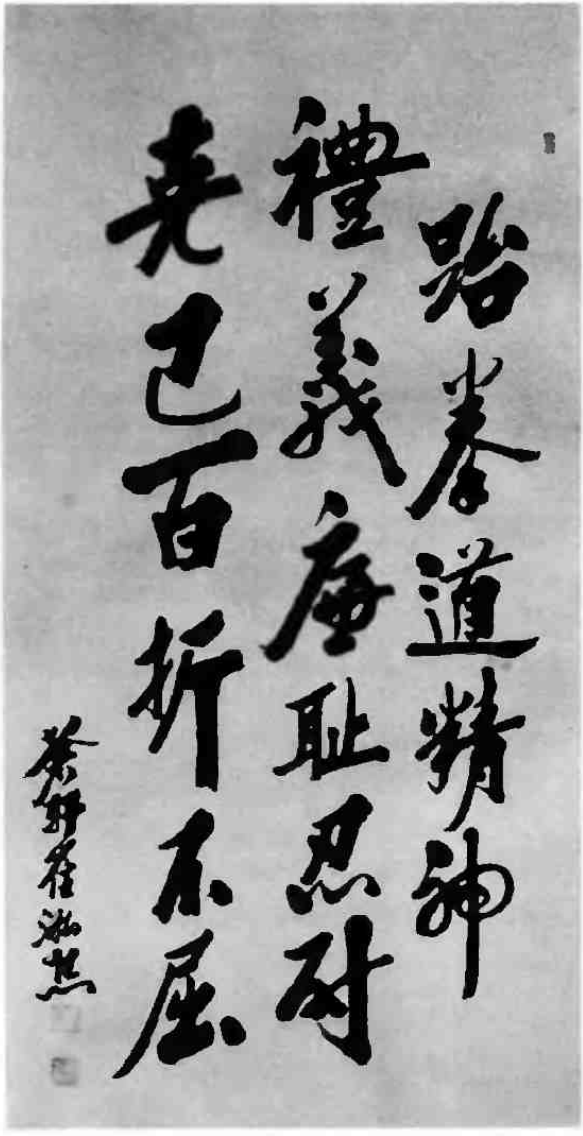
choi hongshi

Генерал Чой Хонг Хи
Президент
меджународной федерации таэквон-до

ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО
(Taekwon-Do Jungshin)

Таэквон-до руководствуется следующими принципами

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



ОБЪЯСНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ТАЭКВОН-ДО

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

УЧТИВОСТЬ (*Ye Ui*)

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

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

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

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

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

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

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

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

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



"Добивайся поставленной цели"

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

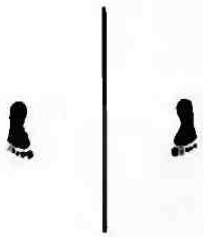
 — Предыдущее положение стопы

 — 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

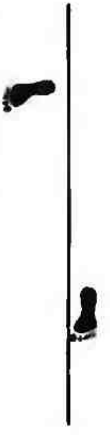






Ньюнча соги









ДОПОЛНЕНИЕ К ТЕХНИКЕ "САМ ИЛЬ"

Куннун со сонкаль нопундэ пандэ йоп макки



Вид спереди

Вид сбоку



Тело обращено к сопернику в пол-оборота

Сасун со твиг палькуп тульки



Вид сбоку

Вид спереди



Каундэ питуро чаги



Вид спереди

Вид сбоку



Аннун со сонкаль дунг каундэ хечо макки

Вид сбоку





Пальцы расположены на уровне плеч.

Ньюнча со пакват пальмок нопундэ пакуро макки

Вид сбоку



Вид спереди



Кулак расположен на уровне глаз.

Ньюнча со ду чумок наджундэ чируги

Вид спереди



Вид сбоку



Ньюнча со сонкаль дунг попундэ теби макки

Вид сбоку



Пальцы расположены на уровне глаз.

Вид спереди



Суро чаги

Вид спереди



Вид сбоку



朝鮮建國의 神聖한 權은 我二千萬民族로 代表하여 正義와 自由의 精神을 尊한 世界萬國의 前에 獨立을 確認하기를 宣言하노라。

四千三百年의 長久한 歷史를 有한 吾族은 實로 世界古民族의 一이라 비록 有時로 中國의 正朔을 奉한 事는 有하였으나 此는 精神上交際에 不過하였고 朝鮮은 恒常 吾族의 朝鮮이고 一次도 統一한 國家를 失하고 異族의 實的 文化를 受한 事 無하도다。

日本은 朝鮮이 日本과 唇齒의 關係가 有함을 [illegible]

作한 後에 明哲의 稱이 有한 光武皇帝를 放逐하고 精鋭의 軍隊가 充分히 못한 皇太子를 逼하여 退位하고 日本의 走狗로 所謂 合併內閣을 組織하여 秘密과 武力의 裏에서 合併條約을 締結하니 彼의 吾族은 建國以來 幾萬年에 自己를 指導하고 援助하노라는 友邦의 彈誾的 野心의 犧牲이 되었도다。實로 日本의 朝鮮에 對한 詐欺와 暴力에서 出한 것이다。如此한 詐欺의 成功은 世界無亡史에 特事할 人類의 恥辱이라 하노라。

假裝詐欺의 締結한 時에 朝鮮와 賊臣 아닌 韓鋼大臣은 온갖 反抗手段을 다하였고 競爭後에도 全國民은 赤手로 可能한 온갖 反抗을 다하였으며 司法警察權의 被奪과 軍隊解散時에도 死鬪하였고 合併時를 當하여는 手中에 寸鐵이 無할을 不拘하고 可能한 온갖 反抗運動을 다하다가 精銳한 日本의 武器에 犧牲이 된 者 不知其數이며 爾後十年間 獨立을 恢復하려는 運動으로 絞殺된 者도 또한 數十萬이며 慘酷한 壓政治下에 手足과 口舌의 活動을 受하면서도 諦視 暗殺 放火 等 各種 秘密結社의 獨立運動이 連起한 者 亦 不可勝計이라。此로 觀하여도 韓日合併이 朝鮮民族의 意思가 아님을 可知할지며 如此히 吾族은 日本의 軍國主義的野心의 暴政壓力下에 吾族의 意思이 反하는 運命을 當하였으니 正義로 世界를 改造한다는 此時에 當하여 斷然히 匡正을 世界에 要求할 指針가 有하며 또 世界改造의 主人公는 美와 英은 俄國과 合併을 率先承認한 理由로 此時에 또한 勇敢을 講할 義務가 有하다 하노라。

또 合併以來 日本의 朝鮮統治政策을 보건대 合併當時 宣言에 反하여 吾族의 幸福과 利益

[illegible] 日本이 [illegible] 도다。如此히 何方面으로 觀하여도 吾族으로 [illegible] 吾族은 生存權을 要求하여 獨立을 主張하노라。

吾族은 生存權을 要求하여 自由의 精神을 尊重하여 世界平和의 見地로 보건대 或者이면 假面은 어디 軍國主義的 野心을 抑壓하고 正義와 自由를 基礎로 한 新國家의 建設에 從事하는 中이며 中華民國도 亦然하여 彼此 多年間 壓迫 束縛의 民族的 怨恨을 融和하여 新國家를 建設한 後에는 建國以來 文化와 正義와 國際聯盟이 實現의여 다시 軍國主義的 侵略을 斷行할 然跡이 無할 것이다。그러할진대 朝鮮 [illegible] 獨立이 日本이 [illegible] 와 自由를 基礎로 한 新國家의 建設에 從事하는 中이며 中華民國도 亦然하여 彼此 多年間 壓迫 束縛의 民族的 怨恨을 融和하여 新國家를 建設한 後에는 建國以來 文化와 正義와 國際聯盟이 實現의여 다시 軍國主義的 侵略을 斷行할 然跡이 無할 것이다。그러할진대 朝鮮 [illegible] 獨立이 日本이 [illegible] 도다。如此히 何方面으로 觀하여도 吾族으로 [illegible] 吾族은 生存權을 要求하여 獨立을 主張하노라。

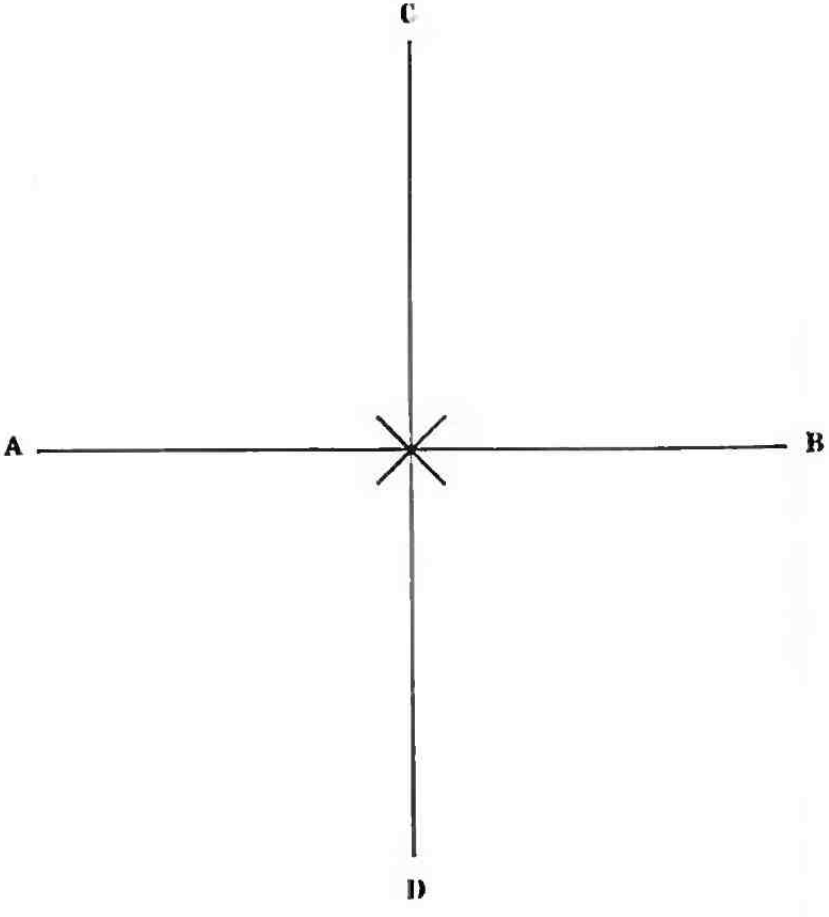
吾族은 生存權을 要求하여 自由의 精神을 尊重하여 世界平和의 見地로 보건대 或者이면 假面은 어디 軍國主義的 野心을 抑壓하고 正義와 自由를 基礎로 한 新國家의 建設에 從事하는 中이며 中華民國도 亦然하여 彼此 多年間 壓迫 束縛의 民族的 怨恨을 融和하여 新國家를 建設한 後에는 建國以來 文化와 正義와 國際聯盟이 實現의여 다시 軍國主義的 侵略을 斷行할 然跡이 無할 것이다。그러할진대 朝鮮 [illegible] 獨立이 日本이 [illegible] 도다。如此히 何方面으로 觀하여도 吾族으로 [illegible] 吾族은 生存權을 要求하여 獨立을 主張하노라。

"САМ ИЛЬ" ТУЛЬ

Предназначен обладателям 3-го дана и выше.

ДИАГРАММА: ┼
КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 33
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: МОА ЧУНБИ СОГИ С

ДИАГРАММА



Исходное положение





Моа чунби соги С в направлении D.

1. Проскальзывание в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.





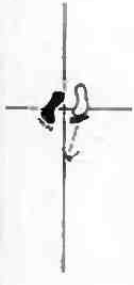
Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении D.



Предыдущее положение







Применение







2. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, правой ду пальмок нопундэ макки в направлении D.





Куннун со нопундэ ду пальмок макки в направлении D.



Предыдущее положение











Применение



Вид сбоку

3. Шаг левой в направлении D, переход в левую кушиун соги в направлении D, сонкаль нопундэ йоп макки правой рукой в направлении D. Левая ладонь располагается на правом запястье.





Кушиун со нопундэ пандэ сонкаль йоп макки в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку

4. Каундэ питуро чаги правой ногой в направлении А, держа руки в прежнем положении.



Каундэ питуро чаги правой ногой в направлении А.



Предыдущее положение









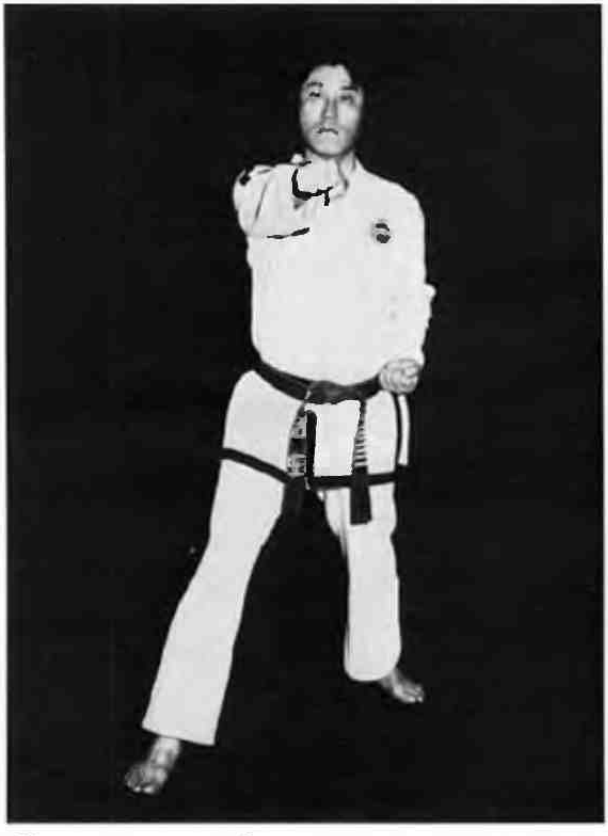


Применение



Вид сбоку

5. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, каундэ чиругн правым кулаком в направлении D.



Куннун со каундэ баро чиругн правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку





Применение



Вид сбоку

6. Правая нога переставляется на линию CD, переход в аннун соги в направлении B, сонкаль дуиг каундэ хечо макки.



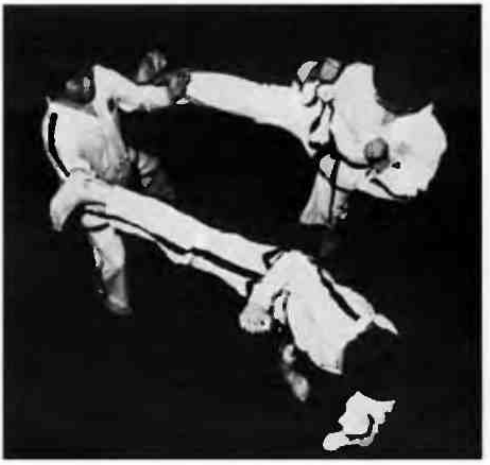


Аннун со каундэ сонкаль дуиг хечо макки в направлении B.

Предыдущее положение



Применение



Вид сверху



Предплечья скрещиваются перед грудью, правая пятка слегка оторвана от пола.





7. Переход в левую куннун соги в направлении С поворотом на месте левой, дичжибун сонкут наджундэ тульки правой рукой в направлении С.



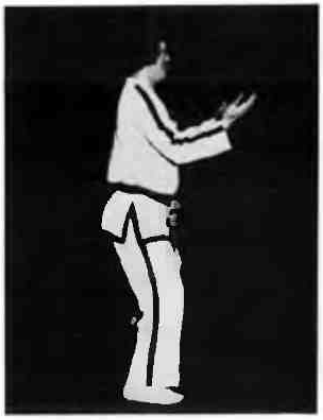




Куннун со дичжибун сонкут наджундэ тульки в направлении С.

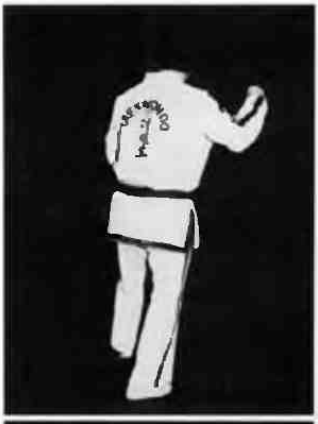
Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку



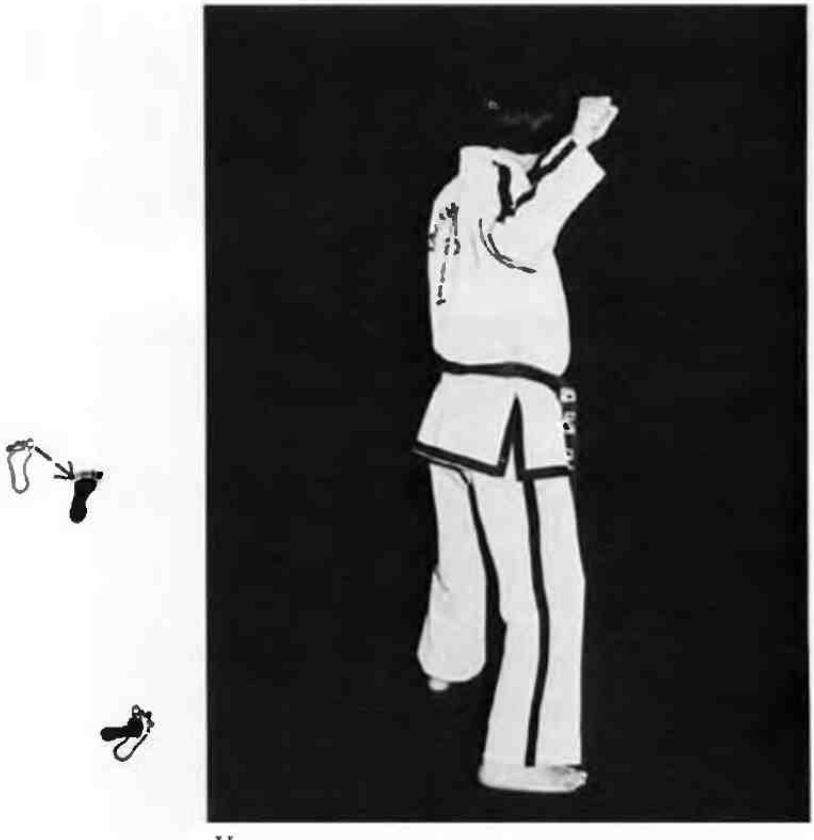


Вид с другой стороны.



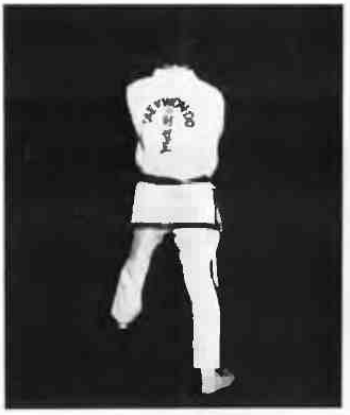


8. Переход в правую ньюнча соги в направлении C подтягиванием левой ноги, паккат пальмок нопундэ пакуро макки правой рукой в направлении D, пальмок паджундэ макки левой рукой в направлении C.



Ньюнча со нопундэ паккат пальмок пакуро макки и пальмок наджундэ макки.

Предыдущее положение





Вид сбоку





Вид с другой стороны.





9. Шаг правой в направлении С, переход в аннун соги в направлении А, сонкаль дунг каундэ хечо макки.





Аннун со каундэ сонкаль дунг хечо макки в направлении А.

Предыдущее положение





Оба дуинг чумок обращены вверх.







Вид с другой стороны.







Вид спереди

10. Переход в левую ньюнча соги в направлении С шагом правой, правый ду чумок наджундэ чируги в направлении С.







Ньюнча со наджундэ ду чумок чируги в направлении С.

