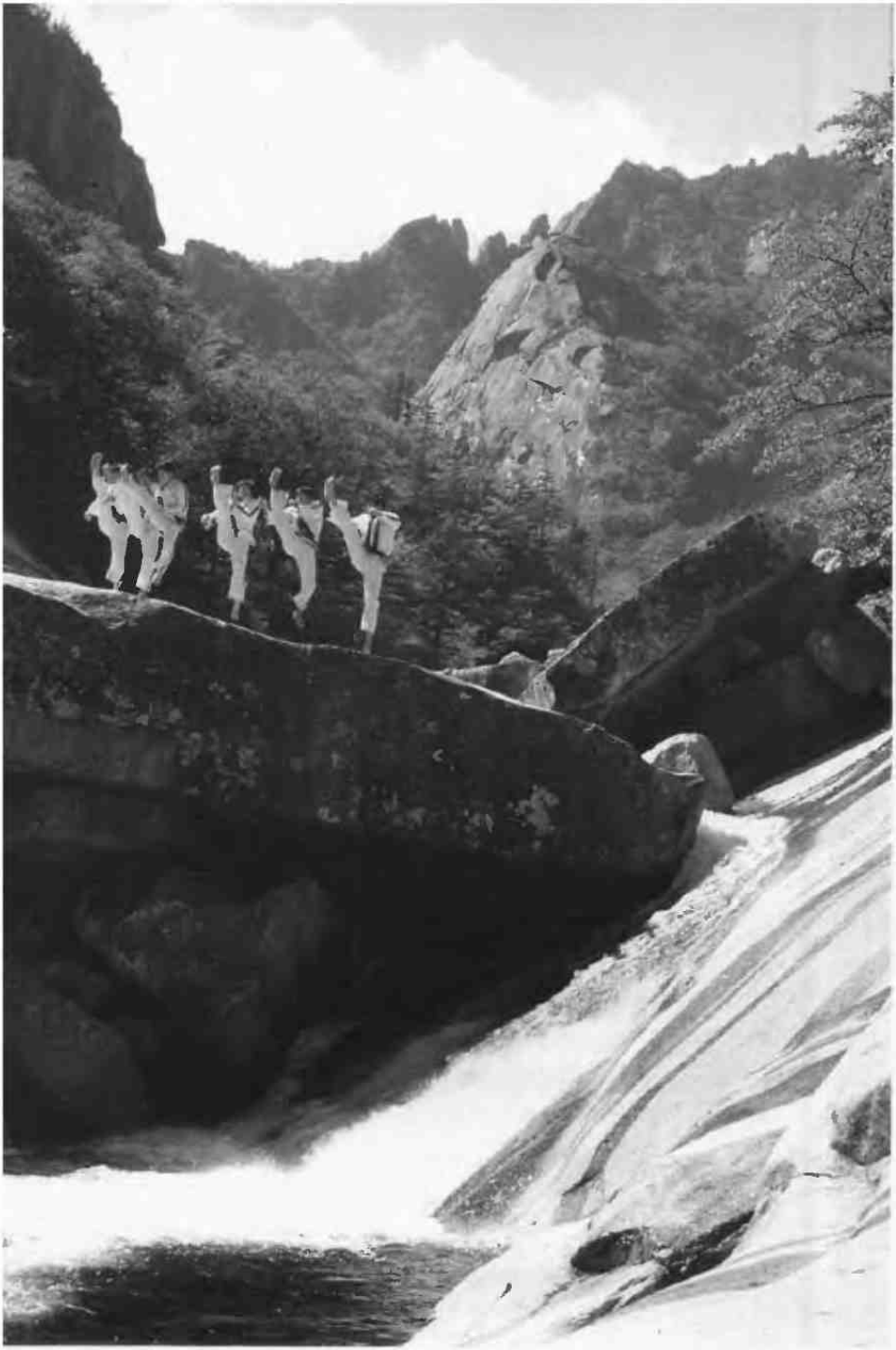
СОДЕРЖАНИЕ

Принципы таэквон-до 8
Объяснение принципов 10
Учтивость 10
Честность 11
Настойчивость 11
Самообладание 12
Непоколебимость духа 12
Тули 13
Объяснение тулей 15
Общая информация 20
Дополнение к технике для "Ён ге" 23
"Уль чжи" туль 33
Дополнение к технике для "Уль чжи" 137
"Уль чжи" туль 147
Дополнение к технике для "Мун му" 237
"Мун му" туль 245




래천토



choi hongshi

Генерал Чой Хонг Хи
Президент
меджународной федерации таэквон-до

ПРИНЦИПЫ ТАЭКВОН-ДО
(Taekwon-Do Jungshin)

Таэквон-до руководствуется такими принципами:

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


昭著道精神
禮義廉耻忍对
死已百折不屈

ОБЪЯСНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ТАЭКВОН-ДО

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

УЧТИВОСТЬ (*Ye Ui*)

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

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

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

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

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

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

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

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

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



"Добивайся поставленной цели"

ТУЛЬ

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

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

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

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

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

При выполнении туль следует акцентировать внимание на следующих моментах:

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

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

ПОЧЕМУ ИМЕННО 24?

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

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

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

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТУЛЕЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

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

Условные обозначения:

 — Положение стопы в текущий момент

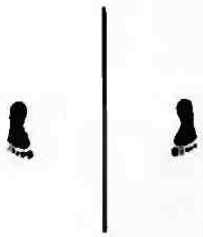
 — Предыдущее положение стопы

 — Пятка слегка оторвана от пола

 — Направление движения ноги

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

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.





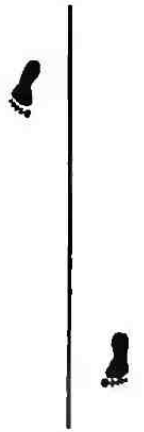




Примеры

Куннун соги







Ньюнча соги







ДОПОЛНЕНИЕ
К ТЕХНИКЕ ДЛЯ "ЁН ГЕ"

Ньюнча со сонкаль дунг наджундэ тоби макки



Вид сбоку

Блокирующий сегмент движется к цели по круговой траектории.

Вид спереди



Кунпун со гин чумок нопундэ чируги



Вид спереди

Вид сбоку



Ньюнча со кёча чумок момчо макки

Вид сбоку



Вид спереди



Тимио сонкаль йоп териги

Вид сбоку



Вид спереди



Куннун со сонкаль наджундэ пандэ пакуро макки

Вид спереди



Вид сбоку



Твитпаль со ап пальмок хори макки

Вид сбоку



Вид спереди



Аннун со сонкаль дунг сан макки.

Вид спереди



Вид сбоку



Блокирующий сегмент располагается на уровне виска.

Кёча со дунг чумок нерио териги



Вид спереди

Вид сбоку



Аннун со санг сон пальмок момчо макки

Вид спереди



Вид сбоку



Кёча со ап чумок оллио чируги

Вид спереди





Вид сбоку

Ньюнча со сонкаль нопундэ пакуро териги

Вид спереди



Вид сбоку



Сонкаль располагается
на уровне глаз.

Куннун со сонкаль дунг наджундэ ануро макки



Вид спереди

Сонкаль дунг располагается
на уровне паха.

Вид сбоку









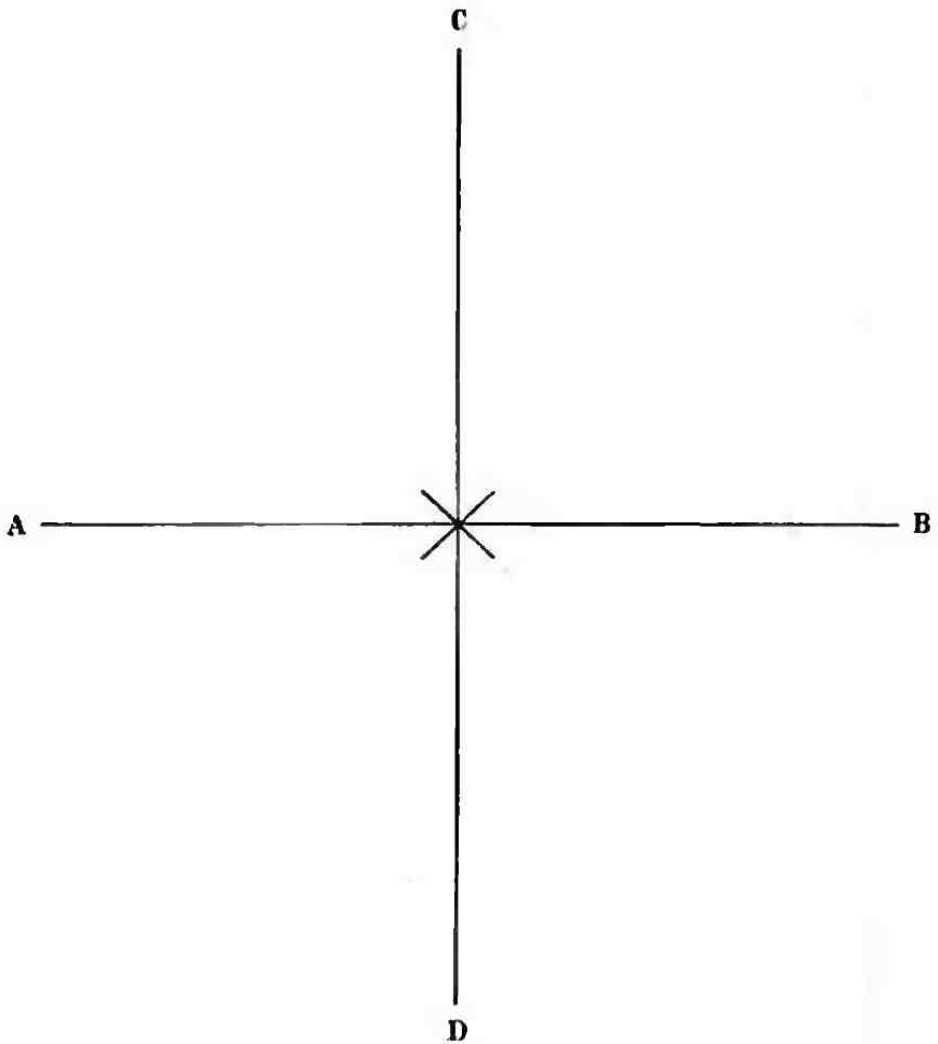
Гора Тэсон - историческое место, где был расположен полевой штаб полководца Ен Ге.

"ЁН ГЕ" ТУЛЬ

Предназначен обладателям 4-го дана и выше.

ДИАГРАММА: ┼
КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 49
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: МУСА ЧУНБИ СОГИ А.

ДИАГРАММА



Исходное положение

Муса чунби соги A в направлении D.





1. Проскальзывание в напрвлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль дунг наджундэ теби макки в направлении D по круговой траектории.



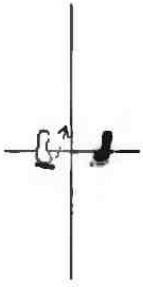
Ньюнча со наджундэ сонкаль дунг теби макки в направлении D.



Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

2. Переход в левую куннун соги в направлении D шагом правой , гин чумок нопундэ чируги правой рукой в направлении D.
Медленное движение.





Куннун со нопундэ гин чумок правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение











Вид сбоку







3. 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 положение













Вид сбоку



4. Прыжок в направлении D, сонкаль каундэ пакуро териги правой рукой в направлении D, приземление в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль правой рукой, выпрямленной в направлении D.



Тимио сонкаль каундэ пакуро териги правой рукой в напрвлении D.



Ньюнча соги в направлении D, правая рука выпрямлена в направлении D.

Предыдущее положение











Применение



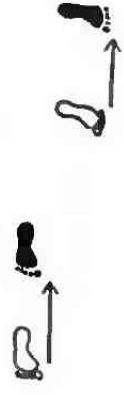




5. Скольжение в направление C в левой ньюнча соги в направлении D, кёча чумок момчо макки в направлении D.



Ньюнча со кёча чумок момчо макки в направлении D.



Предыдущее положение





Применение







Вид сбоку







6. Переход в правую куппун соги в направлении D шагом правой, опун сонкут нопундэ пакуро кутки правой рукой в направлении D.







Куннун со опун сонкут нопундэ пакуро кутки правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку











Применение



7. Переход в левую твитпаль соги в направлении D подтягиванием правой ноги, сун палькуп нерио тульки правой рукой.



Твитпадь со сун палькуп нерио тульки правой рукой в направлении D.



Предыдущее положение

Применение













Вид сбоку







8. Прыжок в направлении D, переход в левую кёча соги в направлении AD, дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой в направлении D.





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

Применение



Предыдущее положение







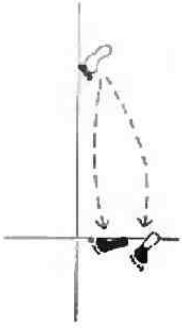




Вид сверху







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





Куннун со наджундэ сонкаль паккуро пандэ макки правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение





Применение







Вид сверху

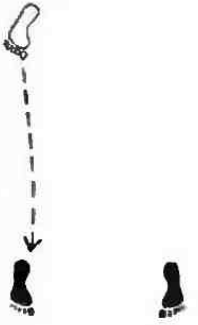






10. Шаг правой на линию AB, переход в нараи соги в направлении D, сонпадак каундэ кольчо макки левой рукой в направлении D.





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

Предыдущее положение





Применение







Вид сверху







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



Нарани со каундэ чируги правым кулаком в направлении D.

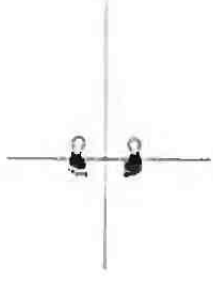


Предыдущее положение





Обе пятки слегка
оторваны от пола.







Вид сбоку







12. Проскальзывание в направлении C, переход в левую ньюнча соги в напрвлении D, сонкаль дунг наджундэ теби макки в направлении D по круговой траектории.



Ньюнча со наджундэ сонкаль дунг теби макки в направлении D.



Применение

Предыдущее положение













Вид сбоку







13. Переход в правую куннун соги в направлении D шагом левой, гин чумок нопундэ чируги левой рукой в направлении D.
Медленное движение.





Куннун со нопундэ гин чумок чируги левой рукой в направлении D.

Применение



Предыдущее положение









Вид сбоку





Левая пятка слегка оторвана от пола.



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



Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении D.



Предыдущее положение





Вид сбоку











15. Прыжок в направлении D, сонкаль каундэ пакуро териги левой рукой в направлении D, приземление в правую ньюнча соги в направлении D.







Сонкаль каундэ пакуро териги левой рукой в прыжке в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку













16. Скольжение в направлении C на прежней стойке в направлении D, кёча чумок момчо макки в направлении D.



Ньюнча со кёча чумок момчо макки в направлении D.









Предыдущее положение

Левая пятка слегка оторвана от пола.







Вид сбоку





Применение



17. Переход в левую куннун соги в направлении D шагом левой, опун сонкут нопундэ пакуро кутки левой рукой в направлении D.

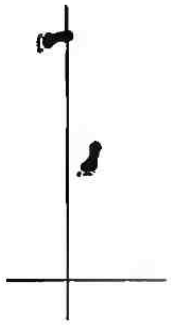




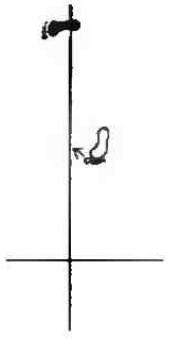


Куннун со нопундэ опун сонкут пакуро кутки в направлении D.

Предыдущее положение













Вид сбоку



18. Переход в правую твитпаль соги в направлении D с подтягиванием левой ноги, сун палькуп нерио тульки левой рукой.



Твитпаль со сун палькуп нерио тульки левой рукой в направлении D.



Предыдущее положение





Применение







Вид сбоку







19. Прыжок в направлении D, переход в правую кёча соги в направлении BD, дунг чумок нопундэ йоп териги правой рукой в направлении D.





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

Предыдущее положение





Вид сбоку







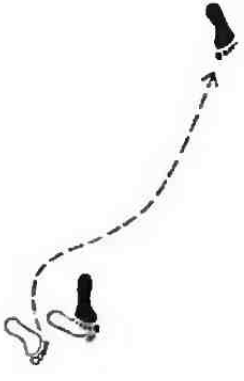






20. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль наджундэ пакуро макки левой рукой в направлении D.





Куннун со наджундэ пандэ сонкаль пакуро макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение

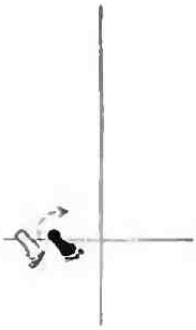




Применение







Вид с другой стороны

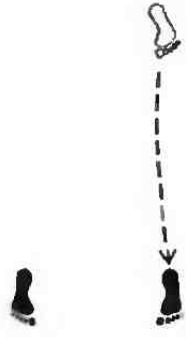






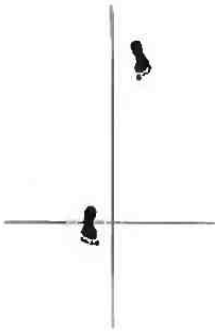
21. Шаг левой на линию AB, переход в нарани соги в направлении D, сонпадак каундэ кольчо макки правой рукой в направлении D.





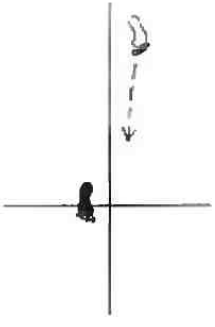
Нарани со каундэ сонпадак кольчо макки правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение





Применение













22. Каундэ чируги левым кулаком в направлении D из нарани соги в направлении D.





Нарани со каундэ чируги левым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку







Обе пятки слегка оторваны от пола.





23. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль дунг сан макки.





Аннун со сонкаль дунг сан макки в направлении D.

Вид сбоку

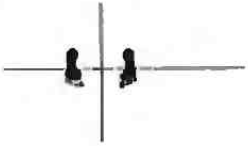


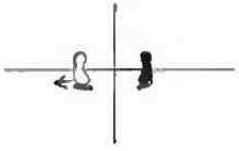
Предыдущее положение













Применение



24. Переход в правую кёча соги в напрвлении D шагом левой через правую, санг палькуп супьёнг тульки.



Кёча со санг палькуп супьёнг тульки.





Предыдущее положение

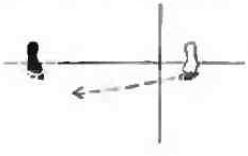


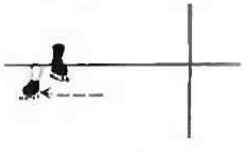
Вид сбоку











Применение



25. Шаг правой в направлении A, переход в аппун соги в направлении D, санг сон пальмок момчо макки в направлении D.





Аппун со санг сон пальмок момчо макки в направлении D.

Вид сбоку



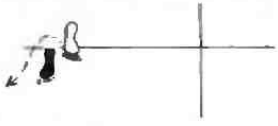
Предыдущее положение













Применение



26. Переход в правую кёча соги в направлении D шагом левой через правую, оллио чируги правым кулаком с движением левого йоп чумок к правому плечу.





Кёча со оллио чируги правым кулаком в направлении D.

Вид сверху



Предыдущее положение









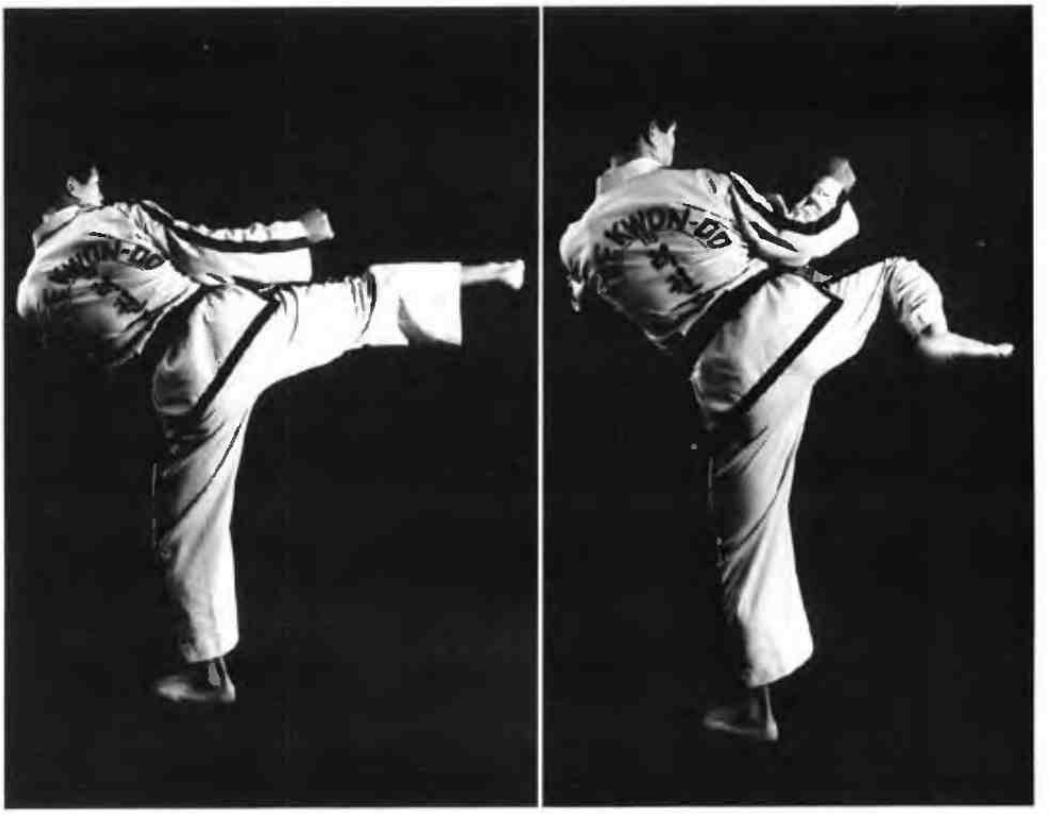




Применение



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



Нопундэ пандэ доллио коро чаги правой ногой в направлении В.





Предыдущее положение



Вид сверху

















Вид сверху

Предыдущее положение



28. Правая нога опускается в направлении В, поворот по часовой стрелке, нопундэ йопча чируги левой ногой в направлении В.



Нопундэ йопча чируги левой ногой в направлении В.

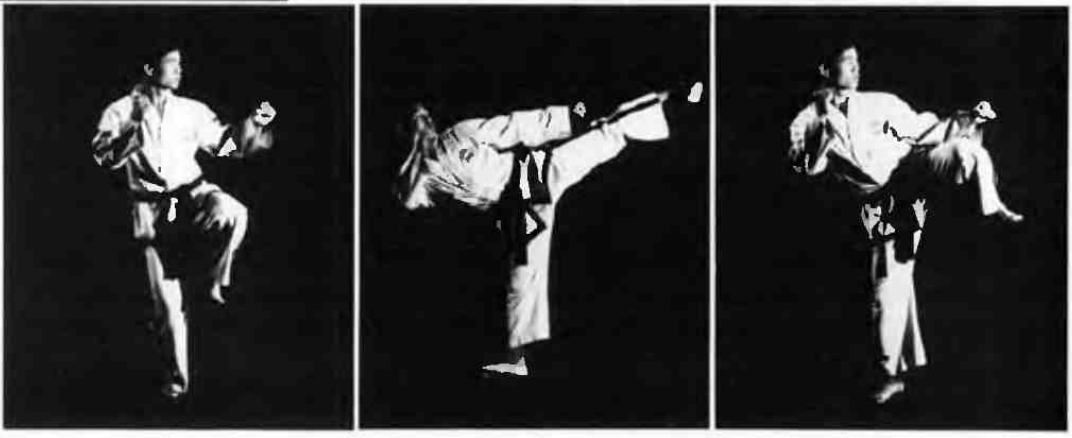




Предыдущее положение



Правая пятка слегка оторвана от пола.



29. Прыжок в направлении B, переход в левую кёча соги в направлении D, дунг чумок нерио териги левой рукой в направлении D.







Кёча со дунг чумок нерио териги левой рукой в направлении D.

Вид сбоку



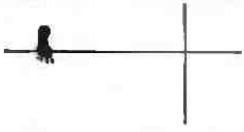
Предыдущее положение













Применение



30. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль дунг сан макки.





Аннун со сонкаль дунг сан макки в направлении D.

Вид с другой стороны.



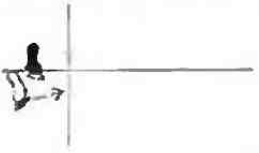
Предыдущее положение

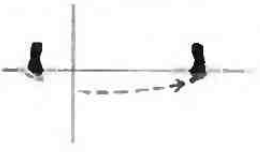












Применение



31. Переход в левую кёча соги в направлении D шагом правой через левую, санг палькуп супьёнг тульки.





Кёча со санг палькуп супьёнг териги.