Применение

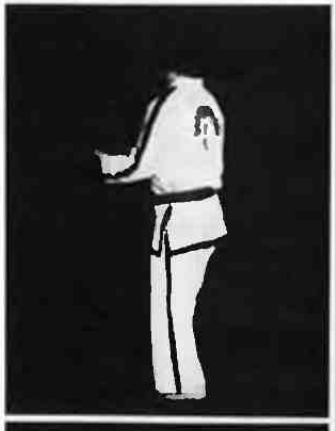


Предыдущее положение



Вид сверху

Вид с другой стороны







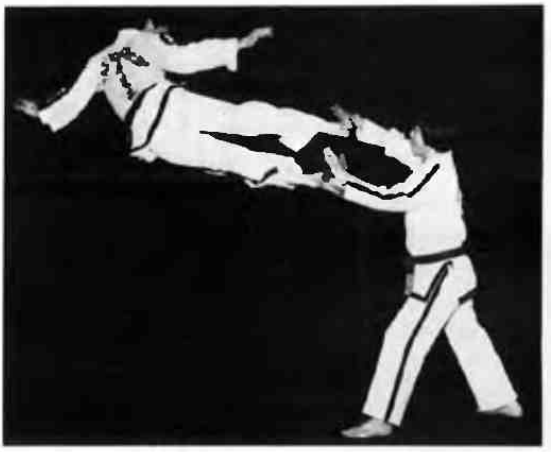


11. Шаг левой в направлении С, переход в левую куншуп соги в направлении С, ду пандальсон нопундэ макки в направлении ВС.
Взгляд между ладоней.

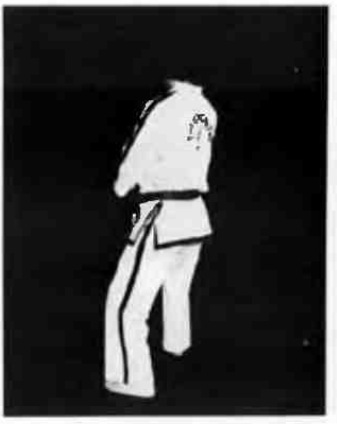




Куннун со нопундэ ду пандальсон макки в направлении ВС.



Предыдущее положение





Вид с другой стороны.







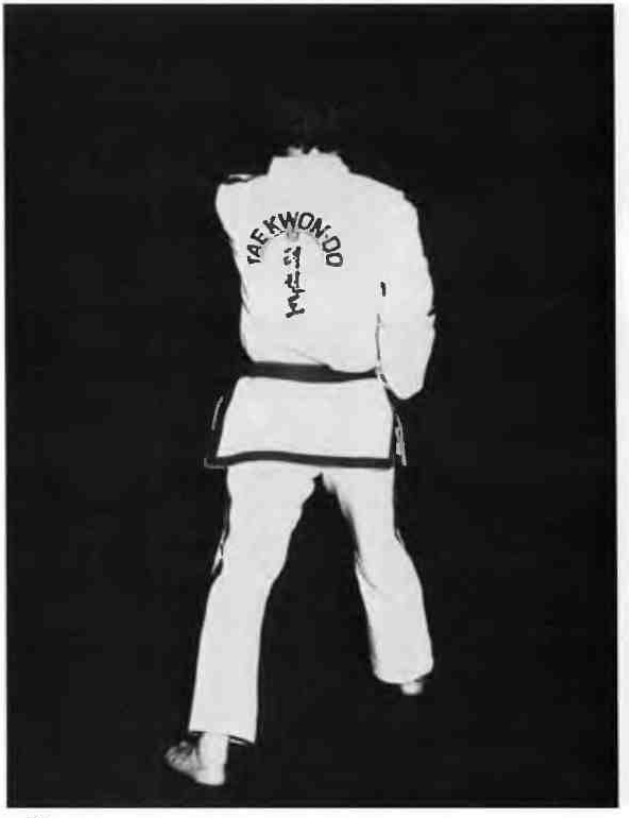
Тело развернуто в пол-оборота







12. Шаг правой в направлении С, переход в правую кушиун соги в направлении С, каундэ чируги левым кулаком в направлении С.



Куннун со каундэ пандэ чируги левым кулаком в направлении С.

Применение

Предыдущее положение



















Вид сбоку

13. Шаг правой на линию CD, переход в правую ньюнча соги в направлении D, левый ду чумок наджундэ чируги в направлении D.





Ньюнча со наджундэ ду чумок чируги в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку







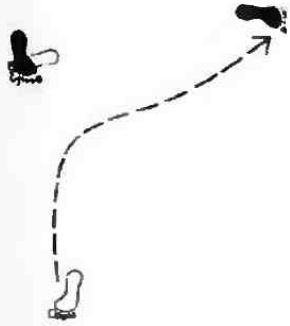






14. Шаг левой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В, сонкаль дунг нопундэ теби макки в направлении В.





Ньюнча со нопундэ сонкаль дунг теби макки в направлении В.

Вид сверху

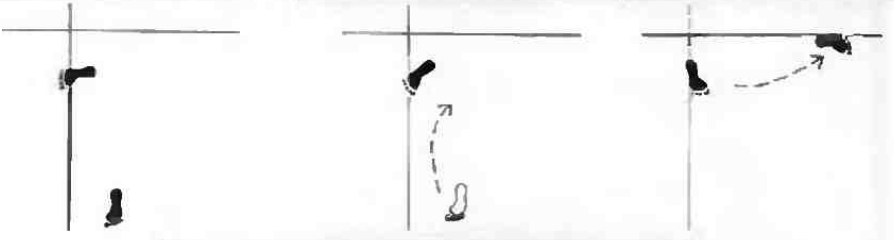


Предыдущее положение









Применение



15. Переход в левую гочжун соги в направлении В шагом левой, дигучжа макки в направлении В.







Гочжун со дигучжа макки в направлении В.

Вид спереди

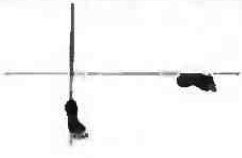


Предыдущее положение

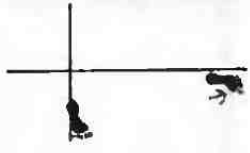




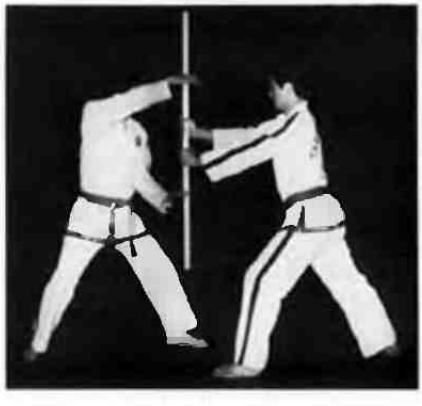








Применение



16. Суро чаги правой ступней в направлении В, опустить ногу в правую гочжун соги в направлении В, дигучжа макки в направлении В.



Суро чаги правой ногой в направлении В.



Гочжун со дигучжа макки в направлении В.





Предыдущее положение







Вид спереди















17. Поворот против часовой стрелки на 360 градусов в прыжке, приземление на прежнее место, переход в левую ньюнча соги в направлении В, сонкаль каундэ теби макки в направлении В.



Разворот в прыжке против часовой стрелки на 360 градусов.



Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении В.









Вид спереди



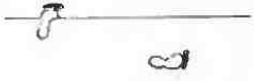
Предыдущее положение











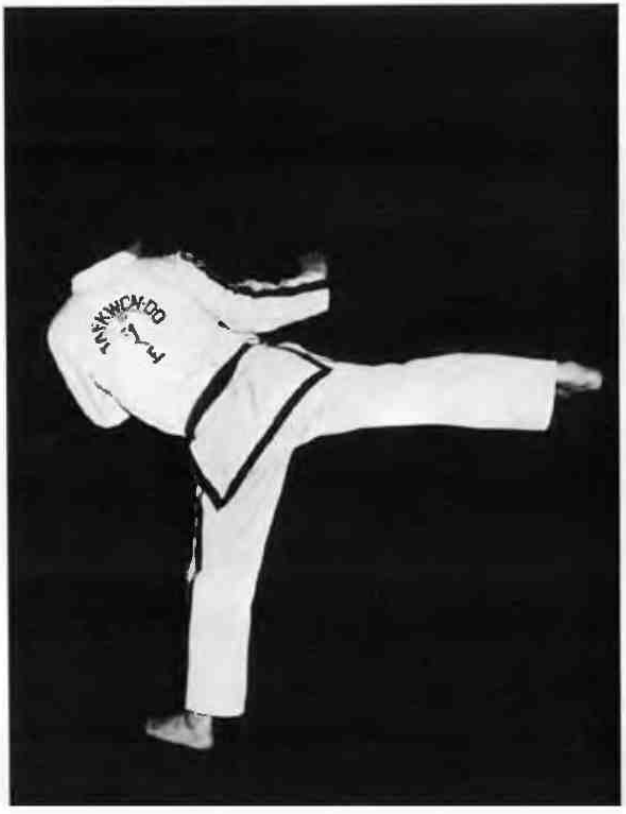


Применение





18. Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении В с удержанем рук в положении сонкаль теби макки.







Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении В.



Вид спереди

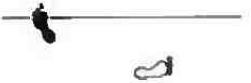
Предыдущее положение









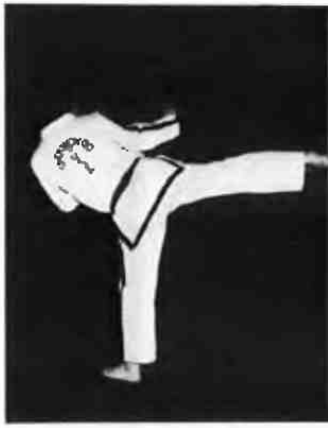




Применение

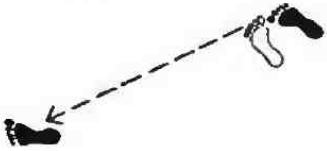


19. Правая нога опускается рядом с левой, шаг левой в направлении А, переход в левую куннун соги в направлении А, ап палькуп териги правой рукой по левой ладони.





Куннун со ап палькуп териги в направлении А.



Предыдущее положение



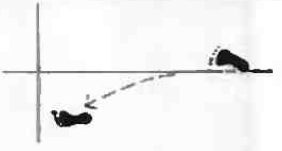












20. Шаг правой ногой в направлении A с поворотом против часовой стрелки, переход в левую сасуи соги в направлении D, твит палькуп тульки левой рукой в направлении C с поворотом головы в направлении C.
Правая ладонь расположена на левом кулаке.



Сасуи со твит палькуп тульки в направлении C.



Применение



Вид сбоку

Вид сбоку



Предыдущее положение

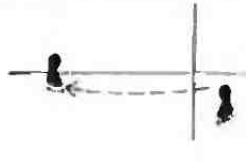












21. Переход в правую куннун соги в направлении AD, кёча чумок нулло макки.







Куннун со кёча чумок нулло макки в направлении AD.

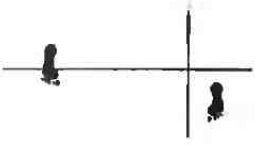
Предыдущее положение

Обе пятки слегка оторваны от пола.













Применение



22. Акцентированый шаг левой ногой в направлении А, переход в аннун соги в направлении С, паккат пальмок сан макки.



Аннун со паккат пальмок сан макки в направлении С.



Применение



Вид сбоку

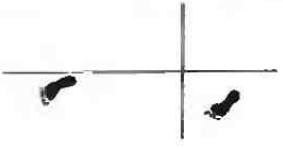


Предыдущее положение













23. Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении А, руки в положении пальмок теби макки.







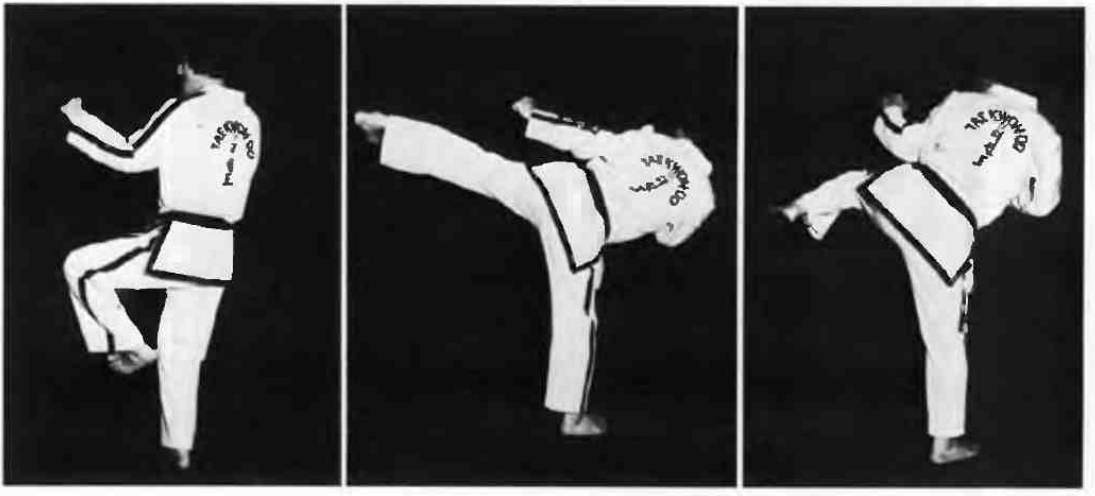
Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении А.

Применение

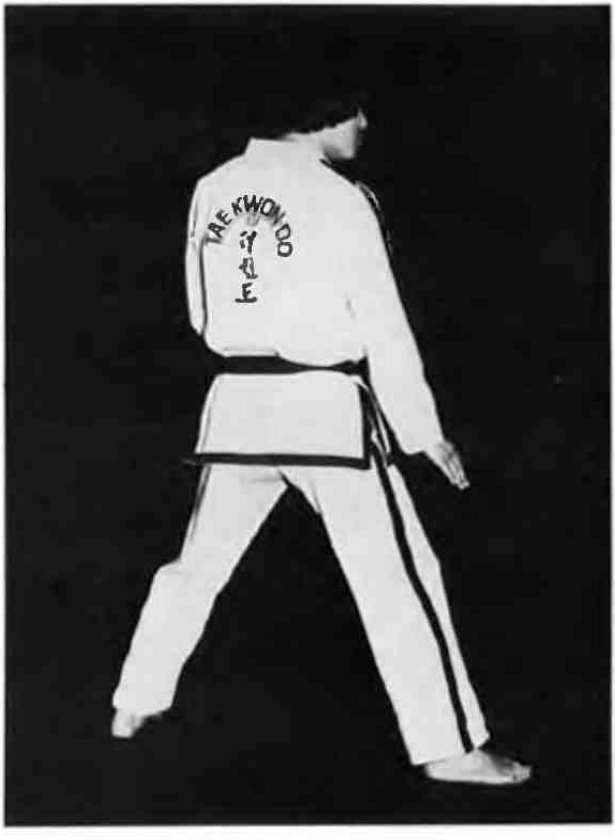


Предыдущее положение





24. Левая нога опускается на линии A, переход в левую ньюнча соги шагом правой ногой в направлении B, сонкаль наджундэ теби макки в направлении B.





Ньюнча со наджундэ сонкаль теби макки в направлении B.

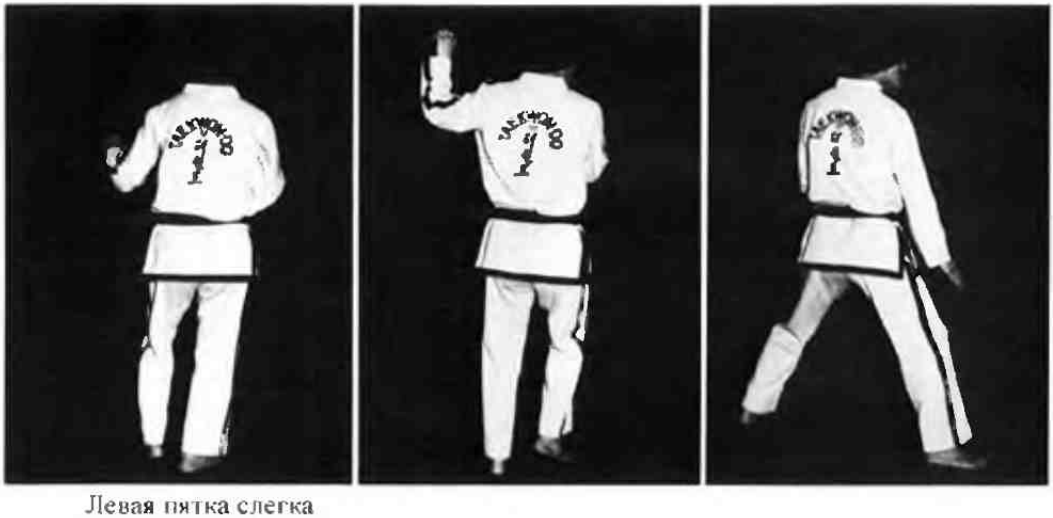
Предыдущее положение





Вид спереди





Левая пятка слегка оторвана от пола.



25. Шаг левой в направлении В, переход в правую твитпаль соги в направлении В, сонпадак оллио макки левой рукой.



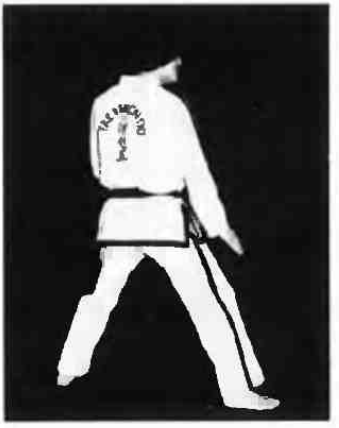
Твитпаль со сонпадак оллио макки в направлении В.

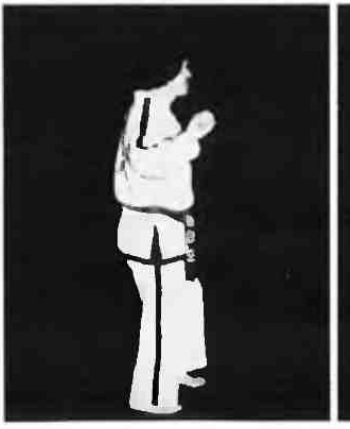




Вид спереди

Предыдущее положение













Применение



26. Шаг правой в направлении В, переход в левую твитпаль соги в направлении В, санг сонпадак нулло макки.





Твитпаль со санг сонпадак нулло макки в направлении В.

Применение



Вид с другой стороны

Вид спереди

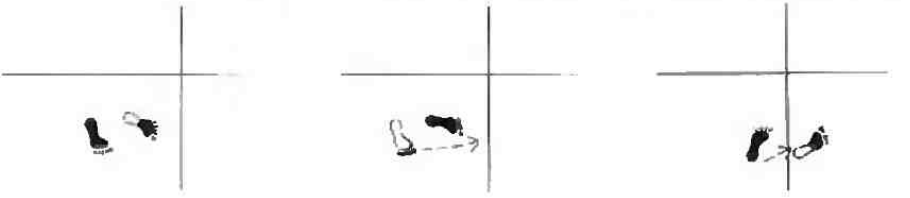


Предыдущее положение









27. Акцентированный шаг левой в направлении С, переход в левую куннун соги в направлении С, санг чумок дичжибо чируги в направлении С.





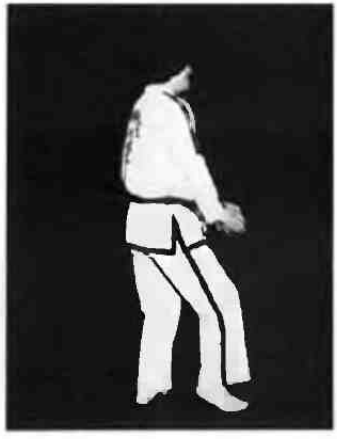




Куннун со санг чумок дичжибо чируги в направлении С.