Вид сверху



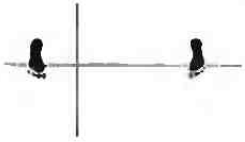
Оба дунг чумок обращены вверх.

Предыдущее положение

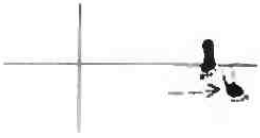












32. Шаг левой в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, санг сон пальмок момчо макки в направлении D.





Аннун со санг сон пальмок момчо макки в направлении D.

Предыдущее положение













Применение



33. Переход в левую кёча соги в направлении D шагом правой через левую, оллио чируги левым кулаком с движением правого йоп чумок к левому плечу.





Кёча со оллио чируги левым кулаком в направлении D.

Вид сбоку



Предыдущее положение













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





Нопундэ пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлении А.

Предыдущее положение

















35. Левая нога опускается в направлении А, нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении А с поворотом против часовой стрелки.





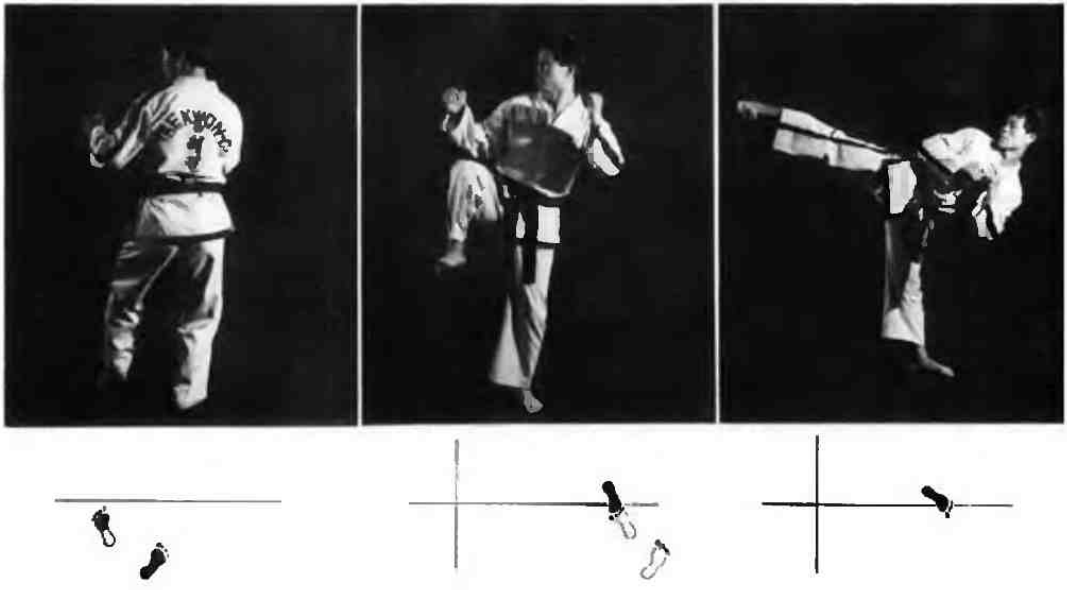
Нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении А.





Предыдущее положение





Левая пятка слегка оторвана от пола.

36. Прыжок в направлении A, переход в правую кёча соги в направлении AD, дунг чумок нерио териги правой рукой в направлении A.





Кёча со дунг чумок нерио териги в напрвлении A.

Вид сверху



Предыдущее положение

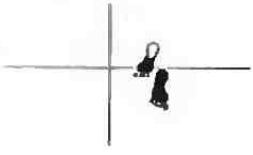












37. Шаг левой в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.





Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении D.

Предыдущее положение









Вид сбоку







38. Шаг левой в направлении D с поворотом против часовой стрелки, переход в левую твитпаль соги в направлении С, ан пальмок хори макки правой рукой в направлении С.



Предыдущее положение





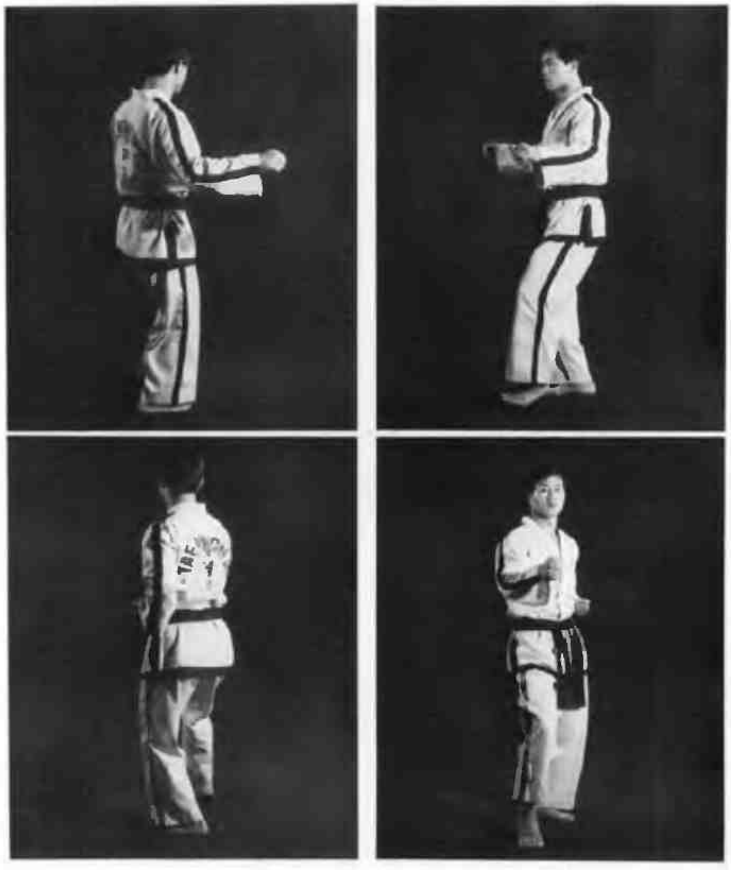
Ан пальмок хори макки правой рукой из левой твитпаль соги в направлении С.

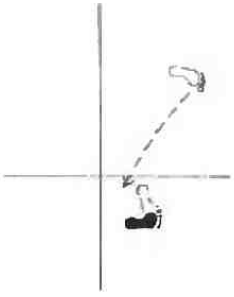
Применение

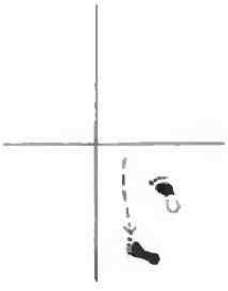




Вид сбоку







39. Незначительный шаг правой в направлении C, акцентированный шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль нопундэ паккуро териги левой рукой в направлении D.



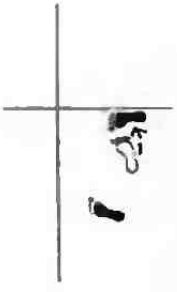


Ньюнча со нопундэ сонкаль пакуро териги левой рукой в напрвлении D.





Предыдущее положение













40. Скольжение в направлении C на правой ньюнча соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.



Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении D.









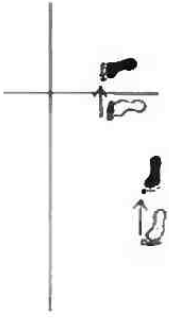
Предыдущее положение





Вид сбоку







Применение



41. Шаг правой в направлении D с поворотом по часовой стрелке, переход в правую твитпаль соги в направлении C, ан пальмок хори макки левой рукой в направлении C.





Твитпаль со ан пальмок хори макки левой рукой в направлении C.

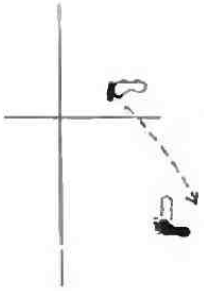
Предыдущее положение



Применение







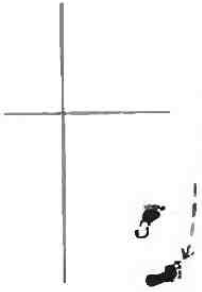
Вид сбоку





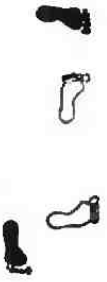






42. Незначительный шаг левой в направлении C, акцентированный шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль нопундэ пакуро териги правой рукой в направлении D.





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

Предыдущее положение



Применение









Вид сбоку

43. Шаг правой в направлении C с поворотом против часовой стрелки, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки.



Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в напрвлении D.





Предыдущее положение



Вид сверху





Применение



44. Тио дольмио чаги правой ногой в направлнеии D с поворотом по часовой стрелке, приземление в направлении D в левую ньюнча соги в направлении D с сонкаль теби макки в направлении D.



Тио дольмио чаги правой ногой в направлении D с поворотом на 180 градусов.



Ньюнча со сонкаль теби макки в направлении D.

Предыдущее положение





Side View







45. Тио дольмио чаги левой ногой в направлении D с поворотом против часовой стрелки, приземление с сонкаль каундэ теби макки в правую ньюнча соги в направлении D.



Тио дольмио чаги левой ногой в направлении D с поворотом на 180 градусов.



Ньюнча со сонкаль каундэ теби макки в направлении D.



Предыдущее положение





Вид сбоку







46. Переход в левую кушпи соги в направлении D, скольжением правой ногой в направлении C, сонкаль дунг наджундэ ануро макки правой рукой в направлении D.





Применение



Предыдущее положение







Вид сбоку

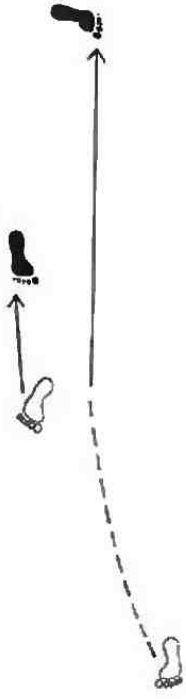




47. Проскальзывание в направлении C, переход в левую ньюнча соги в напрвлении D, йоп палькуп тульки левой рукой в направлении C.



Ньюнча со йоп палькуп тульки левой рукой в направлении C .



Предыдущее положение



Применение













Вид сверху



48. Переход в правую куннун соги в направлении D, скольжение левой ногой в направлении C, сонкаль дунг наджундэ ануро макки левой рукой в направлении D с движением правого йоп чумок к левому плечу.







Куннун со наджундэ сонкаль дунг ануро макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение





Вид сверху

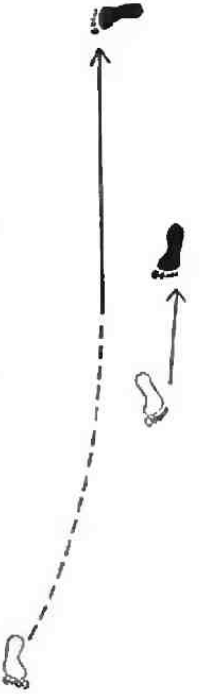




49. Проскальзывание в направлении C, переход в правую ньюнча соги в направлении D, йоп палькуп тульки правой рукой в направлении C.



Ньюнча со йоп палькуп тульки правой рукой в направлении C.



Предыдущее положение

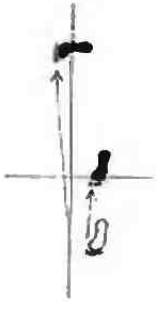








Вид сбоку

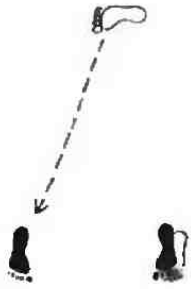






Куман: переход в исходное положение шагом правой ноги.





Муса чунби соги A в направлении D.

Предыдущее положение









Вид сбоку



Вид сверху





ДОПОЛНЕНИЕ
К ТЕХНИКЕ ДЛЯ "УЛЬ ЧЖИ"

Кунпун со санг йоп чумок супьёнг тернги



Вид спереди



Вид сбоку

Кунпун со сонкаль нопундэ пандэ ап тернги



Вид сбоку

Вид спереди



Аппун со ап палькуп териги



Вид спереди



Вид сбоку

Куннун со пальмок пандэ чукё макки

Вид сбоку



Вид спереди



Куннун со нопундэ пандэ чируги



Вид спереди

Вид сбоку



Кулак располагается на уровне глаз.

Тимио нопи чаги

Вид спереди



Вид сбоку



Куннун чунби соги

Вид спереди



Вид сбоку



Ньюнча со кёча чумок нулло макки

Вид спереди



Вид сбоку



Ньюнча со ан пальмок каундэ хечо макки.

Вид спереди



Вид сбоку



Гочжун со сонпадак миро макки



Вид спереди

Вид сверху



Кёча со санг палькуп супьёнг тульки

Вид спереди



Вид сбоку



Гочжун со кёча сонкаль момчо макки

Вид спереди



Вид сверху



Ньюнча со сонпадак оллио макки

Вид спереди

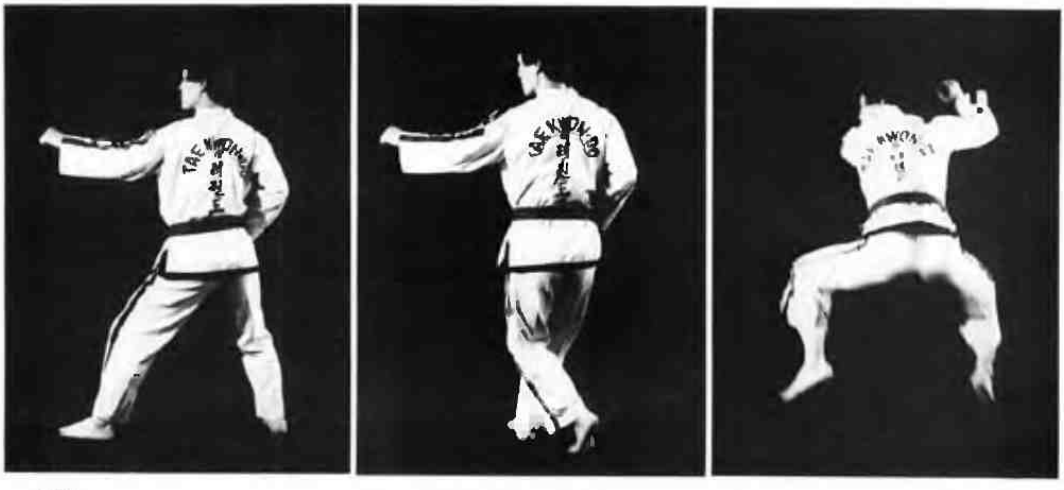


Вид сбоку

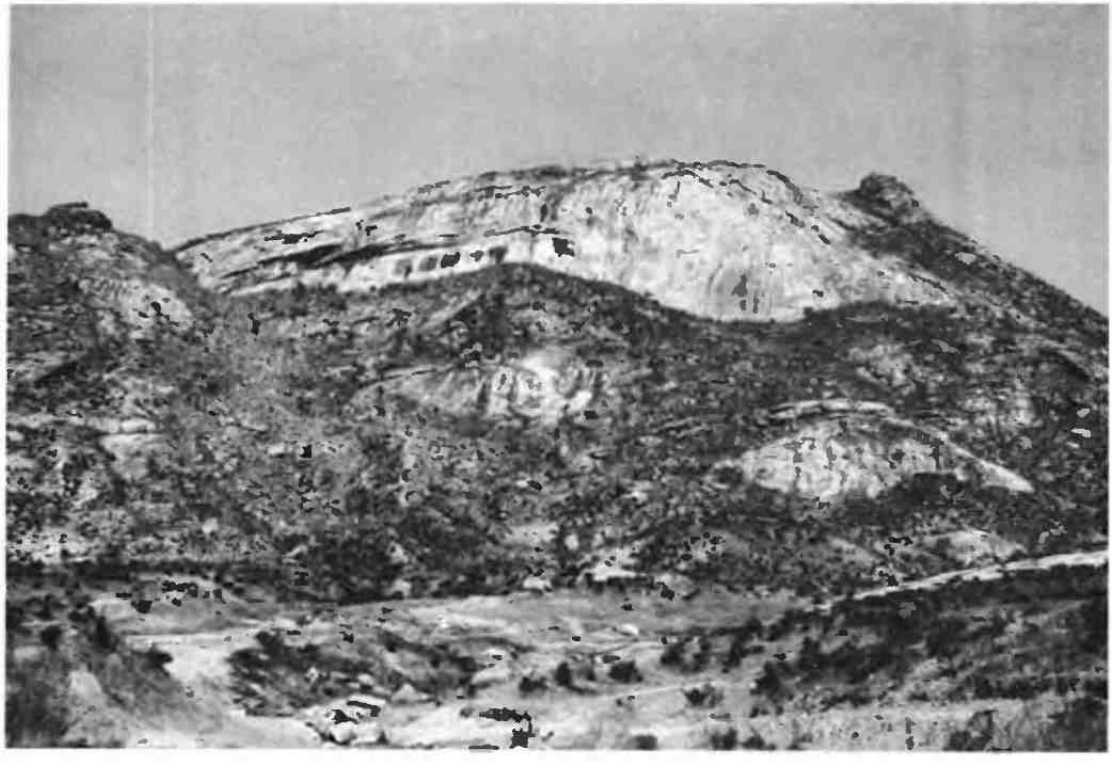


Тиро ибо омгё дидимио твиги

Правая ньюнча соги в направлении А







Гора Сокта - место рождения полководца Уль Чжи Мун Док

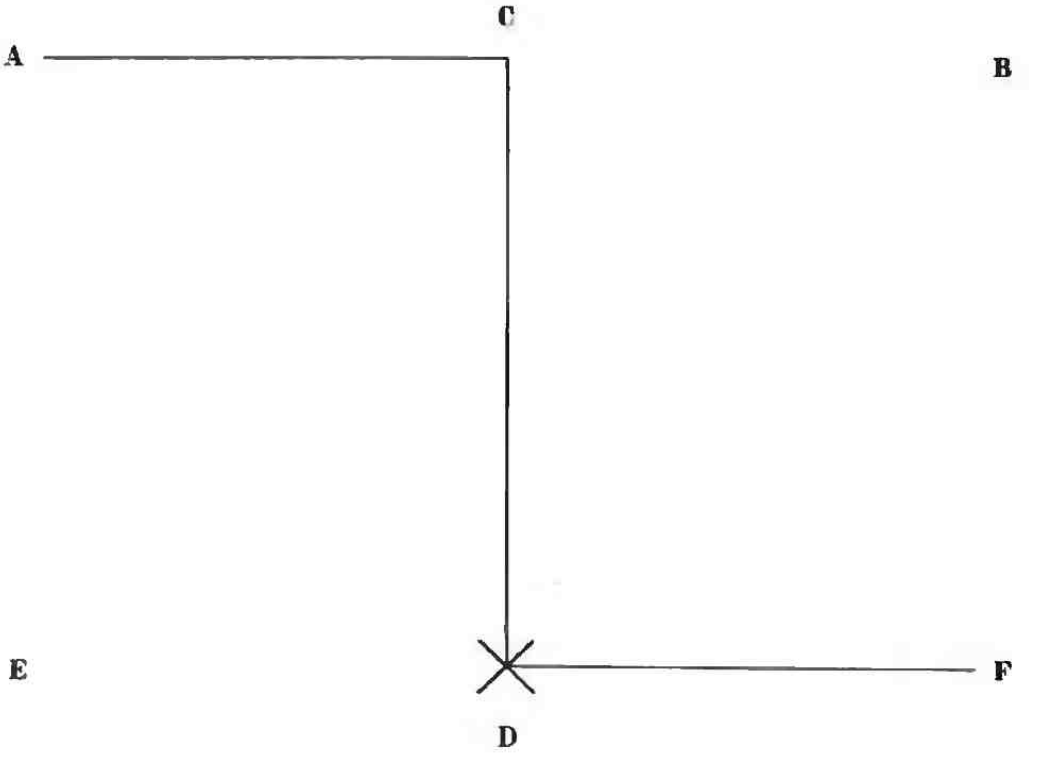
"УЛЬ ЧЖИ"

Предназначено обладателям 4-го дана и выше.

ДИАГРАММА:

КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 42
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: НАРАНИ СО
КЁЧА СОНДУНГ.

ДИАГРАММА



Исходное положение





Нарани соги в направлении D.

1. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, санг йоп чумок супьёнг териги.





Куннун со санг йоп чумок супьёнг териги в направлении D.

Предыдущее положение













Применение





Вид сбоку

2. 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.



Применение



Предыдущее положение







Вид сбоку





3. Кёча сонкаль чукё макки из левой куннун соги в направлении D.
2-е и 3-е движения выполняются без промежуточных пауз.



Куннун со кёча сонкаль чукё макки в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Правая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку





4. Сокпаль нопундэ ап териги правой рукой в направлении D из прежней стойки в направлении D с движением левой ладони к локтевому суставу правой руки.



Куннун со нопундэ сонкаль ап териги правой рукой в направлении D.



Предыдущее положение

Правая пятка слегка оторана от пола.





Вид сбоку



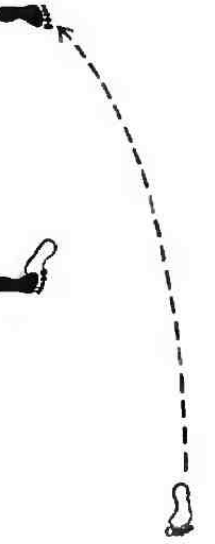
Применение



5. Шаг левой в направлении С, переход в ашуи соги в направлении В, сондунг супьёнг териги левой рукой в направлении С.



Ашуи со сондунг супьёнг териги левой рукой в направлении С.



Применение

Предыдущее положение











Вид сбоку







6. Каундэ пандаль чаги правой ногой по левой ладони.



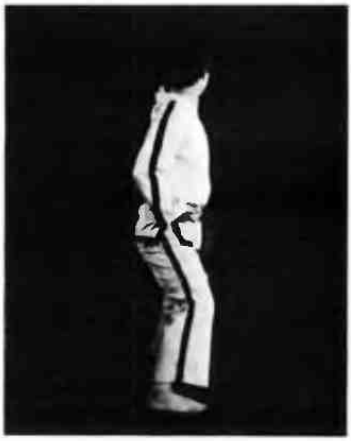


Каундэ пандаль чаги правой ногой в направлении С.



Применение

Предыдущее положение









Вид сбоку





7. Правая нога опускается в направлении С, переход в аннун соги в направлении А, ап палькуп териги правой рукой по левой ладони.







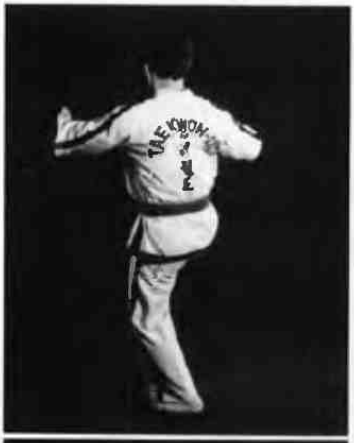
Аннун со ап палькуп териги правой рукой в направлении А.

Предыдущее положение



Применение





Вид спереди







8. Твит палькуп тульки левой рукой в направлении B из той же аннун соги в направлении A. Правый йоп чумок расолагается над левым кулаком.



Аннун со твит палькуп тульки в направлении B.

Применение

Предыдущее положение





Тело слегка приподнимается



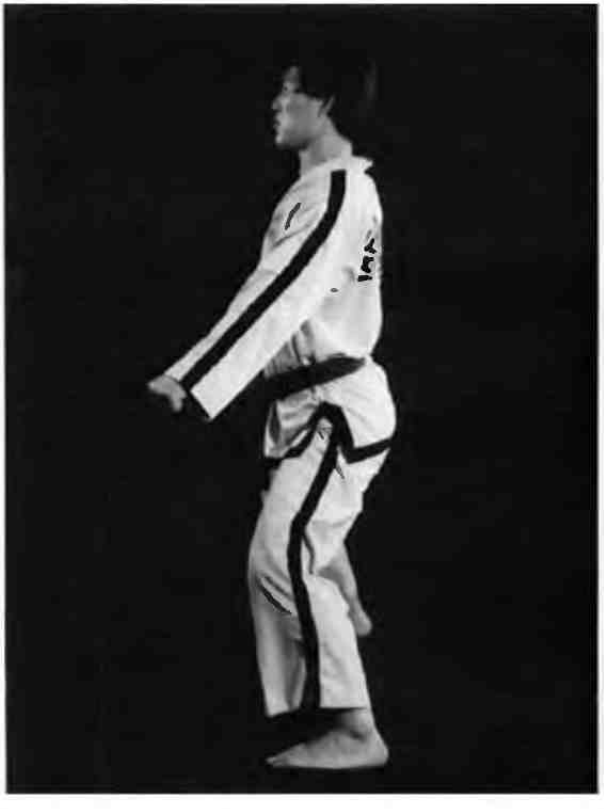


Вид спереди





9. Дунг чумок йоштви териги правой рукой в направлении В из аннун соги в направлении А, левая рука выпрямляется вниз-вбок.



Аннун со дунг чумок йоштви териги в направлении В.

Применение



Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается.