Применение

Предыдущее положение











Вид с другой стороны









28. Шаг правой в направлении С, переход в левую ньюнча соги в направлении С, пальмок наджундэ макки правой рукой в направлении С. Левый кулак расположен перед левой подмышкой.

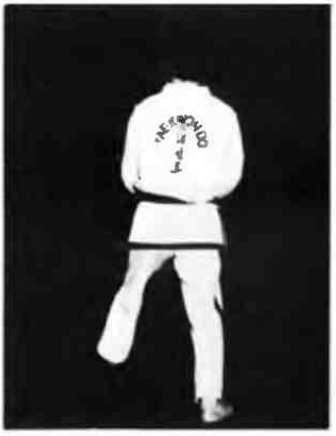




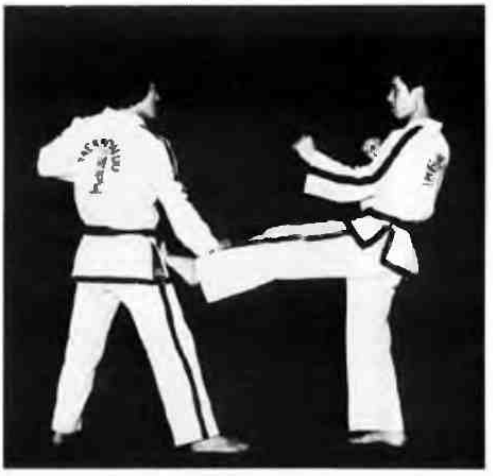
Ньюнча со наджундэ пальмок макки правой рукой в направлении С.

Предыдущее положение





Применение



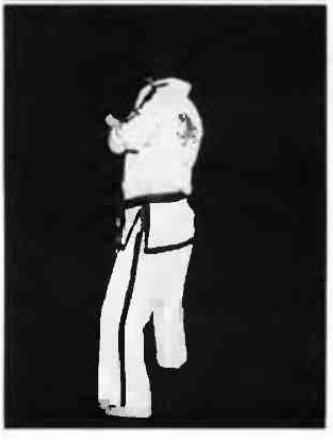
Вид сбоку





Вид с другой стороны







29. Каундэ чируги левым кулаком в направлении С из прежней стойки в направлении С.
Правый кулак расположен на левом плече.

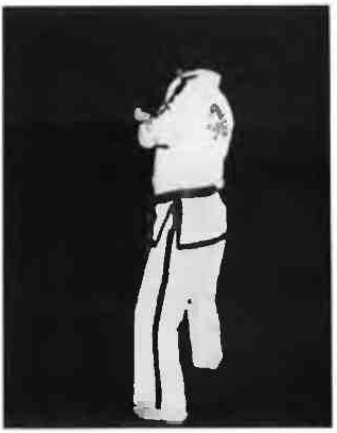




Ньюнча со каундэ баро чируги левой рукой в направлении С.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку

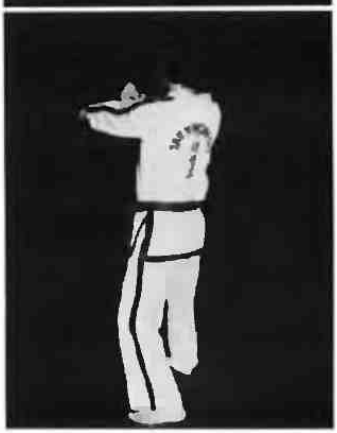






Тело слегка приподнимается.





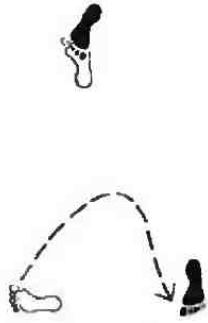


Вид сбоку



30. Переход в левую куннун соги в направлении D шагом левой, пальмок каундэ ап макки правой рукой.





Куннун со каундэ пандэ паккат пальмок ап макки в направлении D.





Предыдущее положение









Применение



Вид сбоку

31. Нопундэ чируги левым кулаком в направлении D из той же левой кушиуи соги в направлении D. 30-е и 31-е движения выполняются без промежуточных пауз.



Кушиуи со нопундэ баро чируги левым кулаком в направлении D.

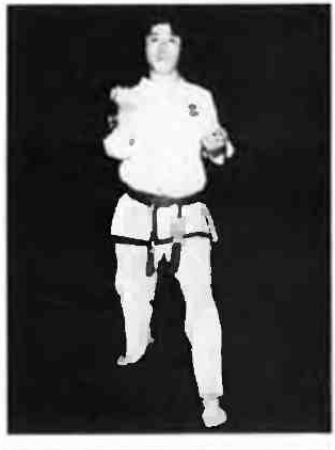
Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку





Вид сбоку

Правая пятка слегка оторвана от пола.



32. Наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D, сохранив прежнее положение рук.







Наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D.

Предыдущее положение











33. Левая нога опускается в направлении D, акцентированный шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, санг чумок нопундэ сево чируги в направлении D.





Куннун со нопундэ санг чумок сево чируги в направлении D.

Предыдущее положение



Левая пятка слегка оторвана от пола.









Вид сбоку







Куман: переход в исходное положение шагом левой ноги.





Моа чунби соги C в направлении D.

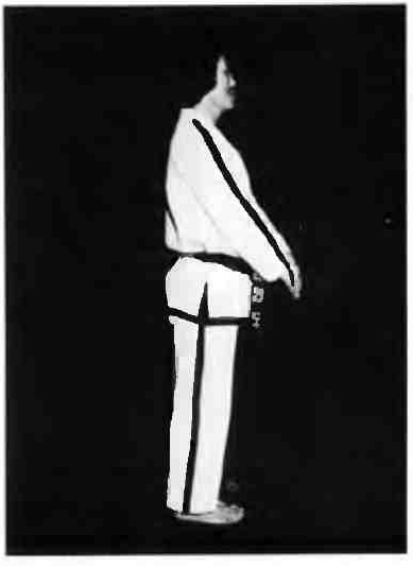
Предыдущее положение







Вид сбоку





ДОПОЛНЕНИЕ
К ТЕХНИКЕ ДЛЯ "Ю СИН"

Аннун со пэги (освобождение от захвата)



Вид спереди



Локти располагаются чуть выше ладоней.

Вид сбоку

Аннун со кёкчжа чируги

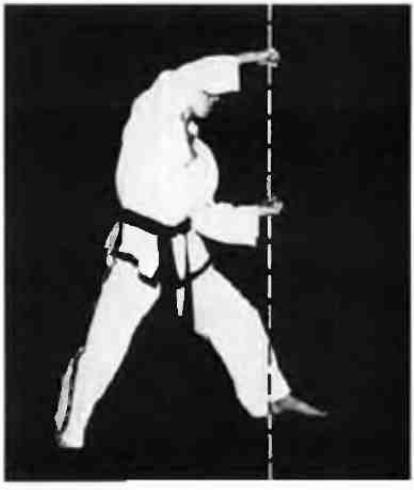


Вид сбоку



Вид спереди

Гочжун со дикучжа чируги



Вид сбоку

Вид спереди



Торо чаги

Вид спереди



Центр тяжести тела
на смещается.

Вид сбоку



Куннун со кёча сонкаль чукё макки



Вид спереди

Вид сбоку



Ньюнча со сонкаль дунг нопундэ макки



Вид спереди

Вид сбоку



Аннун со паккат пальмок нопундэ пакуро макки



Вид спереди

Вид сбоку



Аннун со сондунг суньёнг териги

Вид спереди





Вил сбоку

Пандаль чаги

Вид спереди





Вид сбоку

Сучжик со йоп чумок нерио тернги



Вид сбоку

Вид спереди



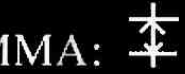




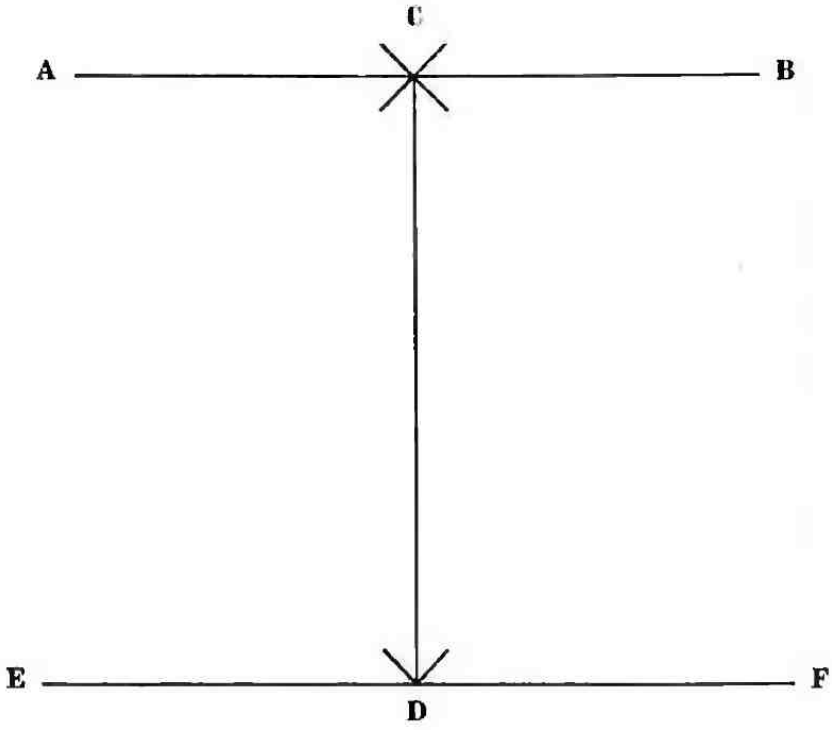
Bulguksa, one of the most famous temple in Korea built during the age of silla dynasty.

"Ю СИН" ТУЛЬ

Предназначен обладателям 3-го дана и выше.

ДИАГРАММА: 
КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 68
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: МУСА ЧУНБИ СОГИ В

ДИАГРАММА



Исходное положение

Муса чунби соги B в направлении D.



1. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, подъем обоих локтей горизонтально, чуть выше плеч.





Аннун соги в направлении D.

Вид сбоку

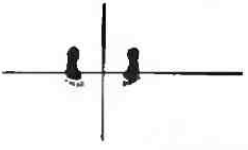


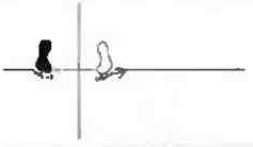
Предыдущее положение

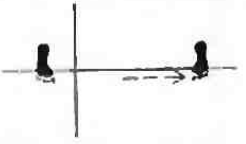












Применение





2. Проскальзывание в направлении A из аннун соги в направлении D, кёкчжа чируги левым кулаком в направлении C.



Аннун со кёкчжа чируги в направлении C.





Применение



Вид сверху

Вид с другой стороны



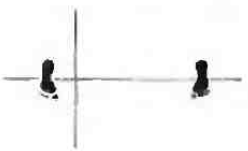
Предыдущее положение



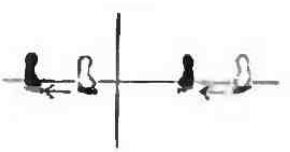
Тело слегка приподнимается







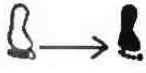


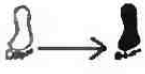


3. Кёкчжа чируги правым кулаком в направлении C с проскальзыванием в направлении B из прежней стойки аннун соги в направлении D.
2-е и 3-е движения выполняются быстро.



Аннун со кёкчжа чируги в направлении C.





Вид сбоку



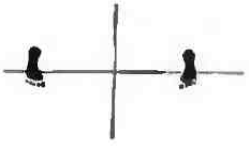
Предыдущее положение



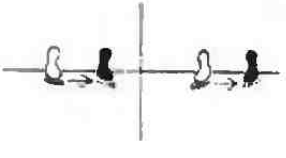
Тело слегка приподнимается











4. Сонпадак каундэ кольчо макки правой рукой в направлении D с подъемом тела.



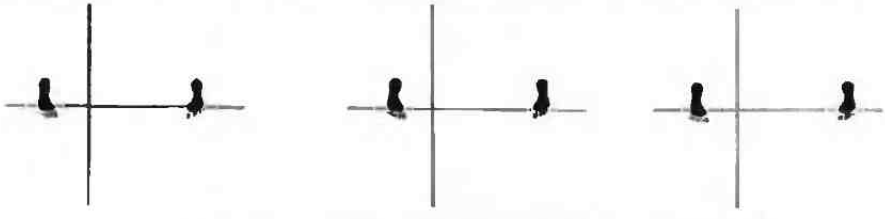
Аннун со каундэ сонпадак кольчо макки правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Обе ноги выпрямлены





Применение



Вид сбоку

5. Каундэ чируги левым кулаком в направлении D с переходом в аннун соги в направлении D.



Аннун со каундэ чируги левым кулаком в направлении D.

Вид сбоку



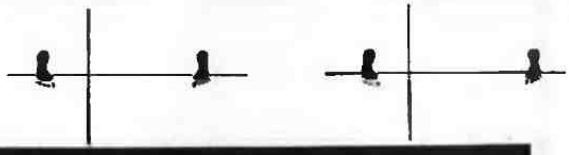
Предыдущее положение



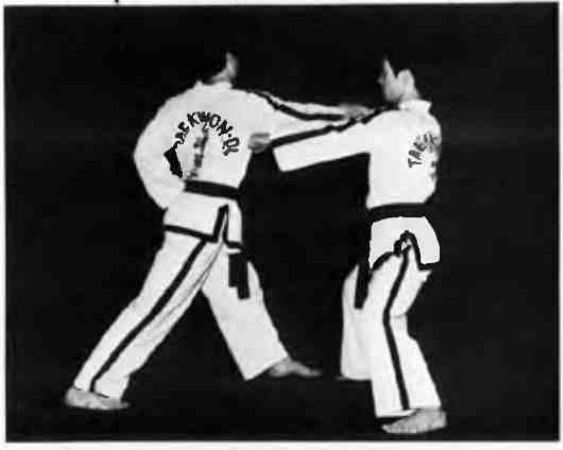








Применение



6. Соппадак каундэ кольчо макки левой рукой в направлении D с подъёмом тела в направлении D.



Аппун со каундэ кольчо макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение

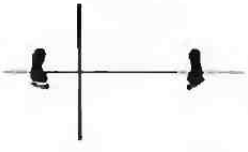


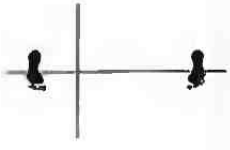


Обе ноги выпрямлены.









Применение



Вид сбоку

7. Каундэ чируги правым кулаком в направлении B переход в аннун соги в направлении D.



Аннун со каундэ чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение

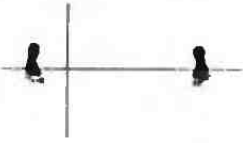












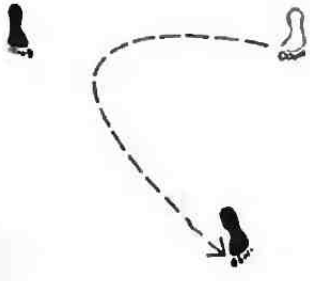
Применение



Вид сбоку

8. Шаг левой в направлении BD, переход в левую куннун соги в направлении BD, паккат пальмок попундэ йоп макки левой рукой в направлении BD.





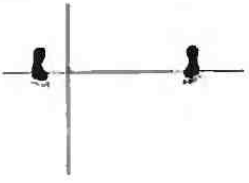
Куннун со попундэ паккат пальмок йоп макки левой рукой в направлении BD.

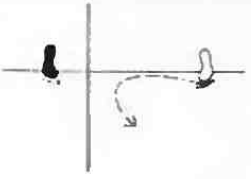
Предыдущее положение

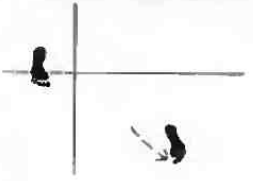














Применение

9. Ан пальмок доллимио макки правой рукой в направлении D из прежней стойки в направлении BD.



Куннун со ан пальмок доллимио макки в направлении D.

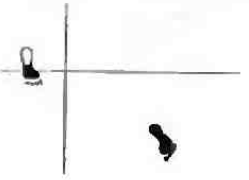
Предыдущее положение



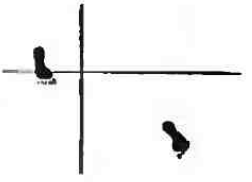


Правая пятка слегка оторвана от пола.









Применение



Вид сбоку

10. Сонпадак туро макки левой рукой с переходом в аннун соги в направлении AD.







Аннун со сонпадак туро макки левой рукой в направлении AD.

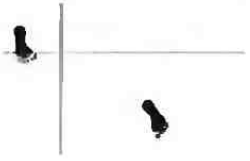
Предыдущее положение

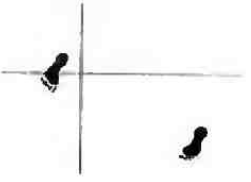


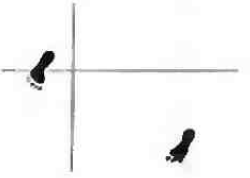


Тело слегка приподнимается









Применение



Вид сбоку

11. Каундэ чируги правым кулаком в направлении AD из прежней стойки в направлении AD.
10-е и 11-е движения выполняются без промежуточных пауз.



Аннун со каундэ чируги правым кулаком в направлении AD.

Предыдущее положение







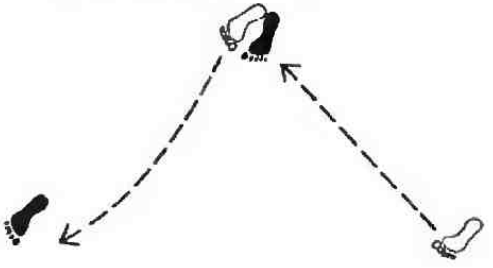


Применение

12. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении AD, переход в правую куннун соги в направлении AD, паккат пальмок нопундэ йоп макки правой рукой в направлении AD.



Куннун со нопундэ паккат пальмок йоп макки в направлении AD.



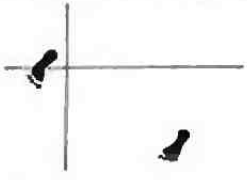


Предыдущее положение

Применение



Вид сбоку



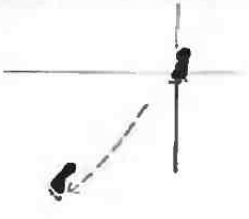






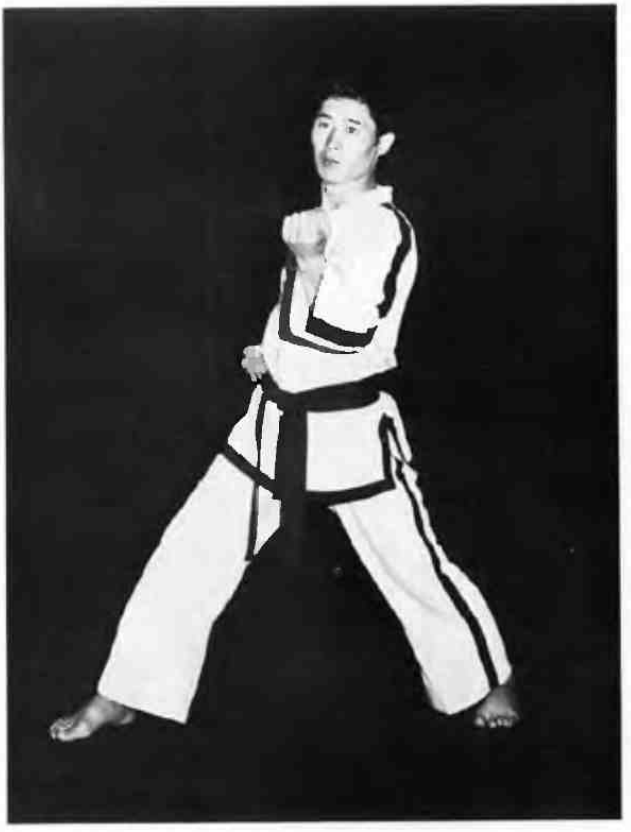






Левая пятка слегка оторвана от пола.

13. Ан пальмок доллимио макки левой рукой в направлении D из прежней стойки в направлении AD.



Куннун со ан пальмок доллимио макки в направлении D.

Левая пятка слегка оторвана от пола.

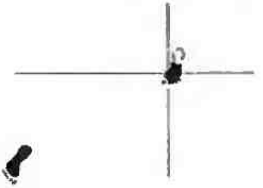
Предыдущее положение

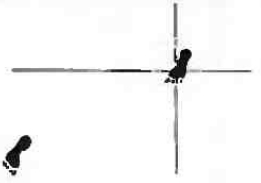












Применение



14. Сонпадак туро макки правой рукой с переходом в аннун соги в направлении BD.







Аннун со сонпадак туро макки правой рукой в направлении BD.

Тело слегка приподнимается

Предыдущее положение

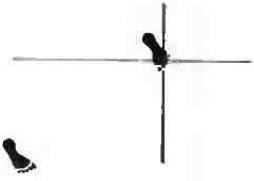












Применение



Вид сбоку

15. Каундэ чируги левым кулаком в направлении BD из прежней стойки в направлении BD. 14-е и 15-е движения выполняются без промежуточных пауз.



Аннун со каундэ чируги левым кулаком в направлении BD.

Предыдущее положение

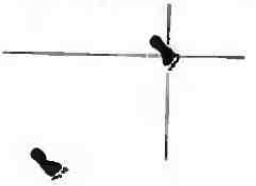












Применение



Вид сбоку

16. Сонпадак попундэ кольчо макки правой рукой в направлении ВС с переходом в левую куннун соги в направлении ВС.

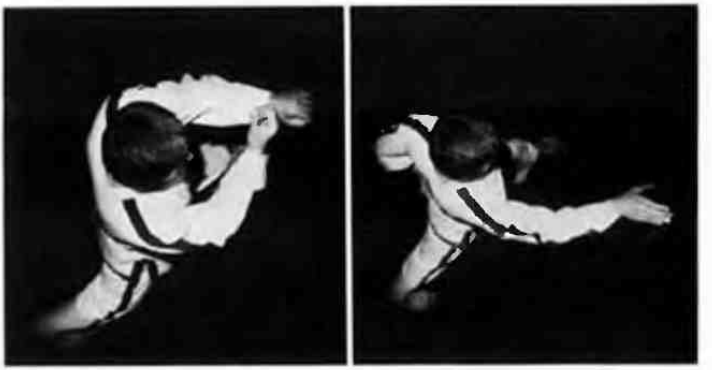




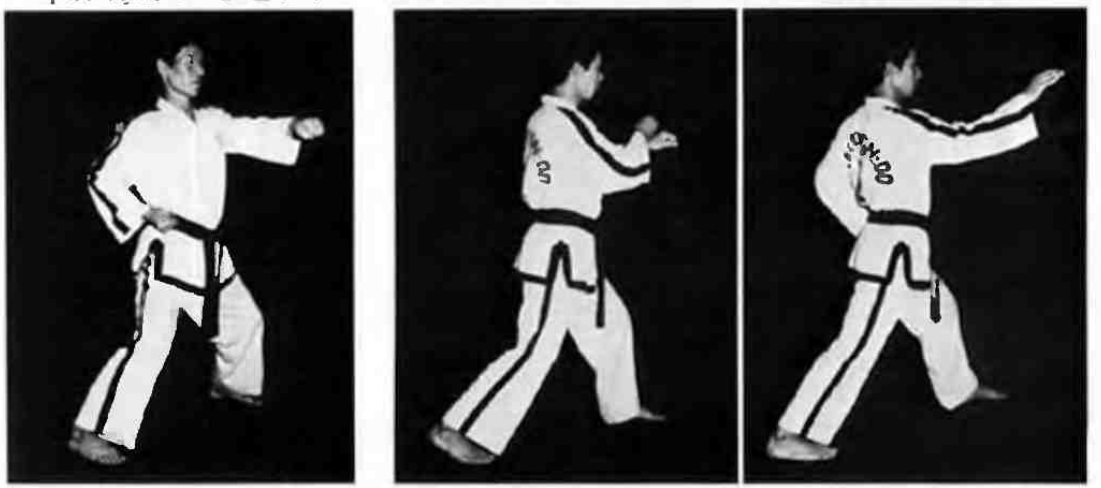


Куннун со сонпадак кольчо макки правой рукой в направлении ВС.

Вид сверху



Предыдущее положение





Правая пятка слегка оторвана от пола.

17. Каундэ чируги левым кулаком в направлении BD с переходом в аннун соги в направлении BD.



Аннун со каундэ чируги левым кулаком в направлении BD.

Предыдущее положение



Обе пятки слегка
оторваны от пола.



18. Сонпадак нопундэ кольчо макки левой рукой в направлении BD с переходом в правую куннун соги в направлении AD.







Куннун со нопундэ сонпадак кольчо макки в направлении BD.

Предыдущее положение

Левая пятка слегка оторвана от пола.



Применение



Вид сбоку

19. Каундэ чируги правым кулаком в направлении BD с переходом в аннун соги в направлении BD. 16-е , 17-е, 18-е и 19-е движения выполняются без промежуточных пауз.







Аннун со каундэ чируги правым кулаком в направлении BD.

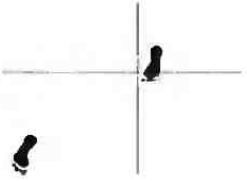
Предыдущее положение



Обе пятки слегка
оторваны от пола.











Применение



Вид сверху

20. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, кёча чумок нулло макки.





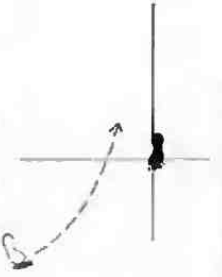
Куннун со кёча чумок нулло макки в направлении D.



Предыдущее положение



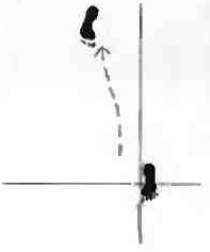




Применение







Вид сбоку

21. Кёча сонкаль чукё макки из прежней стойки в направлении D.
20-е и 21-е движения выполняются без промежуточных пауз.



Куннун со кёча сонкаль чукё макки в направлении D.

Применение



Предыдущее положение





Правая пятка слегка оторвана от пола.







Вид сбоку







22. Каундэ чируги правым кулаком в направлении D из прежней стойки в направлении D. Левая ладонь располагается на локтевом суставе правой руки.



Куннун со каундэ пандэ чируги правым кулаком в направлении D.



Предыдущее положение



Правая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку



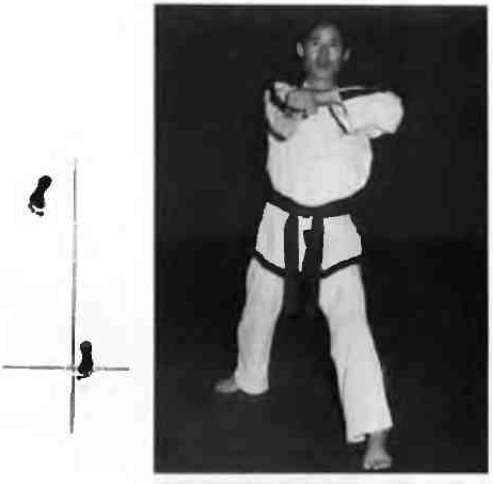


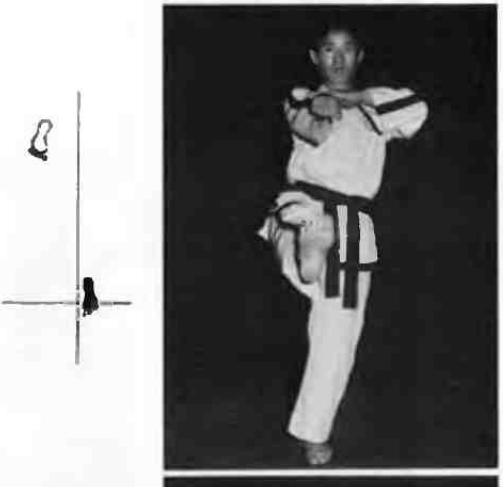
23. Наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении.



Наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

24. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, каундэ чируги левым кулаком в направлении D.



Куннун со каундэ чируги левым кулаком в направлении D.



Предыдущее положение



Вид сбоку













25. Кёча чумок нулло макки из прежней стойки в направлении D.



Кушиун со кёча чумок нулло макки в направлении D.





Предыдущее положение

Левая пятка слегка оторвана от пола.







Вид сбоку







26. Кёча сонкаль чукё макки из прежней стойки в направлении D.
25-е и 26-е движения выполняются без промежуточных пауз.



Куннун со кёча сонкаль чукё макки в направлении D.



Предыдущее положение



Левая пятка слегка оторвана от пола



Вид сбоку



Применение



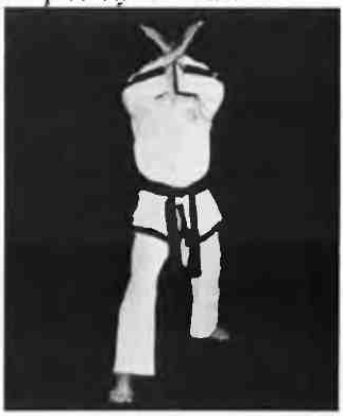
27. Каундэ чируги левым кулаком в направлении D из прежней стойки в направлении D. Правая ладонь располагается на локтевом суставе левой руки.



Куннун со каундэ пандэ чируги левым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение









Левая пятка слегка оторвана от пола.







Применение







28. Наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении.







Наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D.

Применение

Предыдущее положение









Вид сбоку





29. Левая нога опускается 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.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку









30. Шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль каундэ теби макки в направлении D.





Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении D.

Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

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





Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении D.

Применение

Предыдущее положение









Вид сбоку





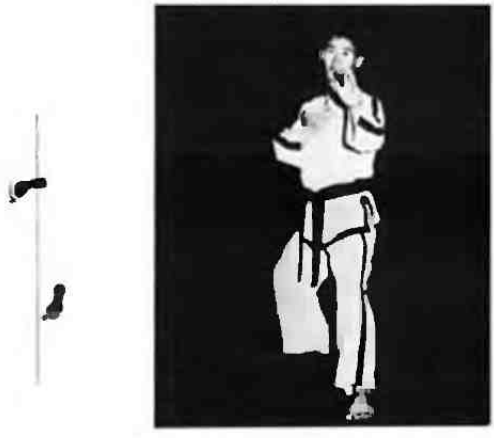
32. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль каундэ теби макки в направлении D.





Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении D.

Предыдущее положение



Вид сбоку













33. Шаг правой 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 напрвлении D.

Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

34. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, правый ду пальмок нопундэ макки в направлении D.



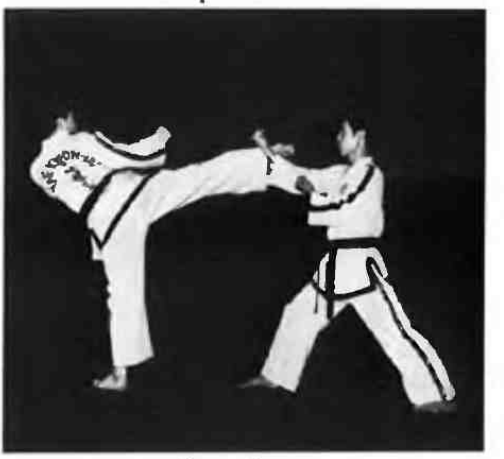


Куннун со нопундэ ду пальмок макки в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку





Оба дунг чумок обращены вверх.







Вид с другой стороны.



35. Пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении D из прежней стойки в напрвлении D, сохранив прежнее положение правой руки.
34-е и 35-е движения выполняются быстро.



Куннун со наджундэ пандэ пальмок макки в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

36. Шаг левой в направлении D, переход в левую кушпун соги в направлении D, левый ду пальмок нопундэ макки в направлении D.





Кушпун со нопундэ ду пальмок макки в направлении D.

Предыдущее положение



Применение







Оба дунг чумок
обращены вверх



Вид сбоку







37. Пальмок наджундэ макки правой рукой в направлении D из прежней стойки в направлении D, сохранив прежнее положение левой руки.
36-е и 37-е движения выполняются быстро.



Куннун со наджундэ пандэ макки в направлении D.

Предыдущее положение















Вид с другой стороны.

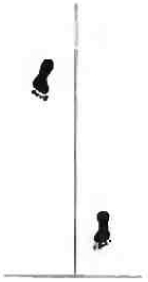
38. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.





Куннун со каундэ баро чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку





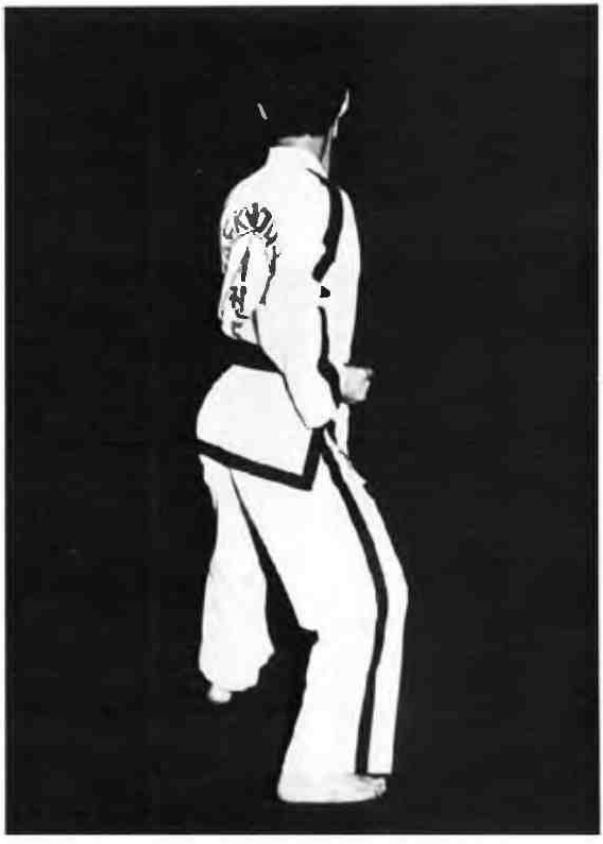








39. Шаг левой на линию CD, поворот против часовой стрелки на левой ноге, переход в правую ньюнча соги в направлении C, сонкаль нопундэ макки левой рукой в направлении C.





Ньюнча со сонкаль дунг нопундэ макки в направлении C.

Предыдущее положение





Применение



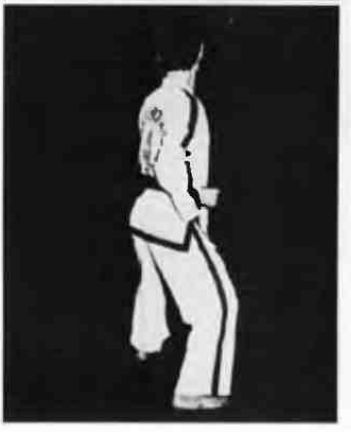
Вид сбоку





Левая пятка слегка оторвана от пола.







Вид с другой стороны.

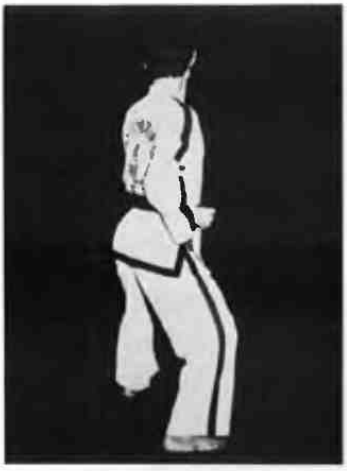
40. Переход в моа чунби соги С в направлении С шагом правой ноги к левой.





Моа чунби соги С в направлении С.



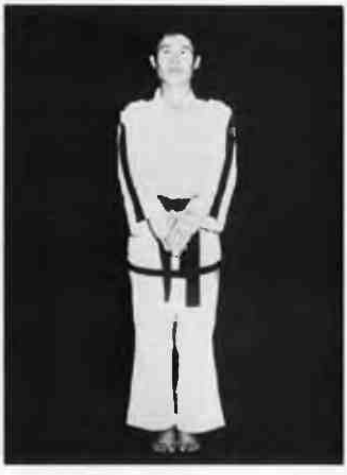


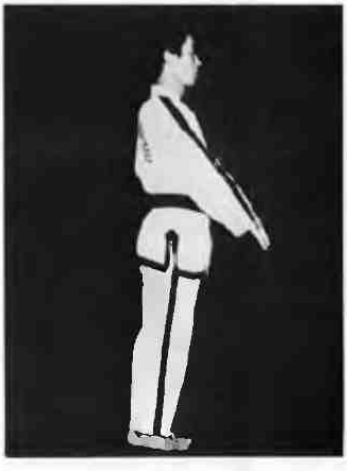
Предыдущее положение

Вид с другой стороны









Вид сбоку

41. Акцентированный шаг правой в направлении CF, переход в правую куннун соги в направлении CF, санг чумок дичжибо чируги в направлении CF.







Куннун со санг чумок дичжибо чируги в направлении CF.

Применение



Вид сбоку

Вид с другой стороны



Предыдущее положение

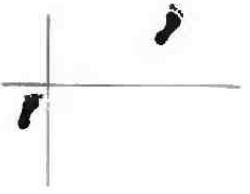








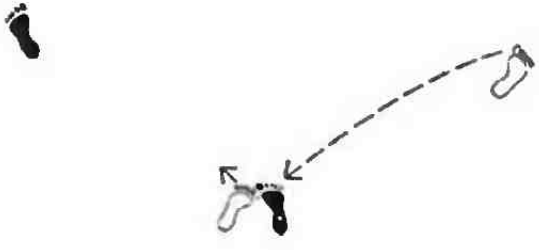




42. Правая нога приставляется к левой, акцентированный шаг левой в направлении СЕ, переход в левую куннун соги в направлении СЕ, санг чумок дичжибо чируги в направлении СЕ.



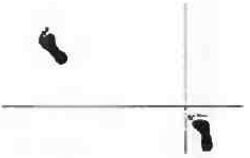
Куннун со санг чумок дичжибо чируги в направлении СЕ.

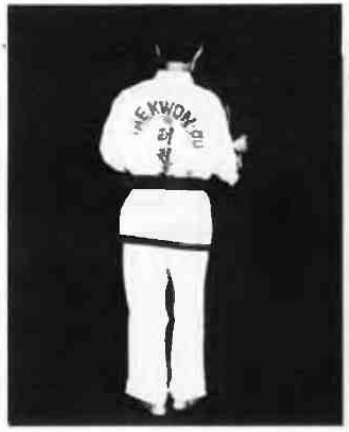




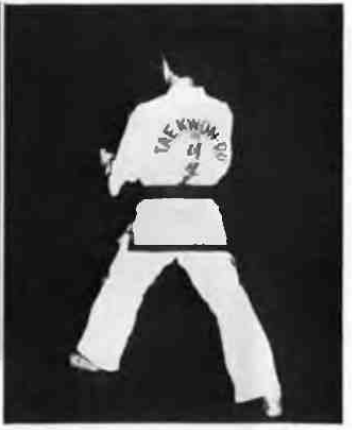
Предыдущее положение



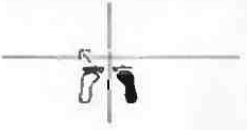












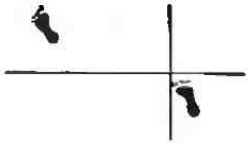


Вид сзади

Предыдущее положение



43. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении F, переход в левую ньюнча соги в направлении F, ан пальмок каундэ макки правой рукой в направлении F.