Вид спереди





10. Переход шагом левой ноги к правой в аннун соги в направлении D с санг палькуп йоп тульки.



Моа со санг йоп палькуп тульки.



Вид сбоку



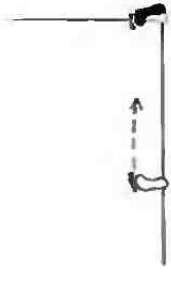
Предыдущее положение













Обе ладони обращаются назад.

11. Поворот головы в направлении A, переход в правую кёча соги в направлении D шагом левой через правую, держа руки в прежнем положении.
Движение выполняется быстро.





Кёча соги в направлении D.

Применение



Вид сбоку



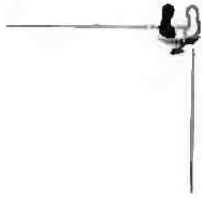
Предыдущее положение













12. Каундэ йопча чиругн правой ногой в направлении А, держа руки в прежнем положении.

Предыдущее положение





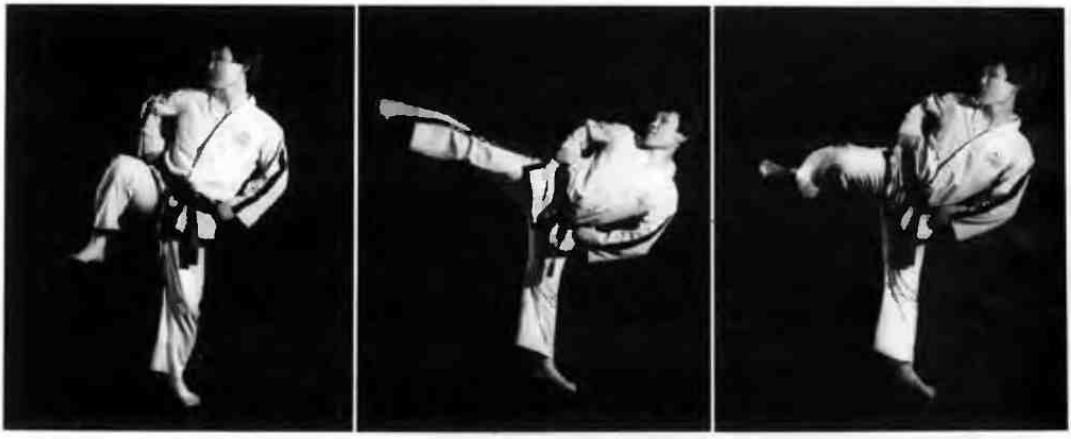




Каундэ йопча чиругн в направлении А.

Применение





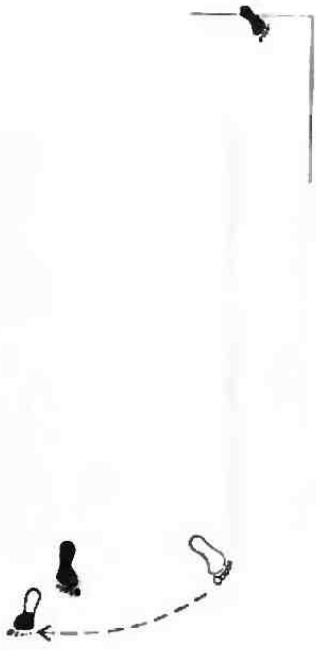


Предыдущее положение



13. Правая нога опускается в направлении A, переход шагом левой ноги перед правой в стойку кёча соги в направлении D, санг палькуп супьёнг тульки.

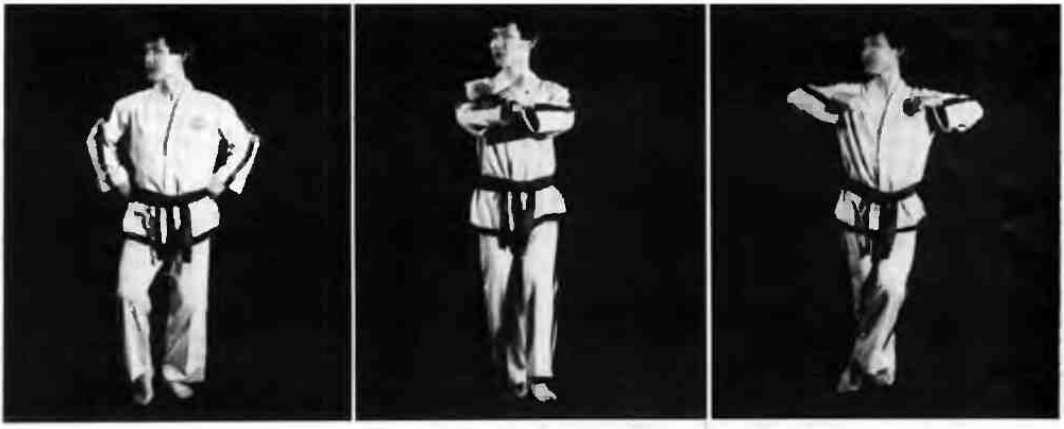




Кёча со санг палькуп супьёнг тульки.

Применение







Правая пятка слегка приподнимается.

14. Шаг правой в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, правый супьёнг чируги в направлении A.



Аннун со супьёнг чируги в направлении A.



Применение



Вид сверху



Предыдущее положение













15. Сонкаль нопундэ ап териги правой рукой в направлении D из прежней стойки в направлении D с поднятием тела. Левая рука расположена перед головой на уровне лба.



Сонкаль нопундэ ап териги правой рукой в направлении D.

Применение



Вид сбоку



Предыдущее положение













16. Переход в левую ньюнча соги в направлении В шагом левой, сан сонкаль макки в направлении В.

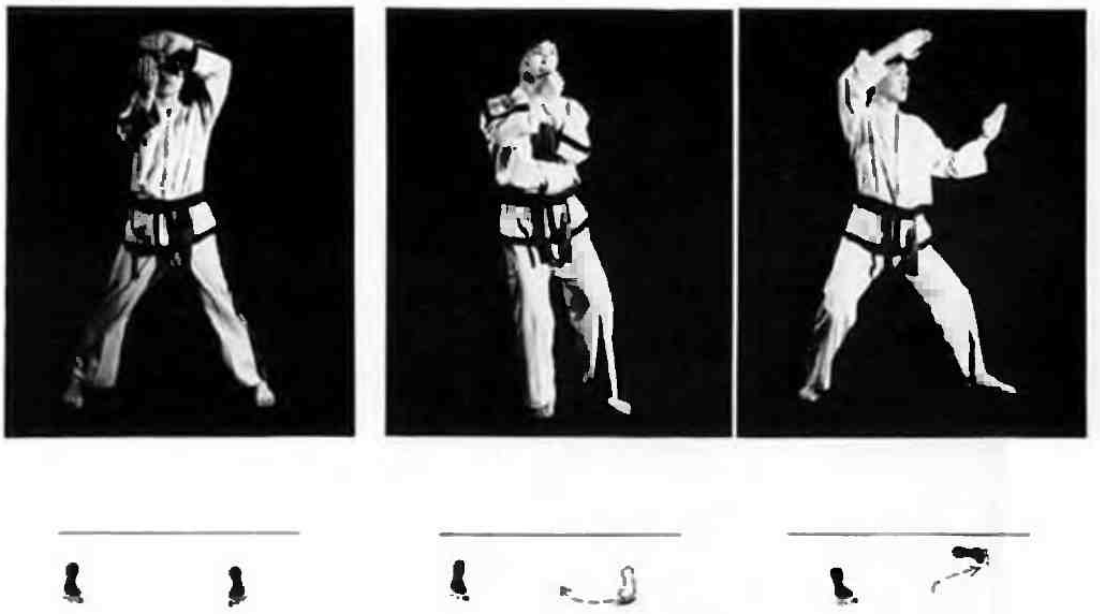






Ньюнча со сан сонкаль чукё макки в направлении В.

Предыдущее положение



Применение



17. Тио дольмио чаги правой ногой в направлении В с разворотом по часовой стрелке.

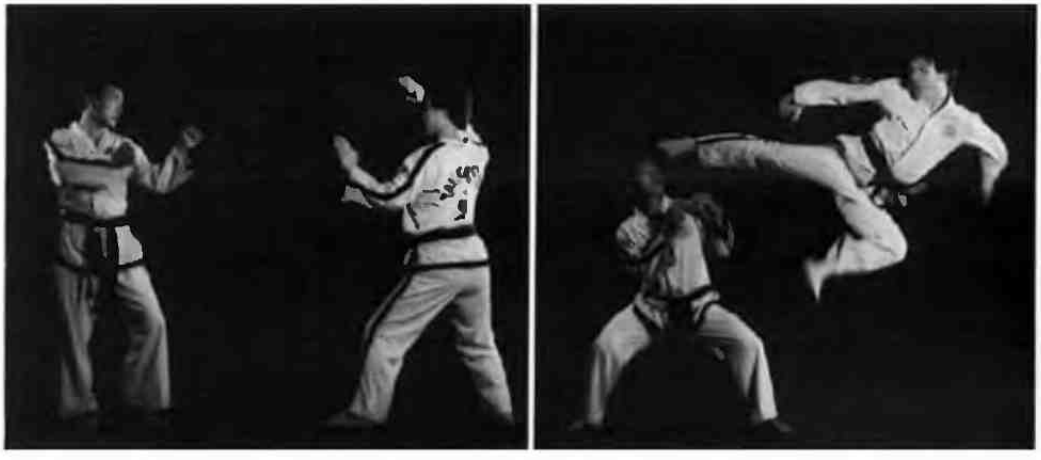




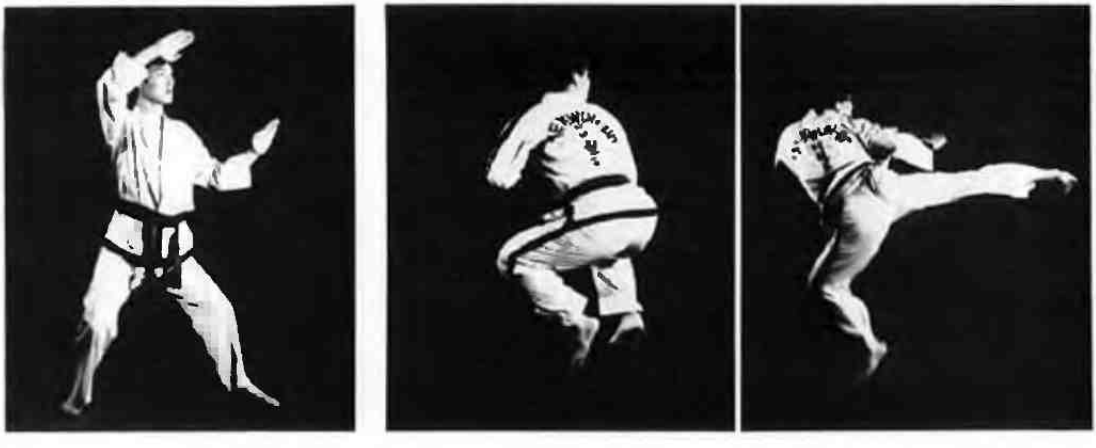


Тио дольмио чаги правой ноги в направлении В с разворотом на 180 градусов.

Применение



Предыдущее положение



18. Приземление в направлении В в правую куннун соги в направлении В, правый ду пальмок каундэ макки в направлении В.



Куннун со каундэ ду пальмок макки в направлении В.

Вид с другой стороны





Предыдущее положение







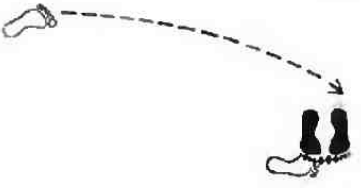


Применение

19. Переход в моа чунби соги B в направлении D шагом левой ноги к правой.



Моа чунби соги B в направлении D.



Предыдущее положение











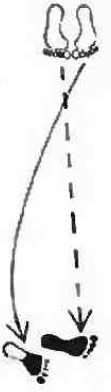


Применение



20. Прыжок в направлении D, переход в правую кёча соги в направлении BD, дунг чумок нопундэ йоп териги правой рукой в направлении D.
Левая ладонь находится на правом кулаке.





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

Применение







Вид сбоку







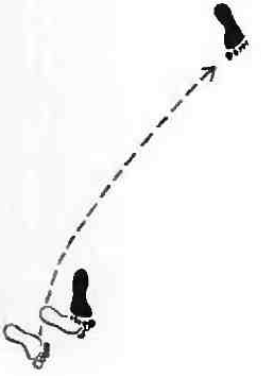






21. Шаг левой в направлении C, переход в правую кошиш соги в направлении D, пальмок чукё макки левой рукой.