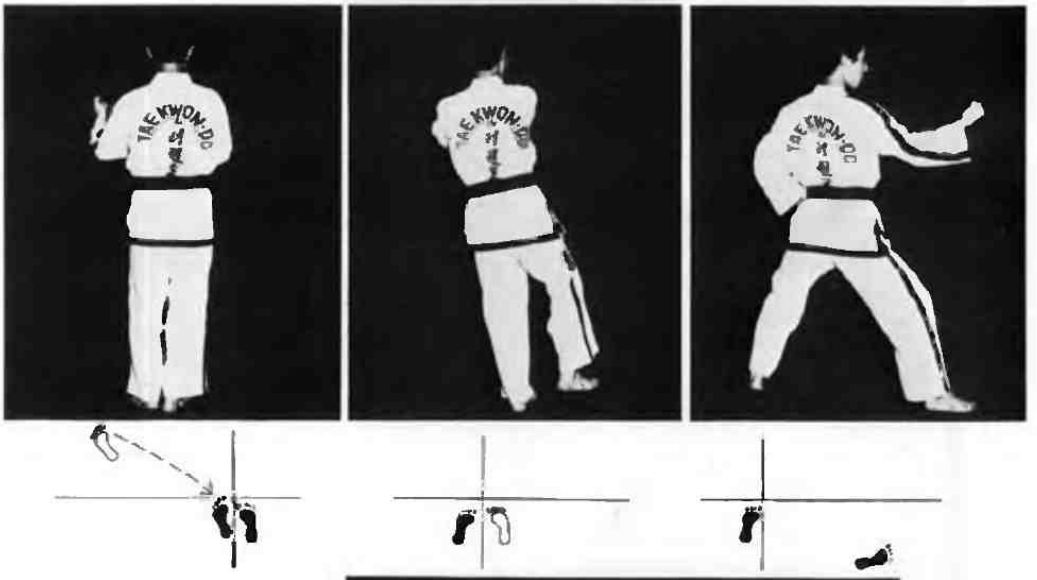


Ньюнча со ан пальмок каундэ макки в направлении F.

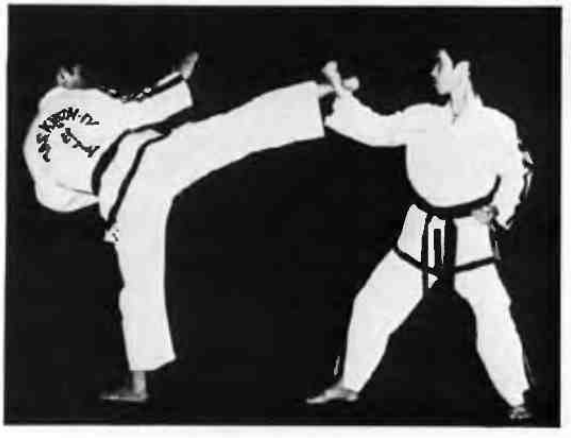




Вид спереди



Применение



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





Ньюнча сог каундэ баро чируги левым кулаком в направлении F.

Вид спереди



Предыдущее положение

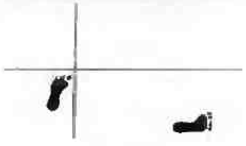


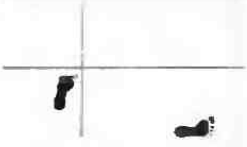
Тело слегка приподнимается







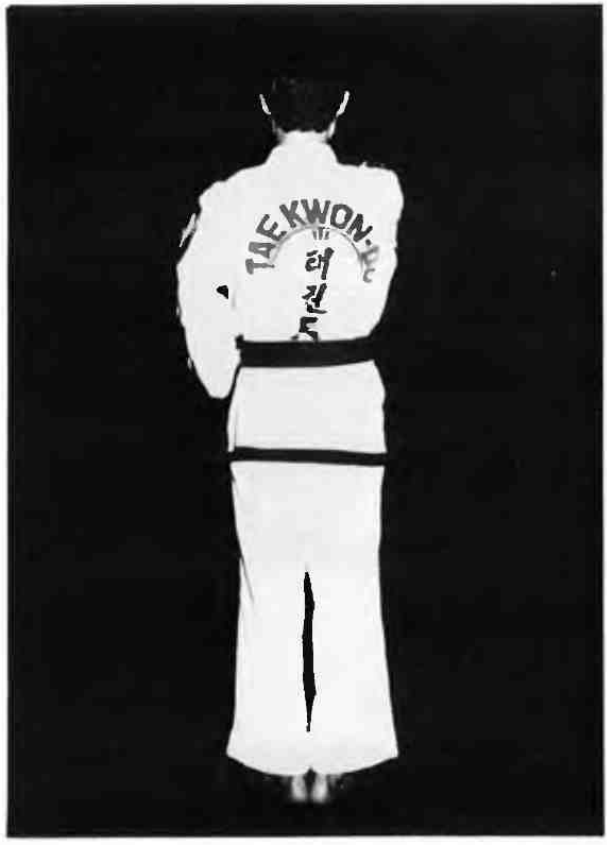




Применение



45. Переход в моа соги в направлении С шагом левой к правой, кёкчжа чируги правым кулаком. Медленное движение.





Моа со кёкчжа чируги в направлении С.

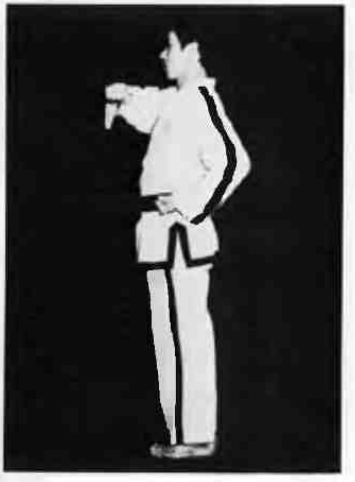
Вид с другой стороны



Предыдущее положение

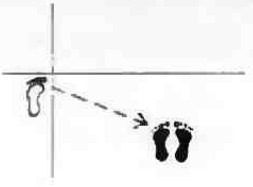






Вид сбоку





46. Шаг левой в направлении Е, переход в правую ньюнча соги в направлении Е, ан пальмок каундэ макки левой рукой в направлении Е.





Ньюнча со каундэ ан пальмок макки в направлении Е.



Вид с другой стороны

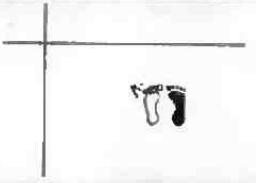
Предыдущее положение

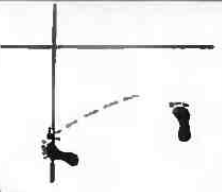












Применение



47. Каундэ чируги правым кулаком в направлении Е из прежней стойки в направлении Е.



Ньюнча со каундэ баро чируги правой рукой в направлении Е.

Вид с другой стороны



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается



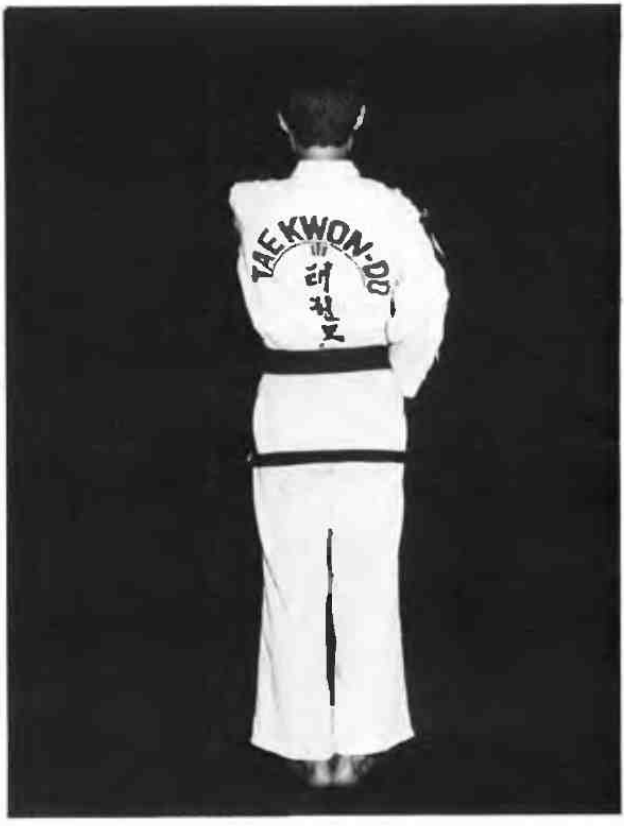


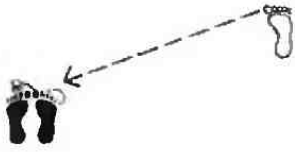






48. Переход в моа соги в направлении С шагом правой к левой, кёкчжа чируги левым кулаком. Медленное движение.





Моа со кёкчжа чируги левым кулаком в направлении С.

Вид с другой стороны



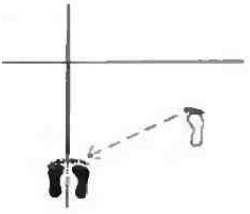
Предыдущее положение











49. Шаг левой в направлении Е, переход в левую гочжун соги в направлении Е, дигучжа чируги в направлении Е.





Ньюнча со дигучжа чируги в направлении Е.



Вид с другой стороны

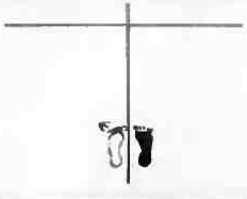
Предыдущее положение

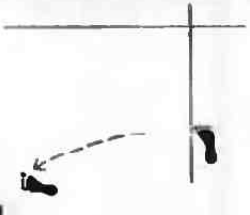












Применение



50. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении E, переход в правую гочжун соги в направлении E, дигучжа чируги в направлении E.







Ньюнча со дигучжа чируги в направлении E.

Предыдущее положение



Вид спереди







51. Акцентированный шаг правой на линию CD, переход в аннун соги в направлении E, дунг чумок ап териги правой рукой в направлении E.



Дунг чумок ап териги правой рукой в направлении E.

Применение



Предыдущее положение

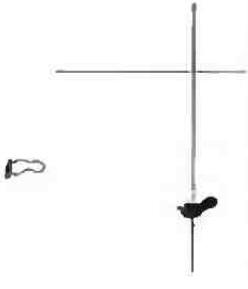




Вид спереди













52. Торо чаги правой ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении, переход в аннун соги в направлении E, паккат пальмок нопундэ пакуро макки правой рукой в направлении AC.



Предыдущее положение



Торо чаги правой ногой в направлении D.



Паккат пальмок нопундэ пакуро макки правой рукой в направлении AC из аннун соги в направлении E.

Применение





Вид с другой стороны

Вид спереди





Вид спереди





53. Торо чаги левой ногой в направлении С, держа руки в прежнем положении, переход в аннун соги в направлении Е, паккат пальмок нопундэ ап макки правой рукой в направлении ED.



Торо чаги левой ногой в направлении С.



Паккат пальмок нопундэ ап макки правой рукой в направлении ED из аннун соги в направлении Е.

Применение



Предыдущее положение





Вид спереди





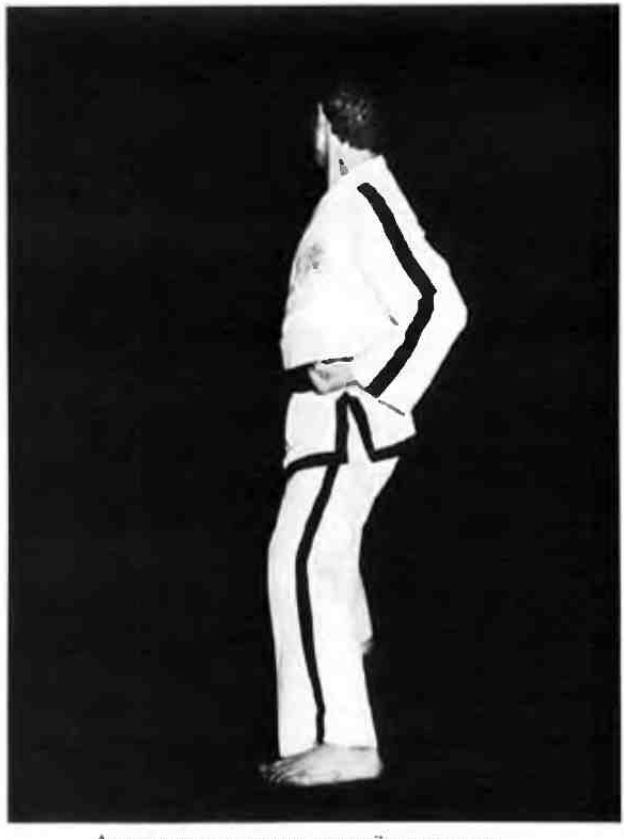








54. Сондунг супьёнг териги в направлении С правой рукой из прежней стойки в направлении Е.



Аннун со сондунг супьёнг териги в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид спереди

Тело слегка приподнимается.





Вид спереди





55. Каундэ пандаль чаги левой ногой по правой ладони.

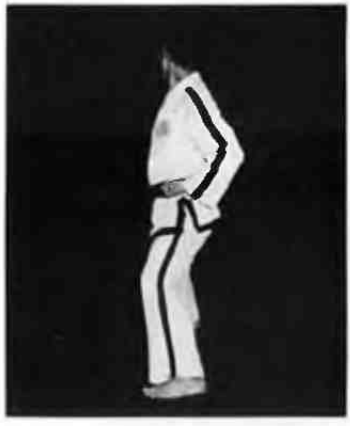






Каундэ пандаль чаги левой ногой в направлении С.

Предыдущее положение





Применение



Вид сбоку





Вид с другой стороны







56. Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении С с одновременным выполнением пальмок теби макки. 55-е и 56-е движения - последовательные удары.





Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении С.

Предыдущее положение









Вид сбоку

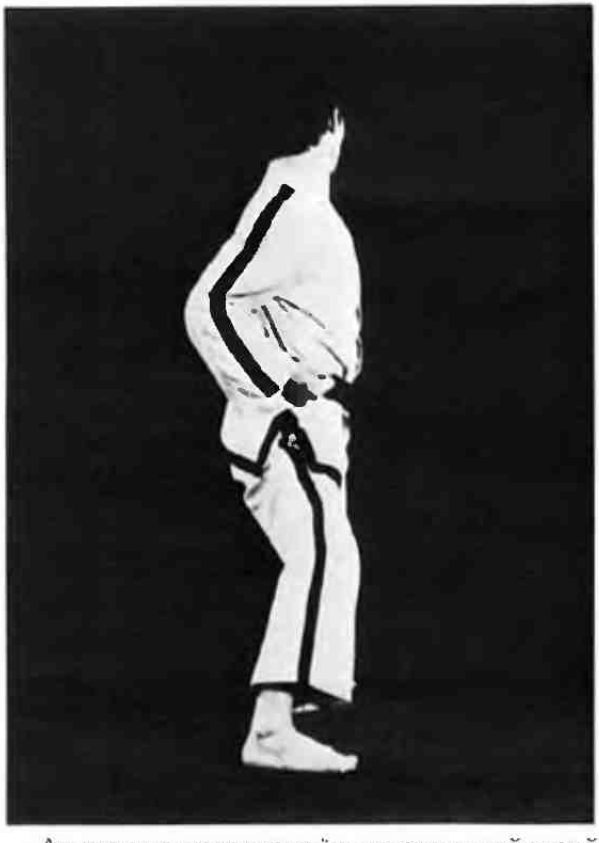








57. Левая нога опускается в направлении C, переход в аннун соги в направлении B, сондунг супьёнг териги левой рукой в направлении C.





Аннун со сондунг супьёнг териги левой рукой в направлении C.

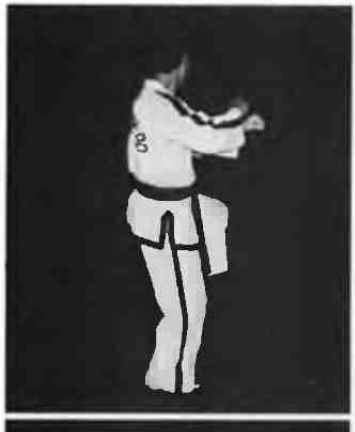
Применение

Предыдущее положение



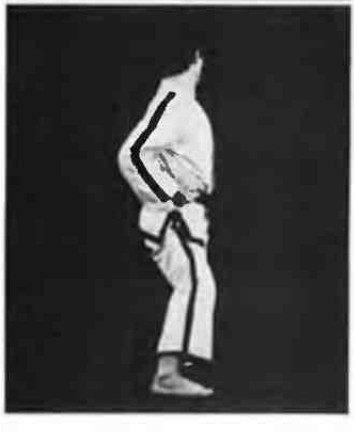














Вид спереди



58. Каундэ пандаль чаги правой ногой по левой ладони.







Каундэ пандаль чаги правой ногой в направлении С.

Применение

Предыдущее положение







Вид сверху













Вид сбоку

59. Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении С с одновременным выполнением пальмок теби макки. 58-е и 59-е движения - последовательные удары.





Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении С.

Применение

Предыдущее положение







Вид сбоку







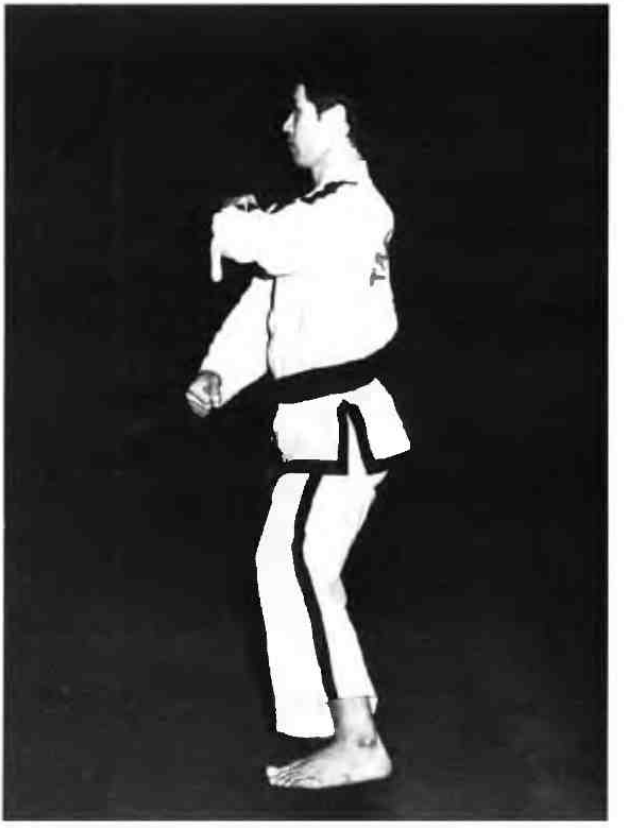
Вид с другой стороны







60. Правая нога опускается в направлении С, переход в аннун соги в направлении А, правый гучжа макки.







Аннун со гучжа макки в направлении А.

Применение

Предыдущее положение











Вид спереди









61. Левый гучжа макки из прежней стойки в направлении А.



Аннун со гучжа макки в направлении А.

Применение



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается.