Куннун со пальмок чукё макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение





Применение







Вид сбоку







22. Каундэ апча пусиги левой ногой в направлении D, сохранив прежнее положение рук.







Кааундэ апча пусиги левой ногой в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку







23. Левая нога опускается в направлении D, переход в левую куппун соги в направлении D, нопундэ чируги правой рукой в направлении D.







Куннун со нопундэ пандэ чируги правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Вид сбоку







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





Куннун со каундэ сун сонкут тульки в направлении D.

Предыдущее положение





Применение







Вид сбоку

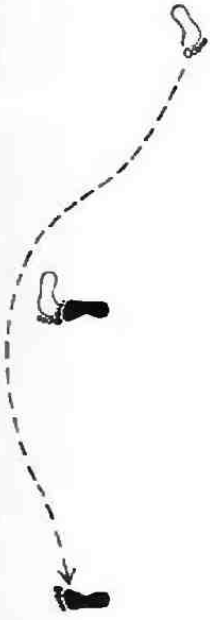






25. Шаг левой в направлении D с поворотом против часовой стрелки, переход в аннун соги в направлении A, дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой в направлении D.





Аннун со дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение





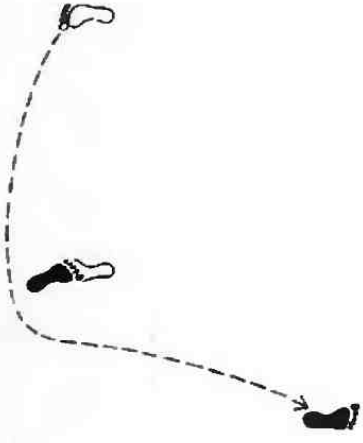




Вид сбоку

26. Шаг правой в направлении F с поворотом против часовой стрелки, переход в правую куннун чунби соги в направлении F.





Куннун чунби соги в направлении F.

Предыдущее положение





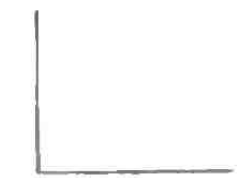






Вид спереди







27. Тимио нопи чаги правой ногой в направлении F.



Тимио нопи чаги в направлении F.

Предыдущее положение















Применение

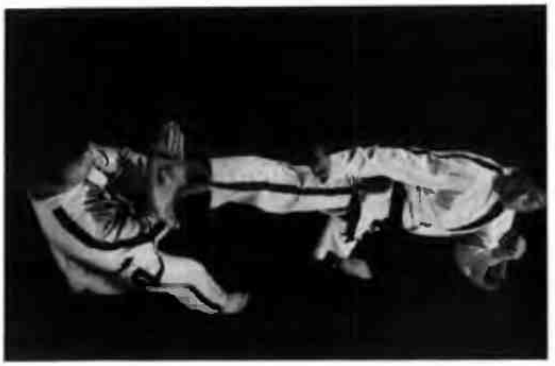


28. Приземление в направлении F, переход в правую гочжун соги в направлении F, кёча сонкаль момчо макки в направлении F.



Гочжун со кёча сонкаль момчо макки в направлении F.

Применение



Вид спереди



Предыдущее положение







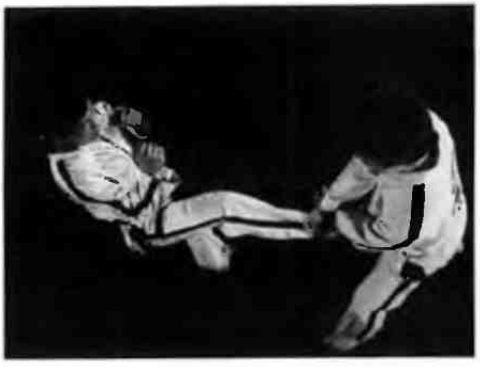
29. Шаг левой в направлении F, переход в правую ньюнча соги в направлении F, кёча чумок нулло макки.



Ньюнча со кёча чумок нулло макки в направлении F.



Применение



Вид спереди



Предыдущее положение









30. Каундэ йобапча пусиги левой ногой в направлении F с одновременным выполнением ан пальмок каундэ хечо макки.



Каундэ йобапча пусиги левой ногой в направлении F с ан пальмок каундэ хечо макки.

Вид сверху



Предыдущее положение













Применение

31. Левая нога опускается в направлении F, переход в левую кунпун соги в направлении F, санг чумок нопундэ сево чируги в направлении F.



Кунпун со санг чумок нопундэ сево чируги в направлении F.

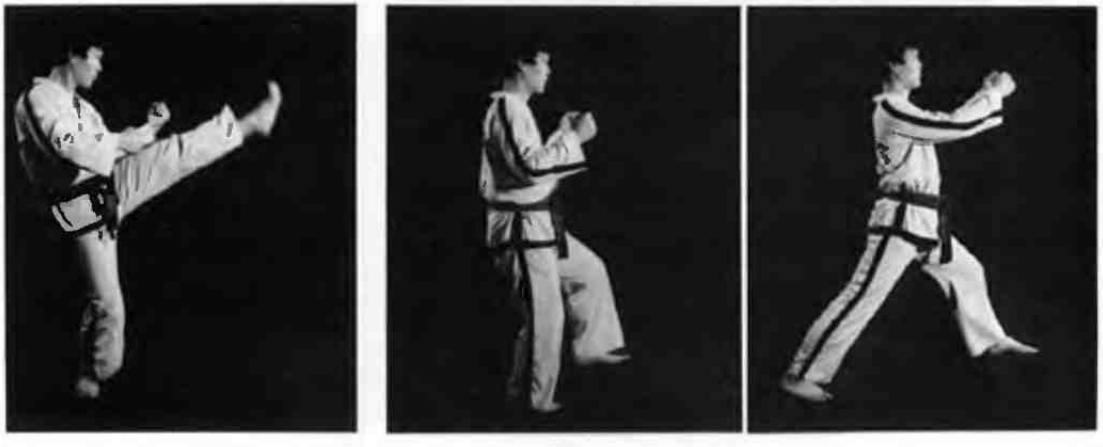




Вид спереди



Предыдущее положение



32. Шаг правой в направлении F, переход в правую гочжун соги в направлении F, сонпадак каундэ миро макки левой рукой и с сонкаль каундэ пакуро макки правой рукой.



Гочжун со сонпадак миро макки левой рукой и каундэ сонкаль пакуро макки правой рукой в направлении F.



Применение



Вид спереди



Предыдущее положение









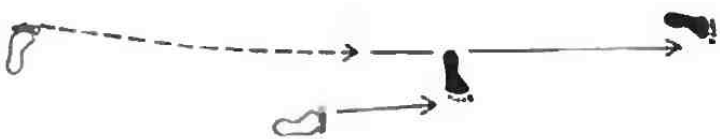




33. Проскальзывание в направлении F, в правую ньюнча соги в направлении F, каундэ чируги левым кулаком в направлении F.



Ньюнча со каундэ пандэ чируги левым кулаком в направлении F.





Вид с другой стороны

Предыдущее положение













Предыдущее положение



34. Шаг левой через правую, шаг правой в направлении E, прыжок в направлении E, с приземлением в правую ньюнча соги в направлении F с каундэ пальмок теби макки в направлении F.



Прыжок в направлении E



Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении F.











Левая пятка слегка оторвана от пола.













35. Каундэ доллио чаги правой ногой в направлении DF.



Каундэ доллио чаги правой ногой в направлении DF.





Применение



Вид спереди



Предыдущее положение







36. Правая нога опускается в направлении F, каундэ твитча чируги левой ногой в направлении F.



Каундэ твитча чируги левой ногой в направлении F.

Предыдущее положение





Вид спереди

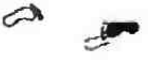














Правая пятка слегка оторвана от пола.

37. Левая нога опускается в направлении F, переход в правую ньюнча соги в направлении F, пальмок каундэ теби макки в направлении F.







Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении F.

Вид сзади



Предыдущее положение











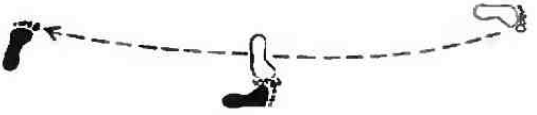




38. Шаг левой в направлении E, переход в левую ньюнча соги в направлении F, соппадак оллио макки правой рукой в направлении F.



Ньюнча со соппадак оллио макки правой рукой в направлении F.



Применение



Вид спереди



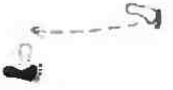
Предыдущее положение









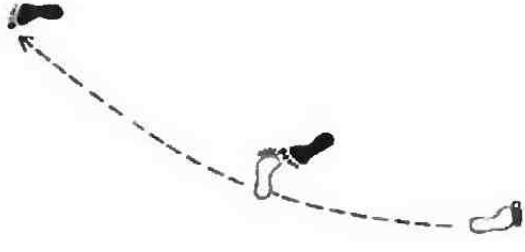




39. Шаг правой в направлении E, переход в правую куннун соги в направлении E, ан пальмок доллимио макки левой рукой в направлении ED.



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



Применение



Вид спереди



Предыдущее положение













40. Переход в левую куннун соги в направлении DF, ан пальмок доллимио макки правой рукой в направлении DF.







Куннун со ан пальмок доллимио макки в направлении DF.

Вид сбоку



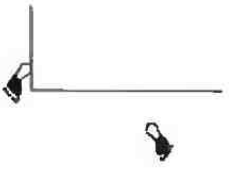
Предыдущее положение

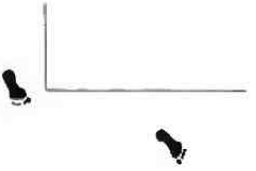












41. Шаг левой на линию EF, переход в аншун соги в направлении D, каундэ чируги левым кулаком в направлении D.







Аншун со каундэ чируги левым кулаком в направлении D.

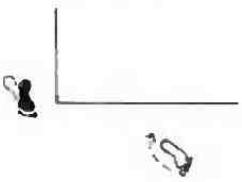
Предыдущее положение

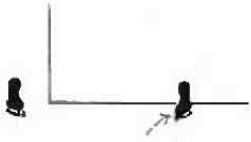












42. Каундэ чируги правым кулаком в направлении D из аннун соги в направлении D.



Аннун со каундэ чируги правым кулаком в направлении D.

Вид с другой стороны



Тело слегка приподнимается.

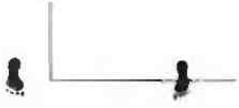
Предыдущее положение















Применение

Куман: переход в исходное положение шагом левой ноги.





Нарани со кёча сондунг в направлении D.

Вид сверху



Предыдущее положение





Вид сбоку









ДОПОЛНЕНИЕ
К ТЕХНИКЕ ДЛЯ "МУН МУ"

Аннун со опун сонкут каундэ тульки.

Вид спереди



Вид сбоку



Кёча со сонкаль йоп териги

Вид сбоку



Вид спереди



Вэпаль со сонкаль пакуро макки

Вид спереди



Вид сбоку



Сонкаль располагается на уровне глаз блокирующего.

Твитпаль со сонпадак нерио макки

Вид спереди



Вид сбоку



Ладонь располагается на уровне солнечного сплетения блокирующего.

Аннун со йоп чумок каундэ йоп териги

Вид спереди



Вид сбоку



Аннун со сонкаль надждндэ йоп макки

Вид сбоку

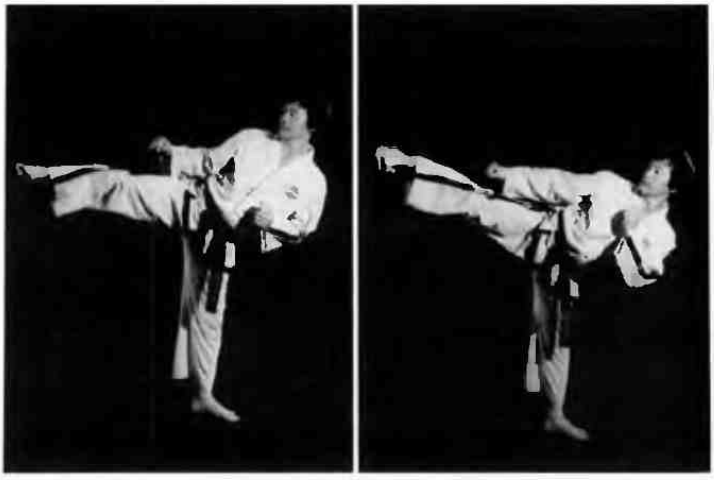


Вид спереди



Йопча мильги

Вид сбоку



Нопундэ питуро чаги

Вид спереди



Вид сбоку



Йопча момчуги

Вид спереди



Вид сбоку



Палькаль движется к цели по дугообразной траектории.

Йопча тульки

Вид спереди



Вид сбоку



Апкумчи располагается в вертикальном положении к цели.

Кёча со наджундэ чируги

Вид спереди



Вид сбоку



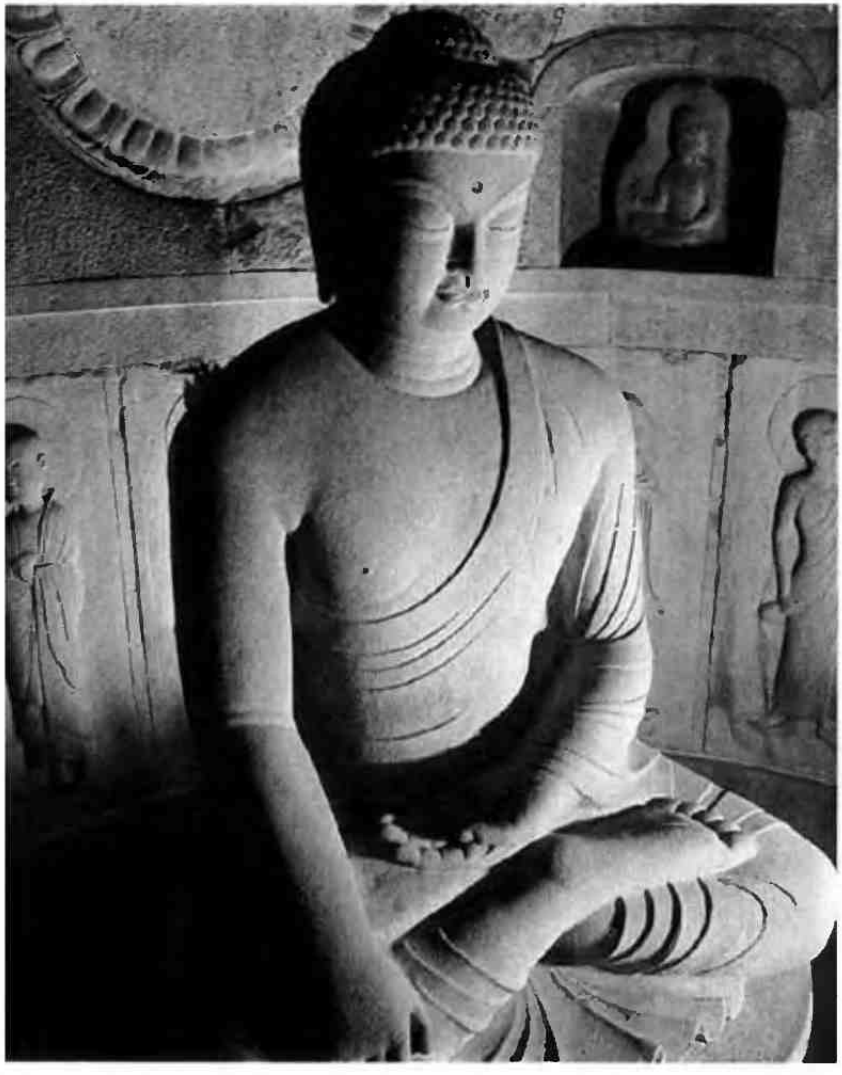
Кушиун со пандальсон пандэ чукё макки

Вид спереди





Вид сбоку

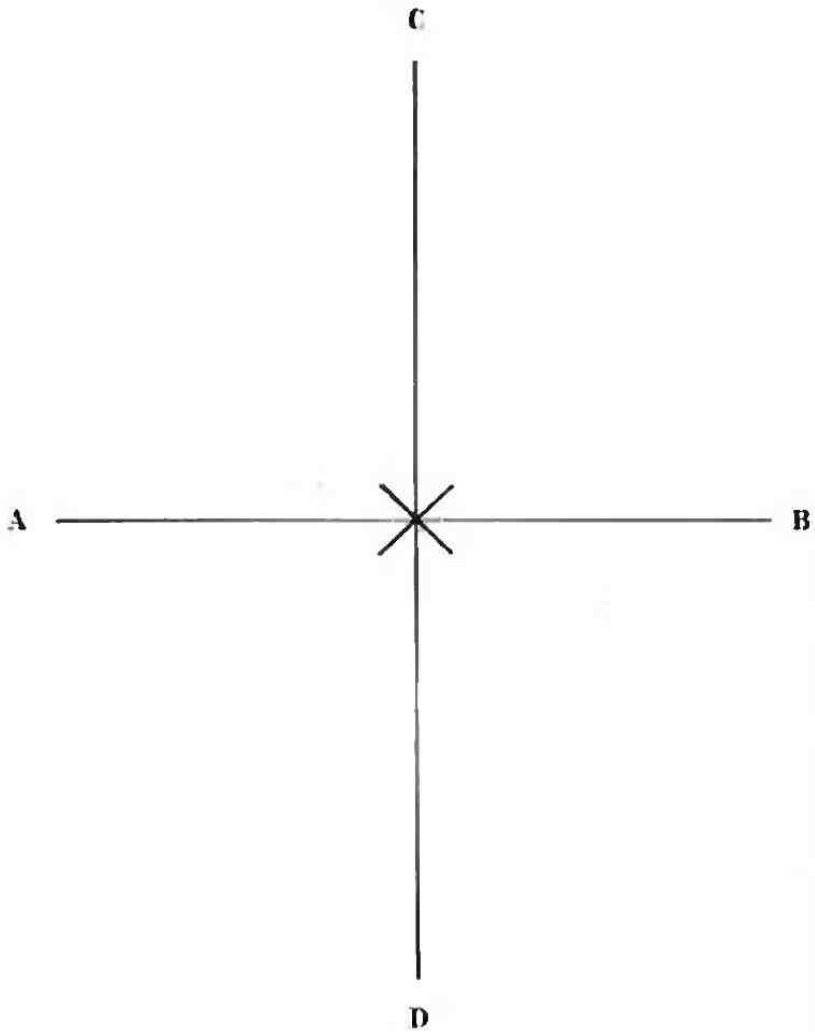


"МУН МУ" ТУЛЬ

Предназначен обладателям 4-го дана и выше.

ДИАГРАММА: ┼
КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 61
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ.

ДИАГРАММА



Исходное положение





Нарани чунби соги в направлении D.

1. Переход в правую губурё чунби соги А в направлении В с поворотом головы в направлении В.
Медленное движение.





Губурё чунби соги А в направлении В.

Вид сбоку



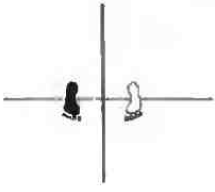
Предыдущее положение













2. Нопундэ йопча чируги левой ногой в направлении В. Медленное движение.



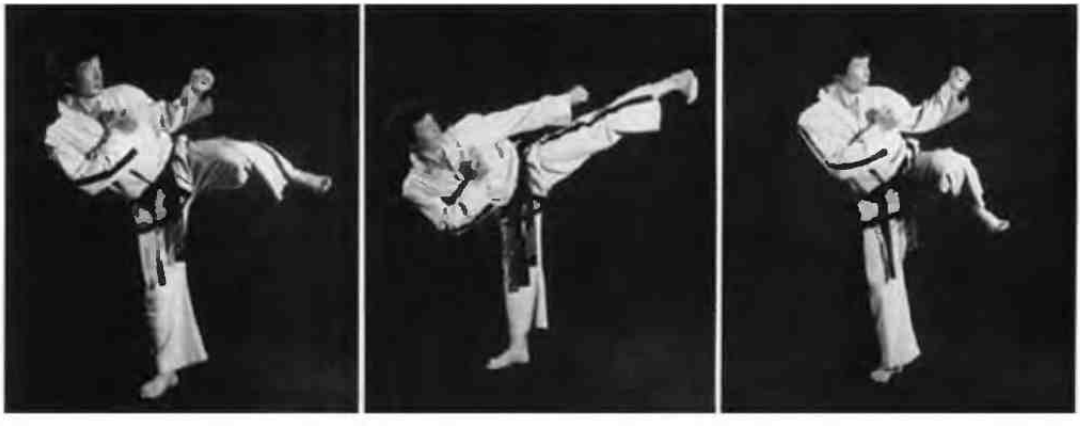


Нопундэ йопча чируги левой ногой в направлении В.

Предыдущее положение











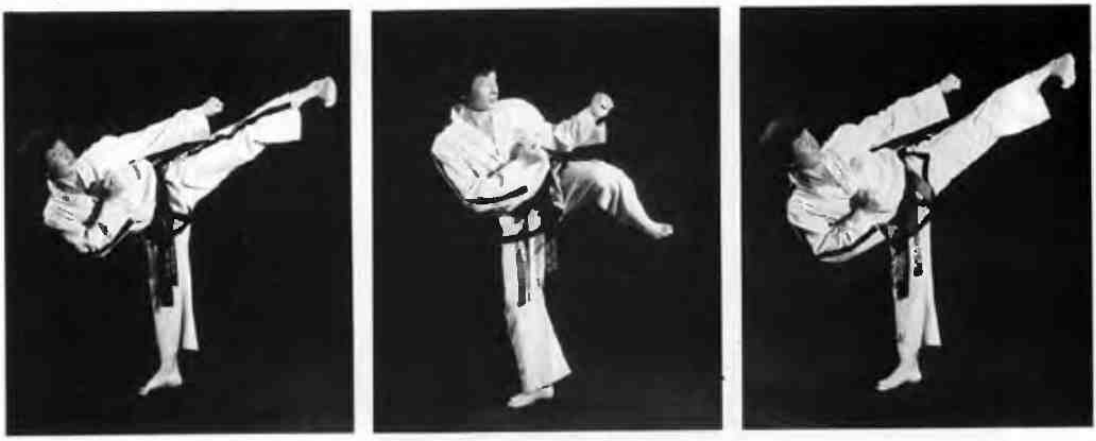


3. Повтор нопундэ йопча чируги левой ногой в напрвлении В.
2-е и 3-е движения - двойной удар.



Нопундэ йопча чируги левой ногой
в направлени В.

Предыдущее положение





Применение



4. Левая нога опускается в направлении B, переход в аннун соги в направлении D, опун сонкут каундэ тульки правой рукой в направлении D.







Аннун со каундэ опун сонкут тульки правой рукой в направлении D.

Применение



Вид сбоку



Предыдущее положение

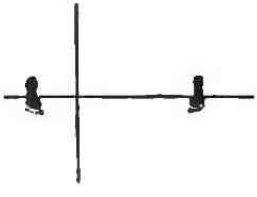












5. Нопундэ пандэ доллио коро чаги правой ногой в направлении В.
Медленное движение.



Нопундэ пандэ доллио коро чаги правой ногой в направлении В.





Применение

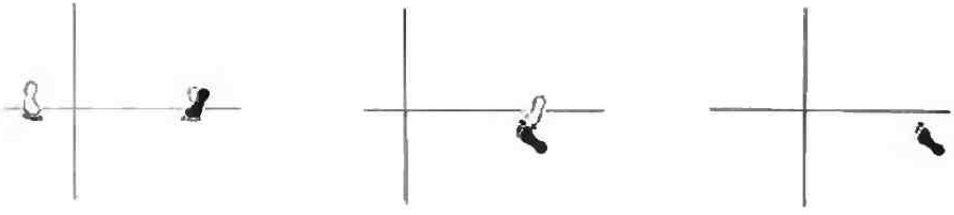


Предыдущее положение









6. Прыжок в направлении B в правую кёча соги в направлении C, сонкаль каундэ йоп териги правой рукой в направлении B.