Вид спереди.





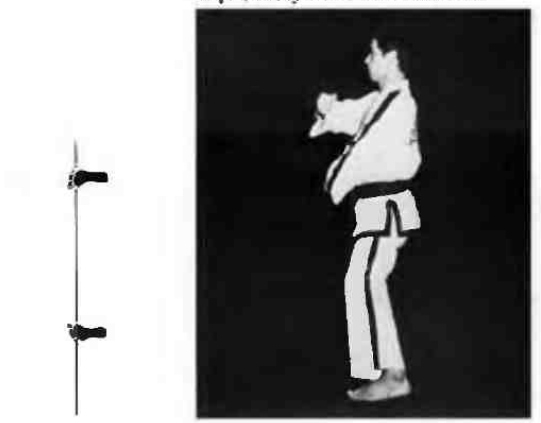
62. Шаг левой в направлении С с поворотом по часовой стрелке, переход в аннун соги в направлении В, правый гучжа макки.





Аннун со гучжа макки в направлении В.

Предыдущее положение



Вид с другой стороны













Вид сверху

63. Левый гучжа макки из прежней стойки в направлении B.



Аппун со гучжа макки в направлении B

Применение



Предыдущее положение





Тело слегка приподнимается.





Вид спереди.







64. Переход ч левую сучжик соги в направлении D подтягиванием левой ноги, йоп чумок нерио тери правой рукой в направлении D.





Сучжик со йоп чумок нерио тери в направлении D.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку





Вид сбоку





65. Шаг правой в направлении А, переход в левую кушиун соги в направлении В, сайг чумок нопундэ сево чируги в направлении В.



Кушиун со сайг чумок нопундэ сево чируги в направлении В.



Применение



Вид спереди



Вид сверху

Предыдущее положение













66. Поворот против часовой стрелки, шаг правой в направлении B, переход в левую куннун соги в направлении A, санг чумок нопундэ сево чируги в направлении A.



Куннун со санг чумок нопундэ сево чируги в направлении A.

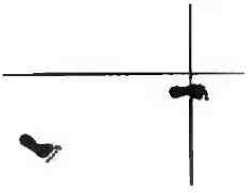


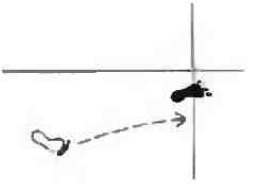
Предыдущее положение

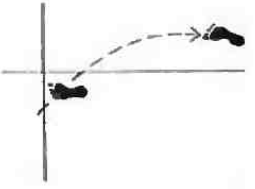












Применение



67. Правая нога приставляется к левой, шаг левой в направлении BD, переход в правую ньюнча соги в направлении BD, сонкаль каундэ теби макки в направлении BD.





Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении BD.

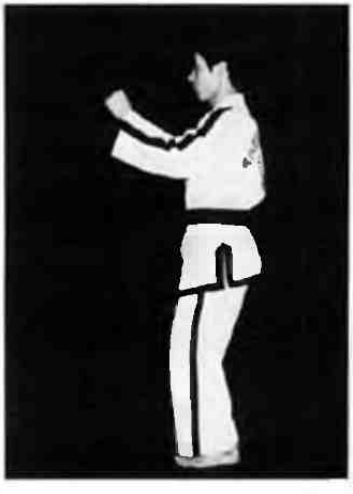
Предыдущее положение





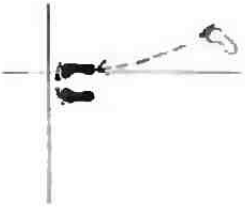
Применение

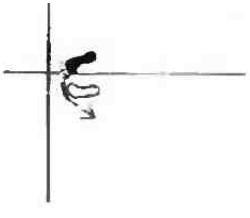


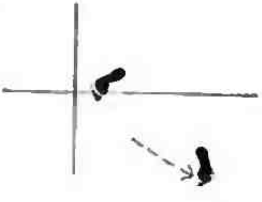






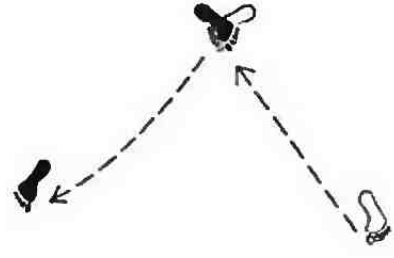






68. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении AD, сонкаль каундэ теби макки в направлении AD.

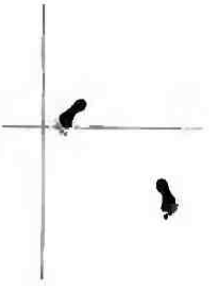




Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении AD.



Предыдущее положение



Вид сбоку



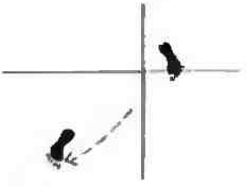












Левая пятка слегка
оторвана от пола.

Куман: переход в исходное положение шагом правой ноги.





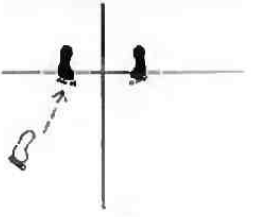
Муса чунби соги B в направлении D.

Предыдущее положение









Вид сбоку





ДОПОЛНЕНИЕ
К ТЕХНИКЕ ДЛЯ "ЧОЙ ЁНГ"

Твитпаль со чжунчж чумок нопундэ чируги

Вид спереди



Вид сбоку



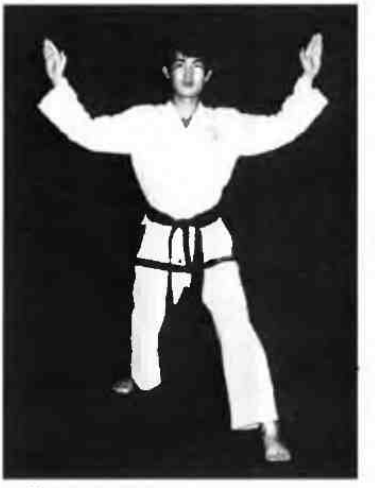
Тыльная сторона кулака обращена в бок.

Куннун со сонкаль сан макки

Вид сбоку



Вид спереди



Сокаль располагается на уровне виска.

Пандэ доллио коро чаги

Вид спереди





Вид сбоку

Нарани со сонпадак кольчо макки



Вид спереди

Вид сбоку







Левая стойка ньюнча соги в направлении С.











Вид спереди

Вид сбоку





Вид сверху

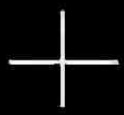
Вид сзади





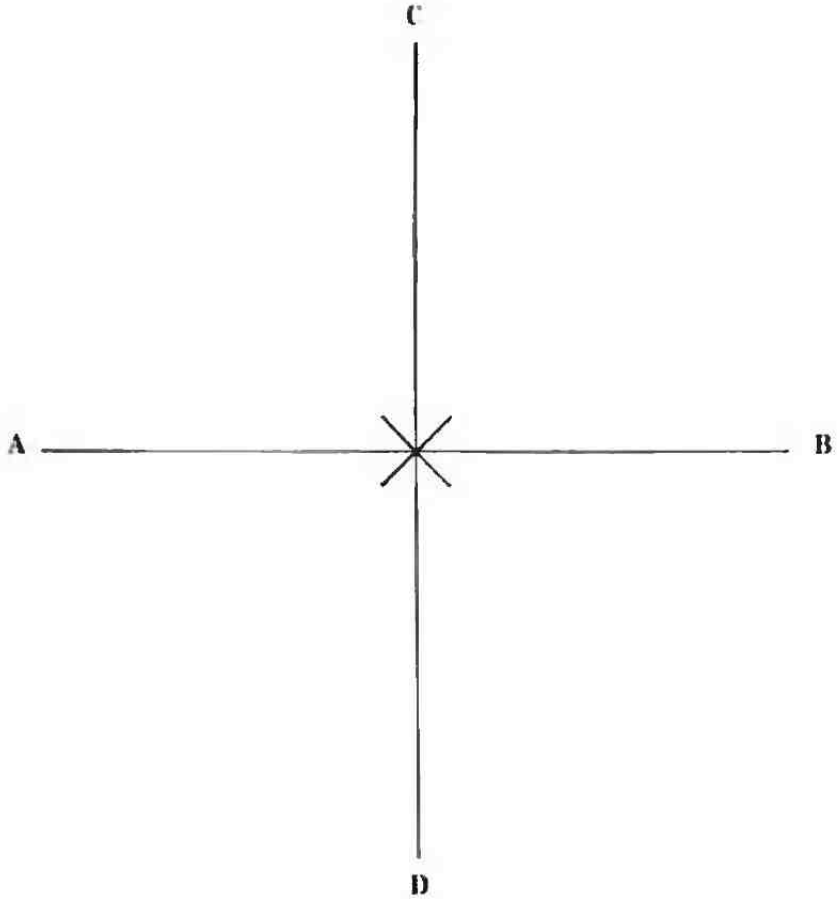
"ЧОЙ ЁНГ" ТУЛЬ

Предназначен обладателям 3-го дана и выше.

ДИАГРАММА: 

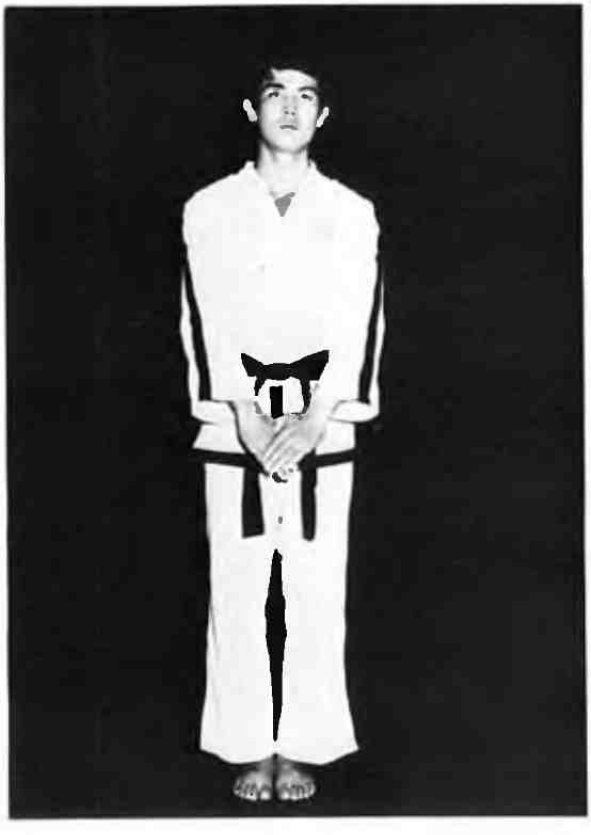
КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 46
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: МОА ЧУНБИ СОГИ С.

ДИАГРАММА

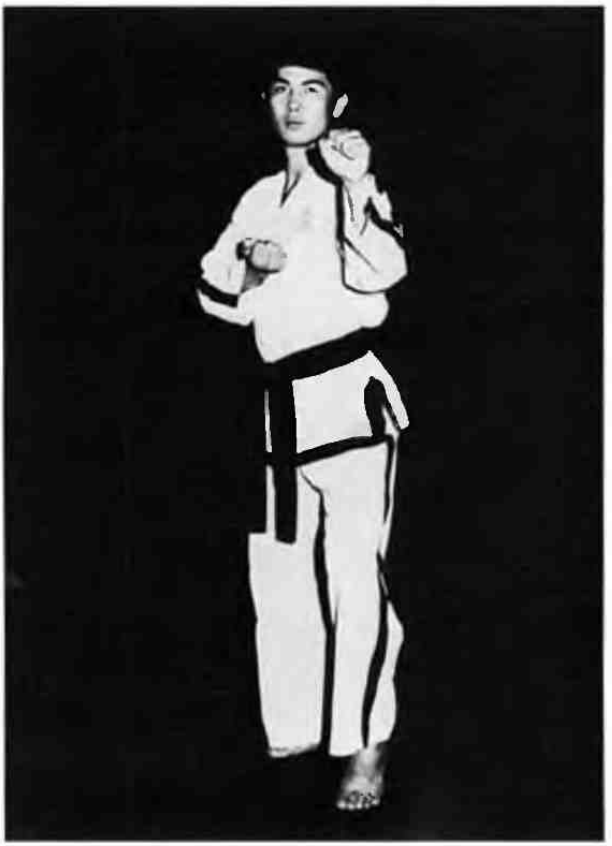


Исходное положение

Моа чунби соги С в направлении D.



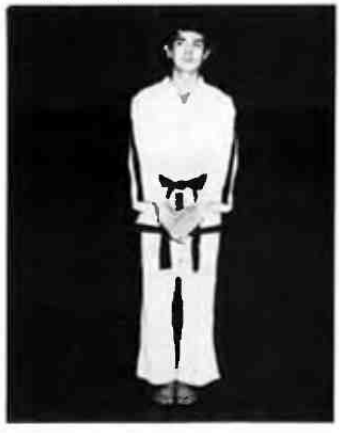
1. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.





Твитпаль со пальмок каундэ теби макки в направлении D.

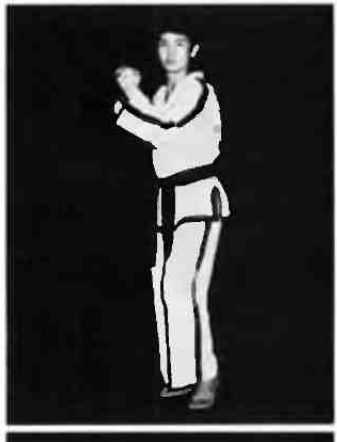
Предыдущее движение



Применение



Вид сбоку



Вид с другой стороны





2. Чжунчжи чумок нопундэ чируги левой рукой в направлении D из прежней стойки в направлении D.





Твитпаль со нопундэ чжунчжи чумок чируги в направлении D.

Предыдущее движение



Применение

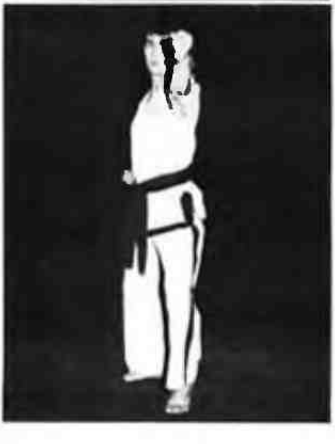


Вид сбоку



Тело слегка приподнимается.

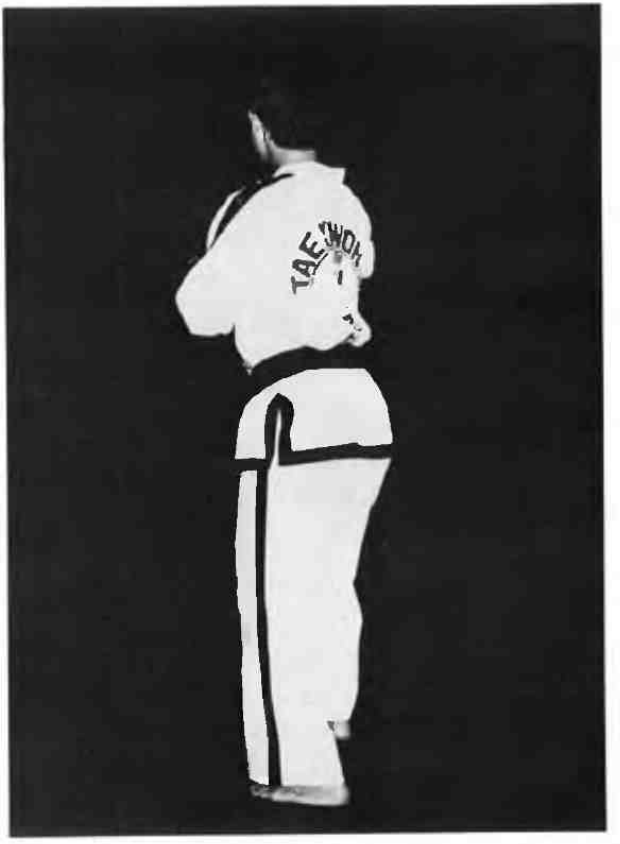
Йоп чумок обращен вниз.





Вид сбоку

3. Шаг левой на линию CD, переход в левую твитпаль соги в направлении C, пальмок каундэ теби макки в направлении C.





Твитпаль со каундэ пальмок теби макки в направлении C.



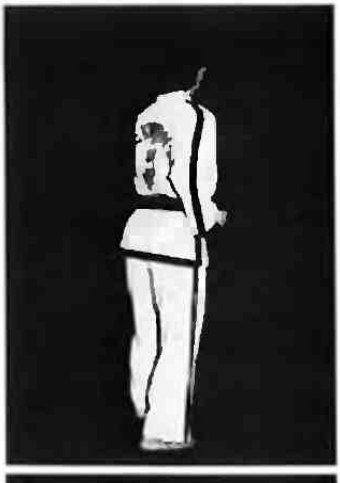


Предыдущее движение

Левая пятка слегка оторвана от пола.

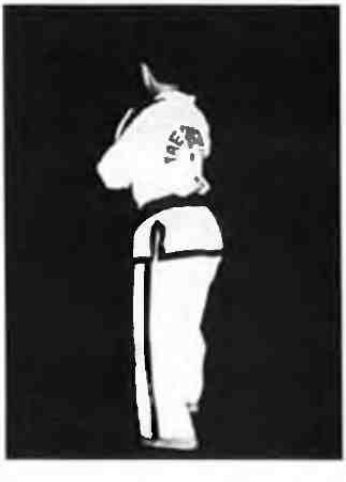






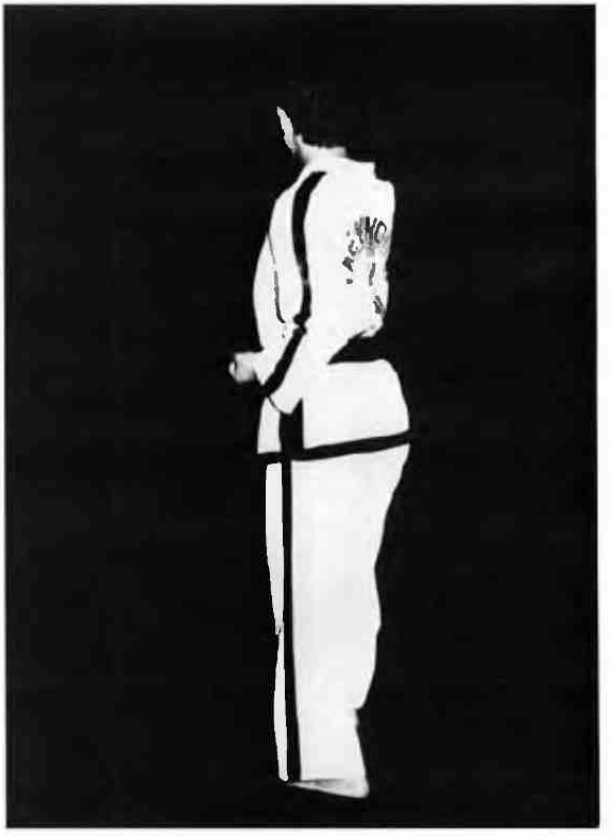
Вид с другой стороны.







4. Чжунчжи чумок нопундэ чиругн правой рукой из прежней стойки в направлении С.



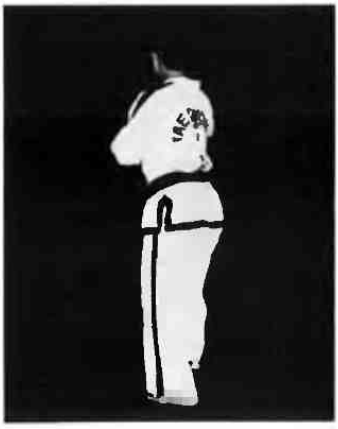


Твитпаль со нопундэ чжунчжи чумок чиругн в направлении С.

Применение



Предыдущее движение





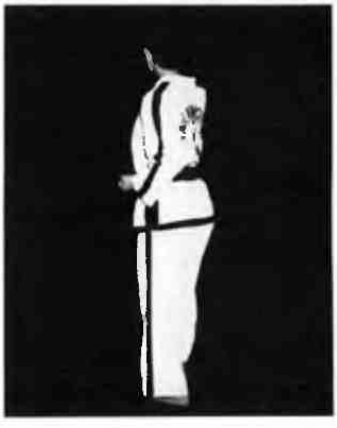
Вид сбоку



Тело слегка приподнимается.



Йон чумок обращен вниз.





Вид с другой стороны.



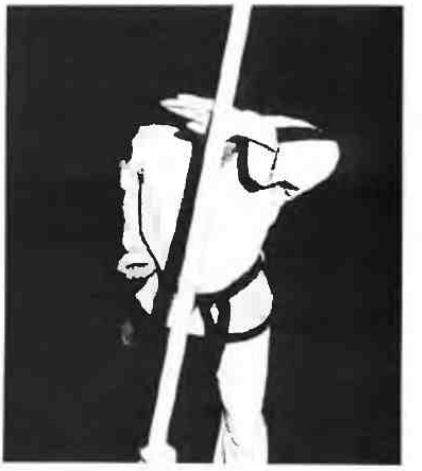
5. Шаг правой на линию CD, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль чукё макки левой рукой.





Куннун со сонкаль чукё макки левой рукой в направлении D.

Применение



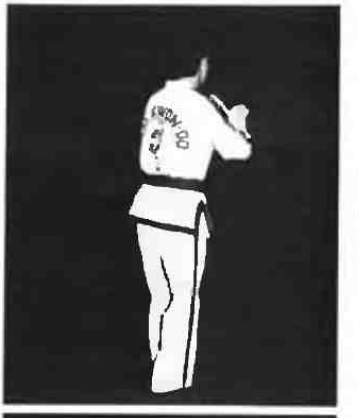
Предыдущее движение



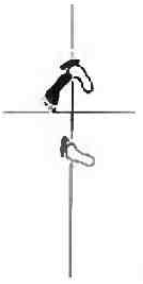


Вид сверху





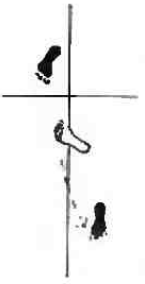
Вид с другой стороны.







Вид сбоку



6. Ан пальмок доллимио макки правой рукой в направлении AD из прежней стойки в направлении D.



Куннун со ан пальмок доллимио макки в направлении AD.





Предыдущее движение

Правая пятка слегка оторвана от пола.







Вид сбоку



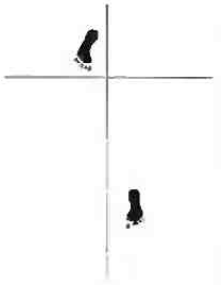




7. Каундэ чируги левым кулаком в направлении B из прежней стойки в направлении D.



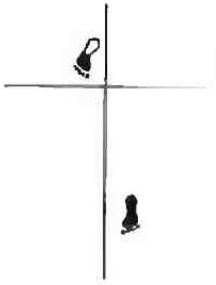
Кушиуи со каундэ баро чируги в направлении D.





Предыдущее движение

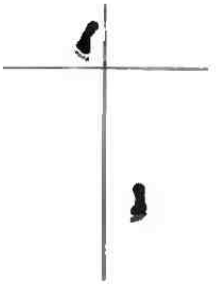
Правая пятка слегка оторвана от пола







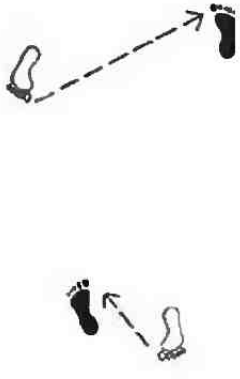
Вид сбоку





8. Шаг левой на линию CD, переход в правую куннун соги в направлении C, сонкаль чукё макки правой рукой.





Куннун со сонкаль чукё макки правой рукой в направлении C.

Применение



Предыдущее движение

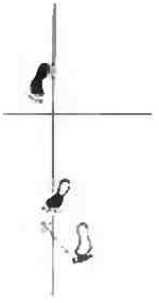




Вид сбоку







Вид с другой стороны.





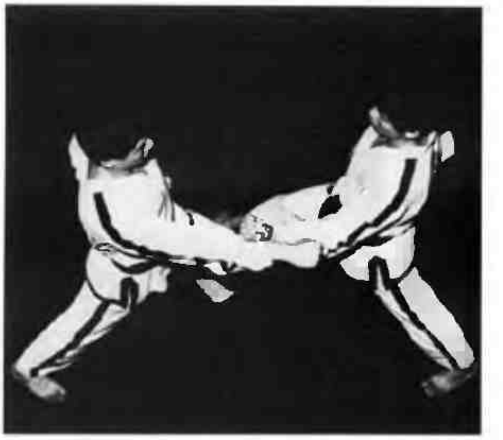


9. Ан пальмок доллимио макки левой рукой в направлении АС из прежней стойки в направлении С.



Куннун со ан пальмок доллимио макки в направлении АС.

Применение



Предыдущее движение



Вид сверху

Левая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку

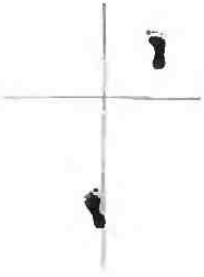




10. Каундэ чируги правым кулаком в направлении С из правой куннун соги в направлении С.



Куннун со каундэ баро чируги правым кулаком в направлении С.





Предыдущее движение

Левая пятка слегка оторвана от пола.







Вид сбоку





Применение



Вид сбоку

11. Шаг правой на линию CD, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль наджундэ теби макки в направлении D.





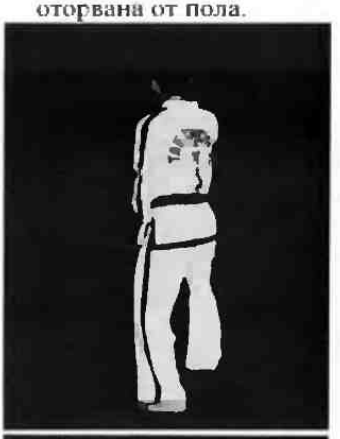
Ньюнча сонкаль наджундэ теби макки в направлении D.

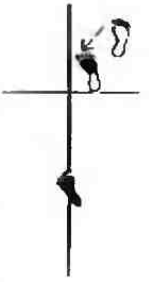
Предыдущее движение





Правая пятка слегка оторвана от пола.









Применение



Вид сбоку





12. Каундэ доллио чаги правой ногой в направлении AD, опустить ногу перед левой ногой.



Каундэ доллио чаги правой ногой в направлении AD.



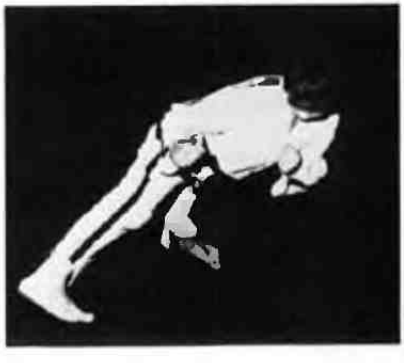
Опустить правую ногу перед левой.

Предыдущее движение





Вид сверху







Правая пятка слегка оторвана от пола.

13. Нопундэ пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлении D.





Нопундэ пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлении D.



Предыдущее движение



Применение



Вид сбоку







14. Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении D с подтягиванием рук в другую сторону.
13-е и 14-е движения - последовательные удары.





Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении D.

Предыдущее движение

Применение













Вид сбоку

15. Левая нога опускается в направлении D, 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 движение



Применение





Вид сверху

Вид сбоку





16. Шаг левой на линию CD, переход в левую ньюнча соги в направлении С, сонкаль наджундэ теби макки в направлении С.





Ньюнча со сонкаль теби макки в направлении С.

Предыдущее движение



Левая пятка слегка
оторвана от пола.











Вид сбоку







Вид с другой
стороны

17. Каундэ доллио чаги левой ногой в направлении АС, левая нога опускается перед правой.







Каундэ доллио чаги левой ногой в направлении АС.

Предыдущее движение

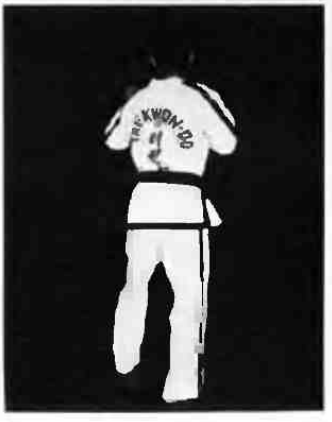








Вид с другой стороны.





Вид сбоку

Левая пятка слегка оторвана от пола.

18. Нопундэ пандэ доллио коро чаги правой ногой в направлении С.





Нопундэ пандэ доллио коро чаги правой ногой в направлении С.

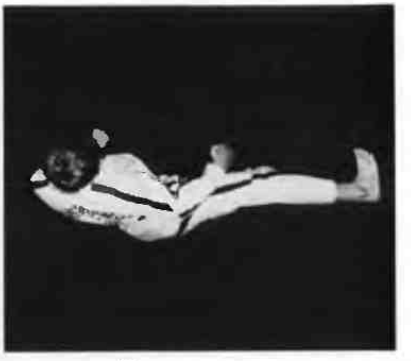
Применение



Предыдущее движение







Вид сверху



19. Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении С с подтягиванием рук в противоположную сторону.
18-е и 19-е движения - последовательные удары.



Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении С.

Применение



Предыдущее движение



Вид сбоку









20. Правая нога опускается в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, ап палькуп териги левой рукой по правой ладони.





Куннун со ап палькуп териги в направлении С.

Применение



Предыдущее движение



Вид сбоку

Вид с другой стороны









21. Шаг левой в направлении С, переход в левую куннун соги в направлении С, сонпадак нулло макки правой рукой.





Куннун со сонпадак нуллло макки в направлении С.

Предыдущее движение

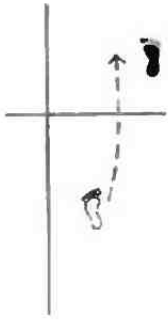




Вид с другой стороны













22. Шаг правой в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, сонпадак нулло макки левой рукой. 21-е и 22-е движения выполняются быстро.





Куннун со сонпадак нулло макки левой рукой в направлении С.

Применение

Предыдущее движение





Вид сбоку





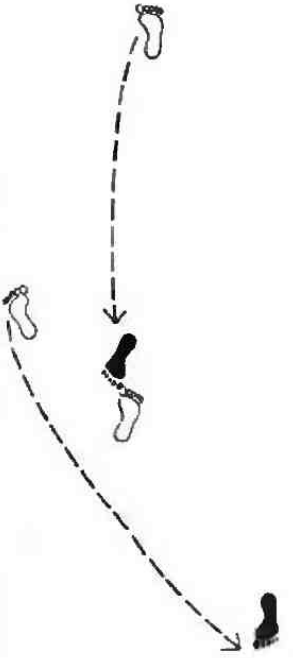
Вид сбоку





23. Шаг правой в направлении D, поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль сан макки.



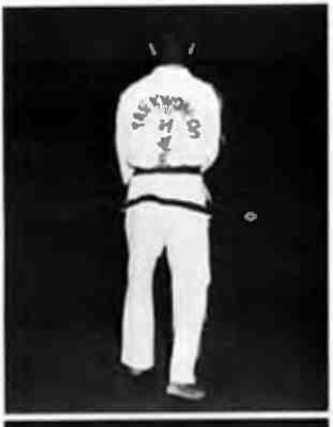


Куннун со сонкаль сан макки в направлении D.



Предыдущее движение

Правая пятка слегка оторвана от пола.







24. Каундэ апча пусиги правой ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении.







Каундэ апча пусиги правой ногой в направлении D.

Предыдущее движение





Применение







Вид сбоку





Вид сбоку



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



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



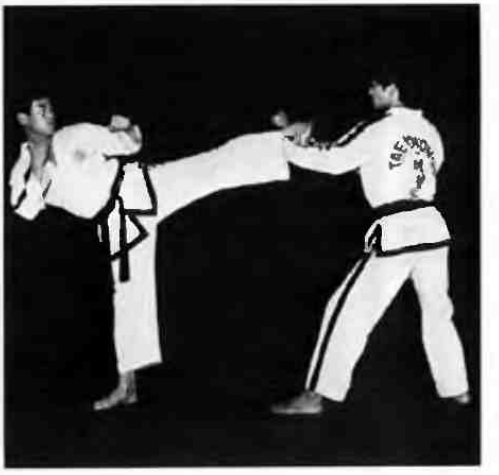
Предыдущее движение



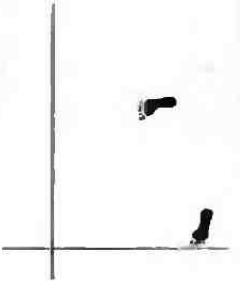




Применение







26. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль сан макки.



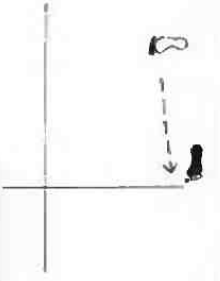


Куннун со сонкаль сан макки в направлении D.

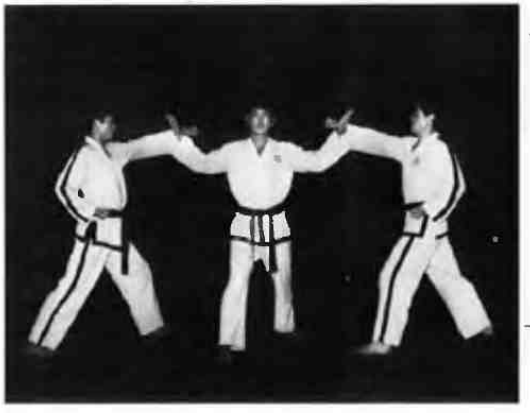
Предыдущее движение

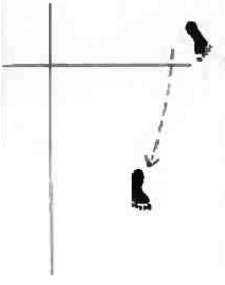














27. Каундэ апча пусиги левой ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении.



Каундэ апча пусиги левой ногой в направлении D.

Предыдущее движение



Вид сбоку





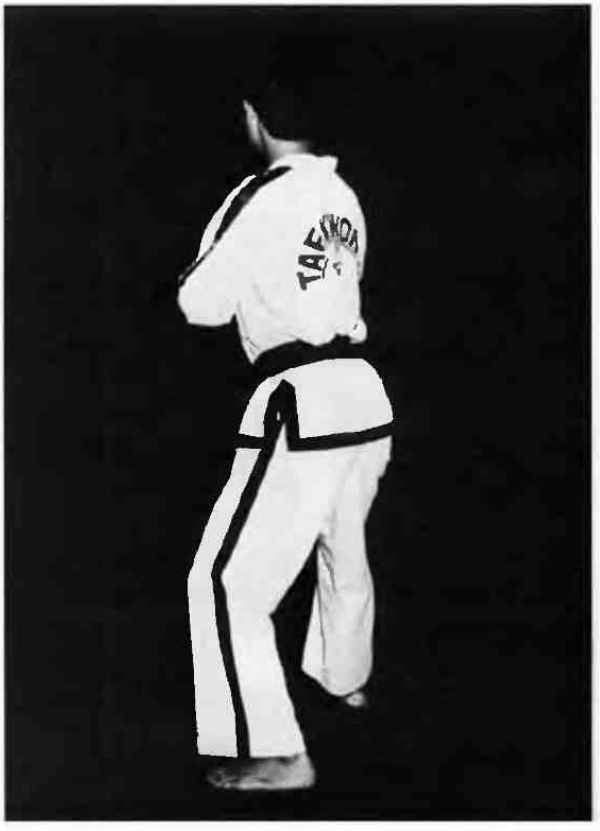


Применение



Вид сбоку

28. Левая нога опускается в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении C, пальмок каундэ теби макки в направлении C.





Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении C.

Предыдущее движение



Вид сбоку









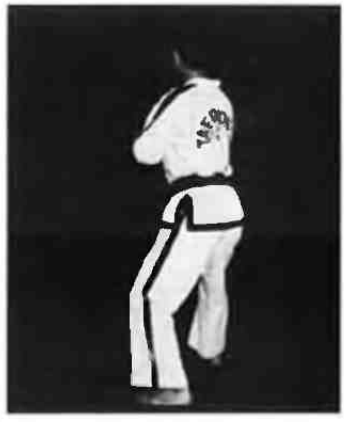
29. Шаг левой в направлении C, шаг правой в направлении C, поворот по часовой стрелке, проскальзывание в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.





Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении D.



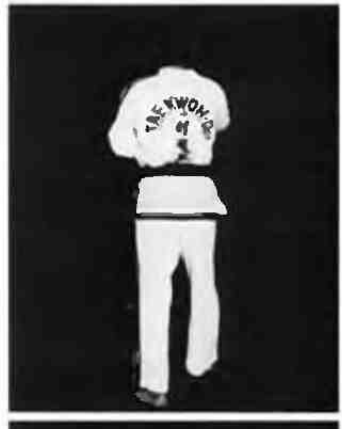


Предыдущее движение

Левая пятка слегка оторвана от пола.

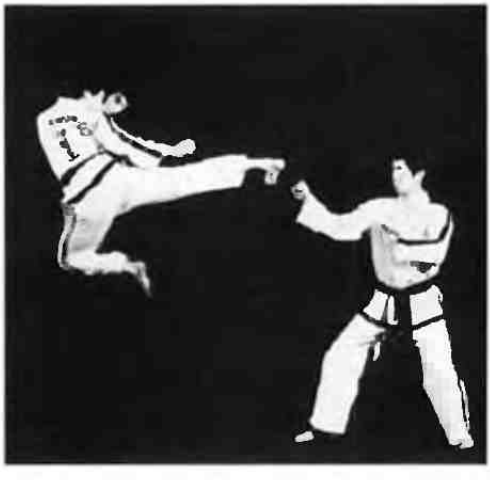








Применение







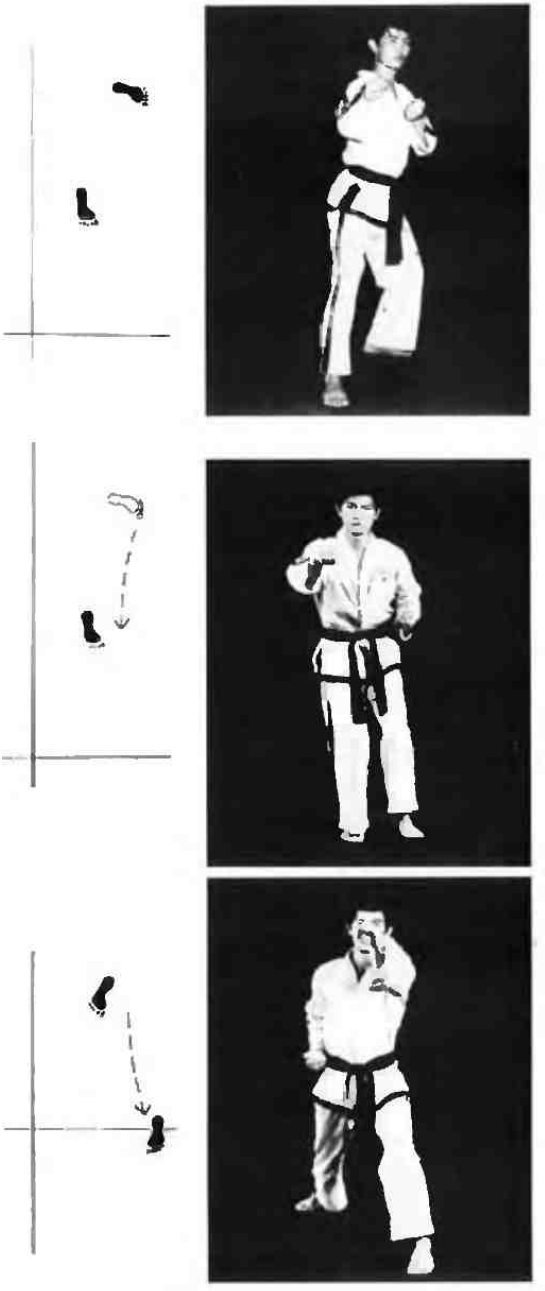
30. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, опун сонкут нопундэ тульки левой рукой в направлении D.



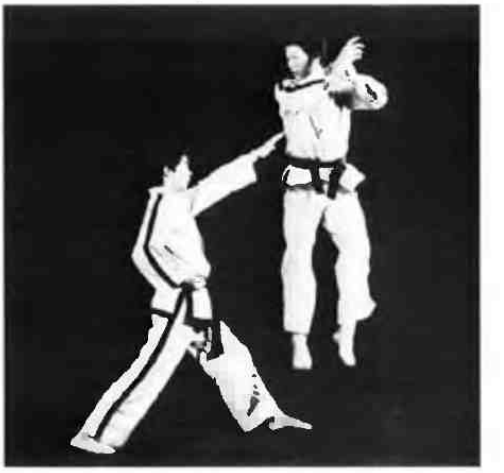


Куннун со опун сонкут нопундэ тульки левой рукой в направлении D.

Предыдущее движение



Применение



Вид сбоку

31. Шаг левой на линию CD, переход в правую куншун соги в направлении C, опун сонкут нопундэ тульки правой рукой в направлении C.





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

Предыдущее движение



Применение





Вид сверху





Левая пятка слегка оторвана от пола.

Вид с другой стороны

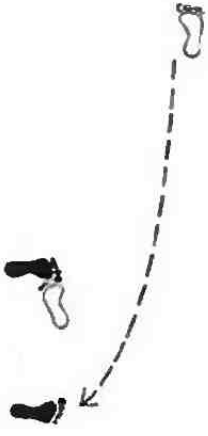






32. Поворот по часовой стрелке, шаг правой в направлении D, переход в нарани соги в направлении B, каундэ кольчо макки правой ладонью в направлении B.





Нарани со каундэ совпадак кольчо макки правой рукой в направлении B.





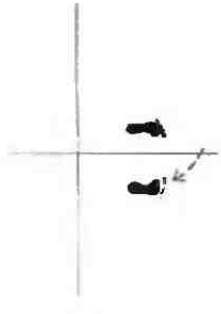
Предыдущее движение

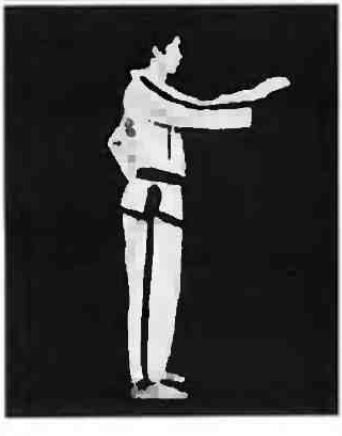


Вид сбоку









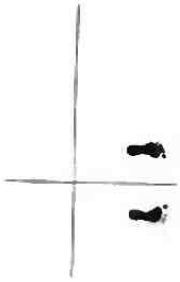


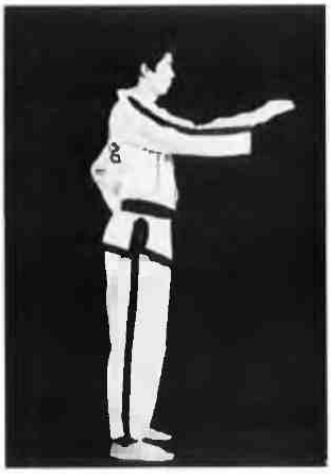
Вид спереди

33. Каундэ чируги левым кулаком в направлении В из той же парани соги в напрвлении В.



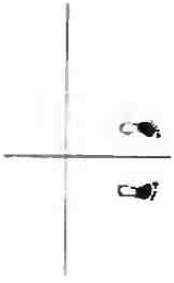
Нарани со каундэ чируги в направлении В.





Предыдущее движение

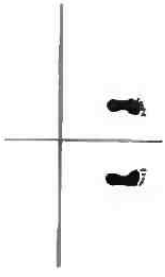
Вид сзади

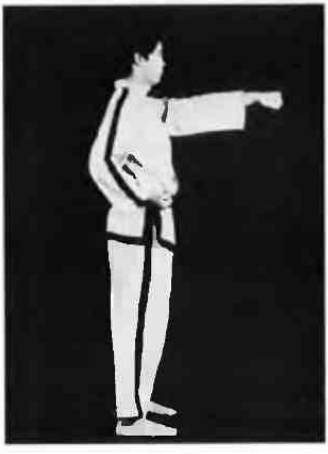






Обе пятки слегка оторваны от пола.





34. Поворот головы в направлении А, переход в левую губурё чунби соги А в направлении А.

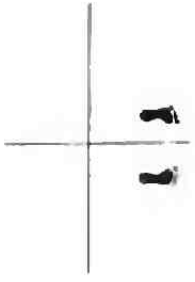


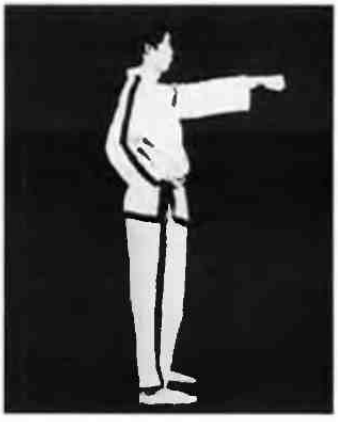




Губурё чунби соги А в направлении А.

Предыдущее положение

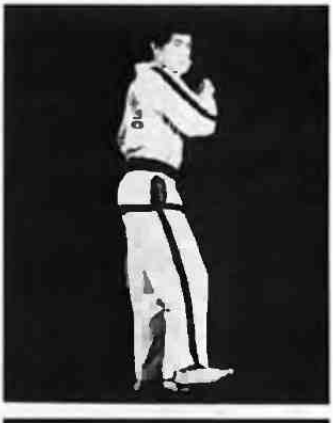




Вид спереди













35. Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении А, руки в положении пальмок теби макки.





Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении А.

Предыдущее положение



Применение



36. Прыжок в напрвлении A, переход в правую кёча соги в направлении AD, дунг чумок нопундэ йоп териги правой рукой в направлении A, правая ладонь на левом кулаке.





Кёча со дунг чумок нопундэ йоп териги правой рукой в направлении A.

Предыдущее положение







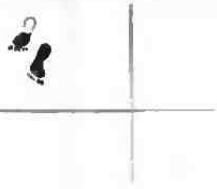
Применение

Предыдущее положение



37. Нопундэ пандэ доллио коро чаги правой ногой в направлении В.







Нопундэ пандэ доллио коро чаги правой ногой в напрвлении В.



Применение



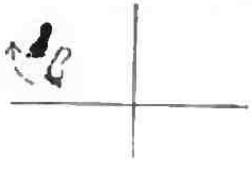


Вид сверху

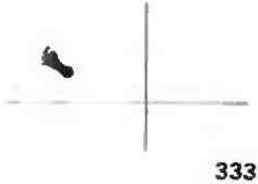












38. Акцентированный шаг правой ногой в направлении В, переход в левую ньюнча соги в направлении В, сонкаль каундэ паккуро териги правой рукой в направлении В.







Ньюнча со каундэ сонкаль паккуро териги в направлении В.



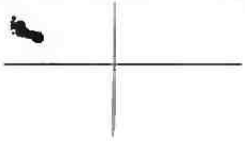
Вид с другой стороны

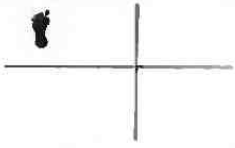
Предыдущее положение

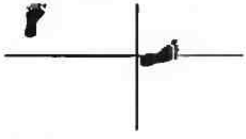










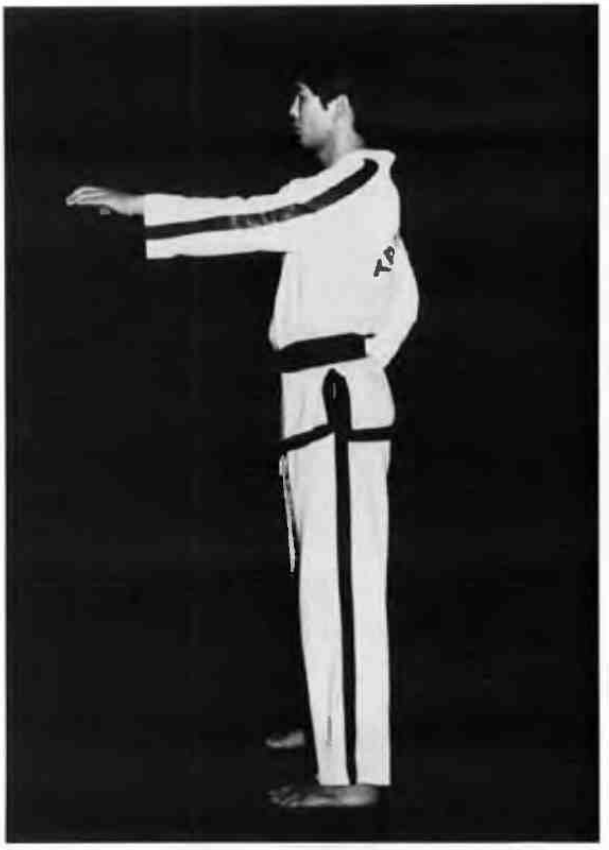


Применение

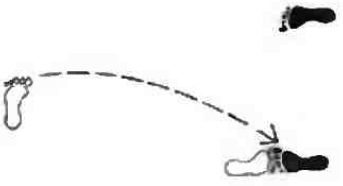


Вид с другой стороны

39. Поворот против часовой стрелки, шаг левой в направлении D, переход в нарани соги в направлении A, сонпадак каундэ кольчо макки левой рукой в направлении A.



Нарани со сонпадак каундэ кольчо макки левой рукой в направлении A.





Вид с другой стороны

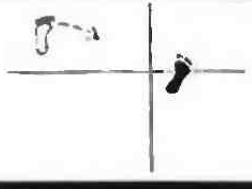
Предыдущее положение

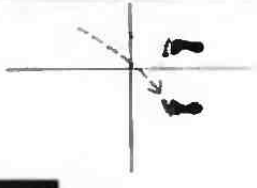












Применение



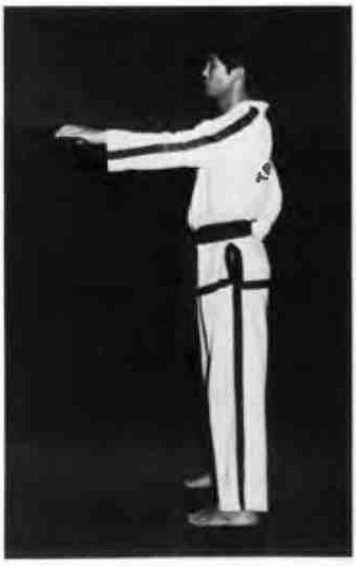
40. Каундэ чируги правым кулаком в направлении А из прежней нарани соги в направлении А.

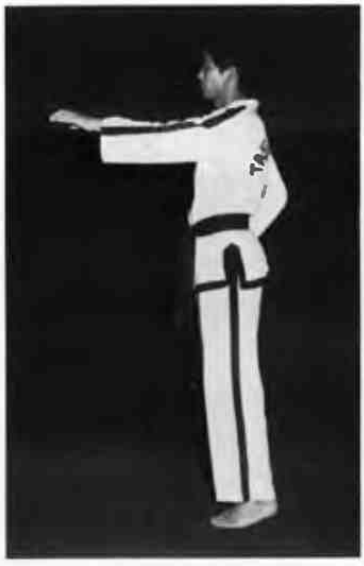


Нарани со каундэ чируги правым кулаком в направлении А.

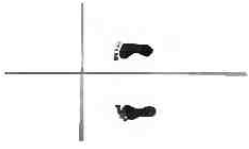
Предыдущее положение

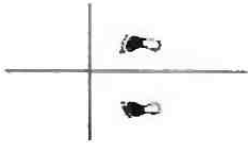
Обе пятки слегка оторваны от пола.













Применение



41. Поворот головы в направлении А, переход в правую губурё чунби соги А в направлении В.







Губурё чунби соги А в напрвлении В.

Применение



Вид сбоку

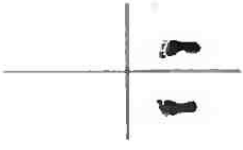


Предыдущее положение













42. Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении В, руки в положении пальмок теби макки.





Каундэ йопча чируги левой ногой в направлении В.

Предыдущее положение





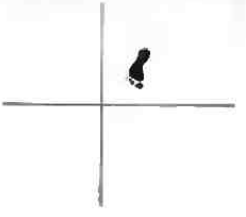












43. Прыжок в направлении B, переход в левую кёча соги в направлении BD, дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой в направлении B, ладонь правой руки на левом кулаке.

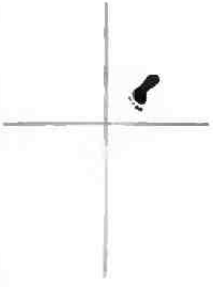




Кёча со дунг чумок нопундэ йоп тери и левой рукой в направлении B.

Предыдущее положение





Вид сбоку

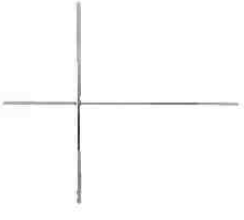


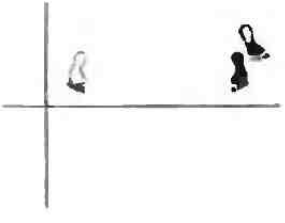












44. Нопундэ пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлении А.

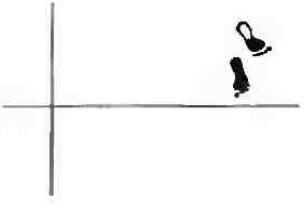




Нопундэ пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлении А.

Предыдущее положение

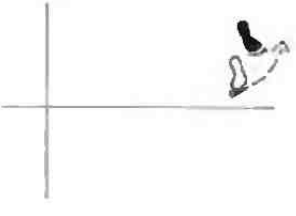


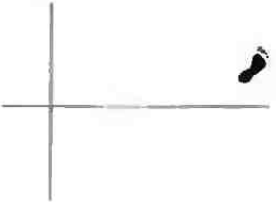


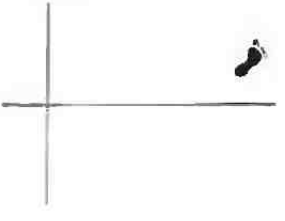












45. Акцентированный шаг левой в направлении А, переход в правую ньюнча соги в направлении А, сонкаль каундэ паккуро териги левой рукой в направлении А.





Ньюнча со каундэ сонкаль пакуро териги в направлении А.



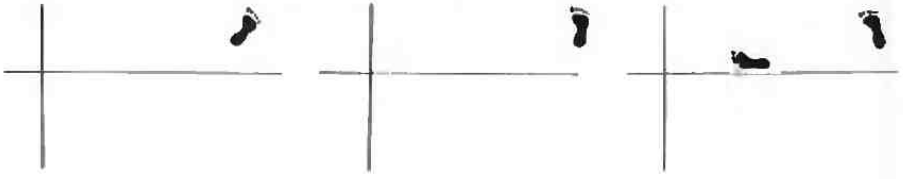
Вид сверху

Предыдущее положение









Применение



Вид с другой стороны

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

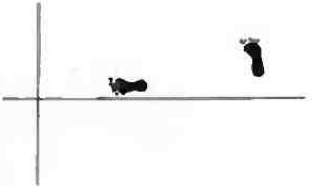


Гочжун со каундэ баро чируги в направлении А.



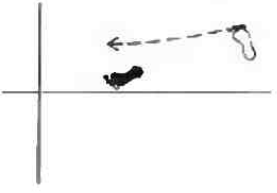
Предыдущее положение

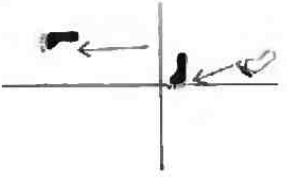






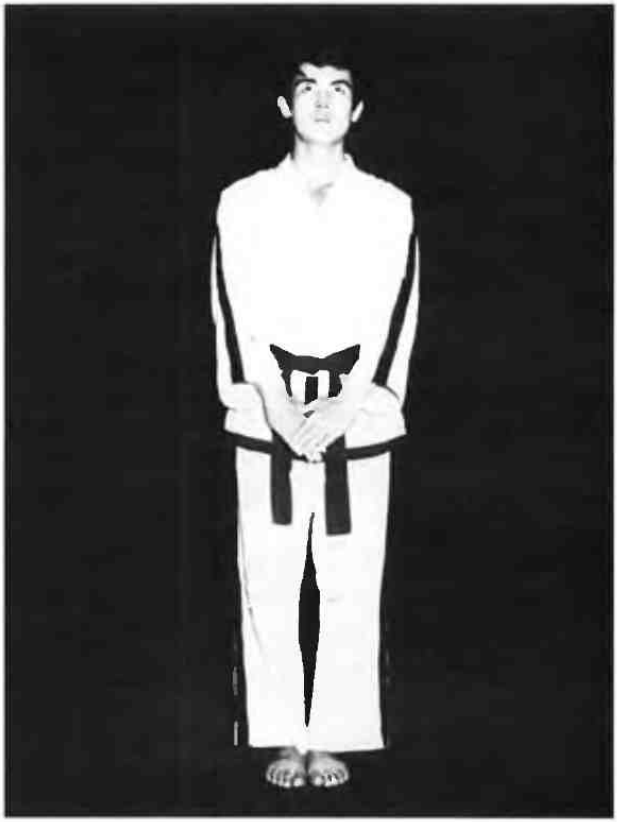






Куман: переход в исходное положение шагом правой ноги.

Моа чунби соги С в напрвлении D.





Предыдущее положение

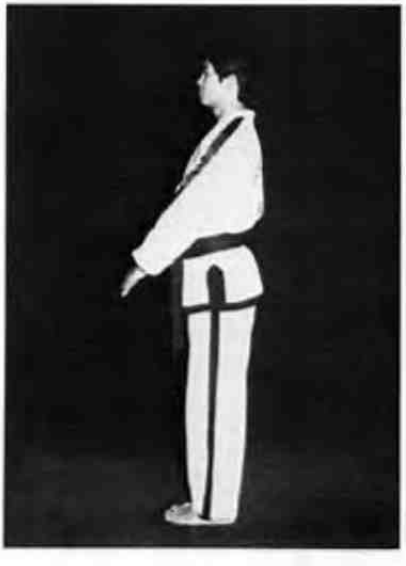








Вид сбоку



ПРИМЕЧАНИЯ

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

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

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

Том 3 Техника действий руками.

Том 4 Техника действий ногами

Том 5 Спарринг

Том 6 Базовые упражнения (А)

Том 7 Базовые упражнения (В)

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

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

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

Том 11
1) Туль Кван-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