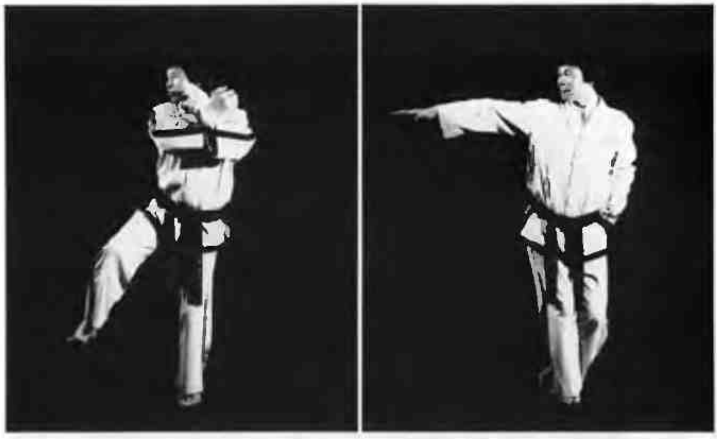




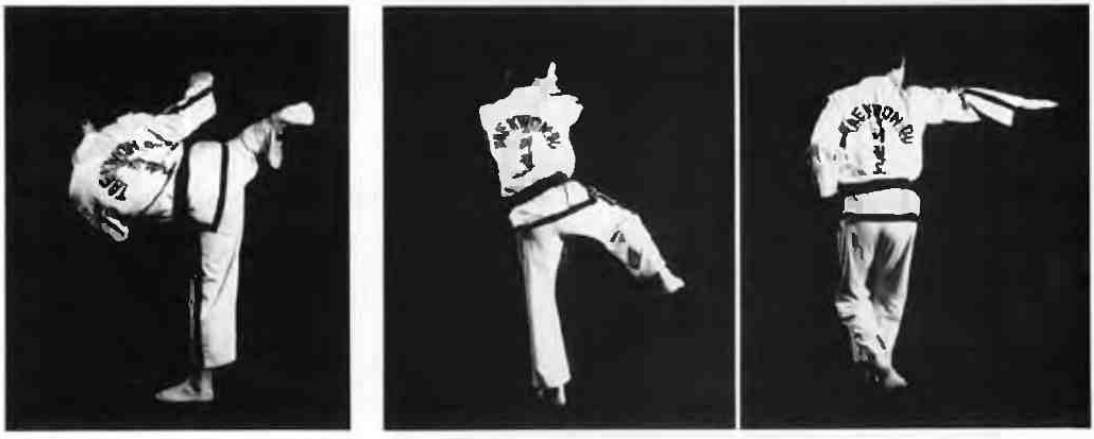


Кёча со каундэ сонкаль йоп териги в направлении C.

Вид с другой стороны



Предыдущее положение





7. Шаг левой в направлении А, переход в левую куннун соги в направлении А, сонпадак нулло макки правой рукой.



Куннун со сонпадак нулло макки в направлении А.



Вид спереди





Предыдущее положение













8. Шаг правой в направлении А, переход в правую куннун соги в направлении А, соппадак пулло макки левой рукой.



Куннун со соппадак пулло макки левой рукой в направлении А.





Вид спереди

Предыдущее положение













Применение



9. Переход в правую вэпаль соги в направлении D подтягиванием левой ступни к правому колену, сонкаль нопундэ йоп макки левой рукой в направлении B, сонкаль наджундэ йоп макки правой рукой в направлении A.
Медленное движение.







Вэпаль со сонкаль йоп наджундэ и нопундэ макки в направлении D.

Применение



Вид сбоку



Предыдущее положение













10. Левая нога приставляется к правой, переход в левую губурё чунби соги А в направлении А с поворотом головы в направлении А. Медленное движение.





Губурё чунби соги А в направлении А.

Предыдущее положение





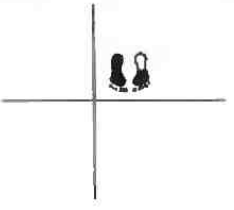
Вид сбоку















Левая пятка слегка оторвана от пола.

11. Нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении А. Медленное движение.





Нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении А.

Вид спереди

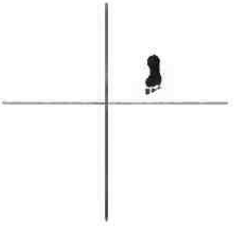


Предыдущее положение













12. Повторный нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении А.
11-е и 12-е движения - двойной удар.



Нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении А.

Предыдущее положение





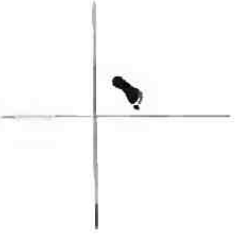












13. Правая нога опускается в направлении A, переход в аннун соги в направлении D, опун сонкут каундэ тульки левой рукой в направлении D.







Аннун со каундэ опун сонкут тульки левой рукой в направлении D.

Применение



Вид сбоку

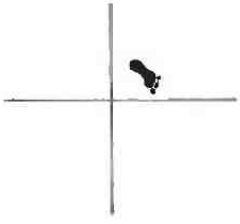


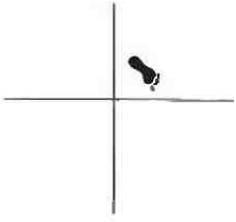
Предыдущее положение

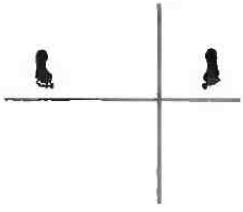












14. Нопундэ пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлении А.
Медленное движение.







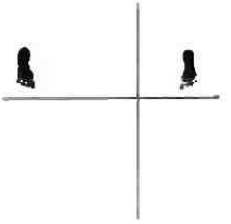
Нопундэ пандэ доллио коро чаги левой ногой в направлени А.

Применение



Предыдущее положение

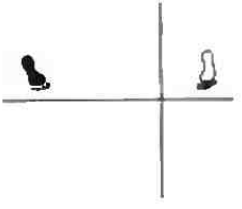
















15. Прыжок в направлении А, переход в левую кёча соги в направлении С, сонкаль каундэ йоп териги левой рукой в направлении А.







Кёча со каундэ сонкаль йоп териги левой рукой в направлении А.



Вид с другой стороны.











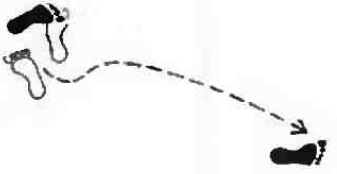


Применение



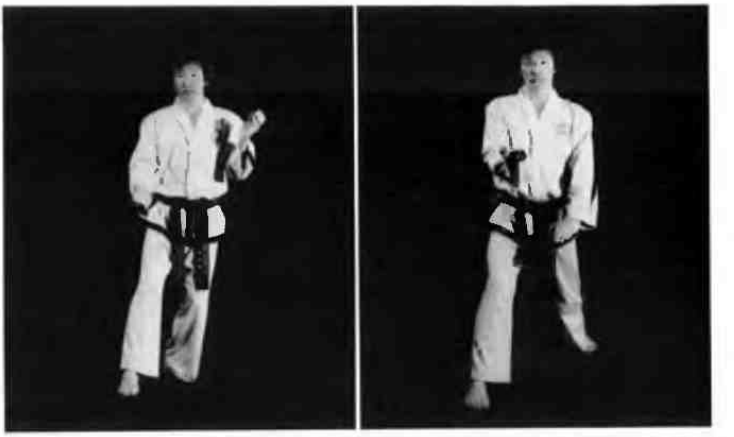
16. Шаг правой в направлении В, переход в правую куннун соги в направлении В, сонпадак нулло макки левой рукой.



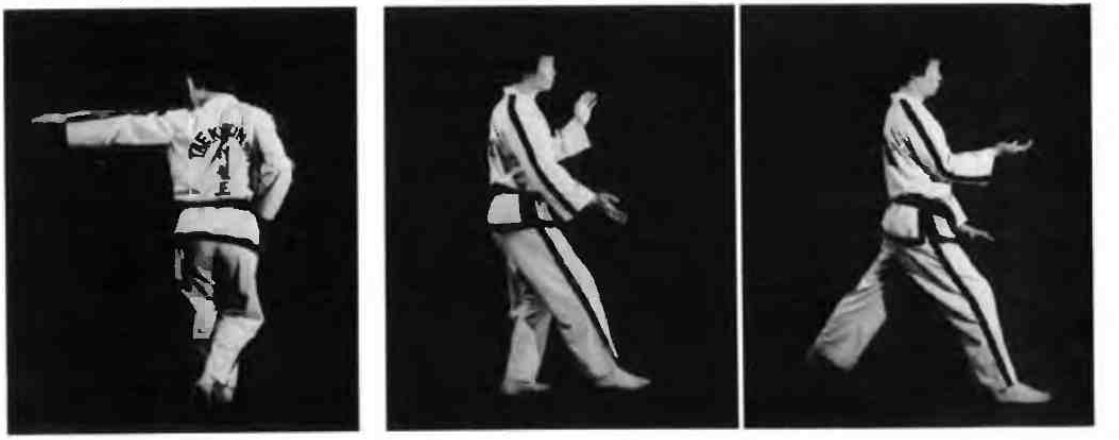


Куннун со сонпадак нулло макки левой рукой в направлении В.

Вид спереди



Предыдущее положение

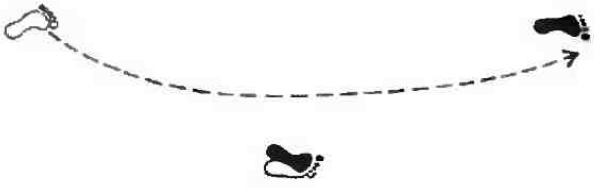




17. Шаг левой в направлении В, переход в левую кушиун соги в направлении В, сошадак нулло макки правой рукой.



Кушиун со сошадак нулло макки правой рукой в направлении В.



Вид спереди



Предыдущее положение













18. Переход в левую вэпаль соги в направлении D подтягиванием правой ступни к левому колену, сонкаль нопундэ йоп макки правой рукой в направлении A, сонкаль наджундэ йоп макки левой рукой в направлении B.
Медленное движение.



Вэпаль со сонкаль нопундэ и наджундэ йоп макки.





Применение



Вид сбоку



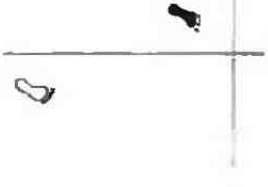
Предыдущее положение













19. Переход в левую губурё чунби соги B в направлении D с поворотом головы в направлении C.



Левая губурё чунби соги B в направлении D.

Предыдущее положение





Применение













Вид сбоку

20. Нопундэ твитча чируги правой ногой в направлении С.
Медленное движение.



Нопундэ твитча чируги правой ногой в направлении С.

Предыдущее положение

Применение









Вид сбоку





21. Правая нога опускается в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.



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

Предыдущее положение



Применение









Вид сбоку

22. Переход в правую губурё чунби соги B в направлении D с повотором головы в направлении C.

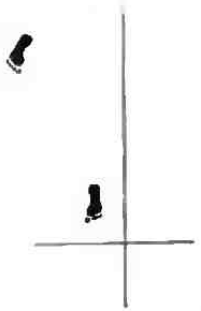






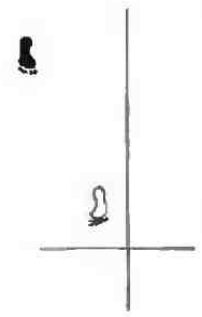
Правая губурё чунби соги B в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку









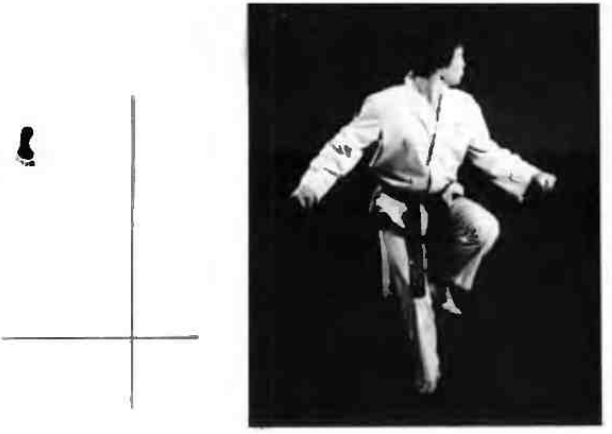


23. Нопундэ твитча чируги левой ногой в направлении С. Медленное движение.



Нопундэ твитча чируги левой ногой в направлении С.

Предыдущее положение





Вид сбоку







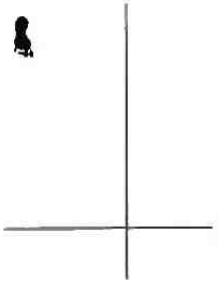
24. Левая нога опускается в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, каундэ чируги левым кулаком в направлении D.



Куниун со каундэ пандэ чируги левым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку









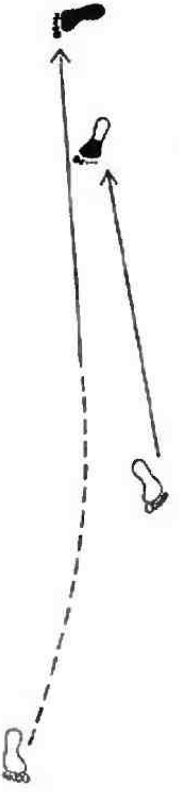






25. Проскальзывание в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонпадак нерио макки левой рукой.



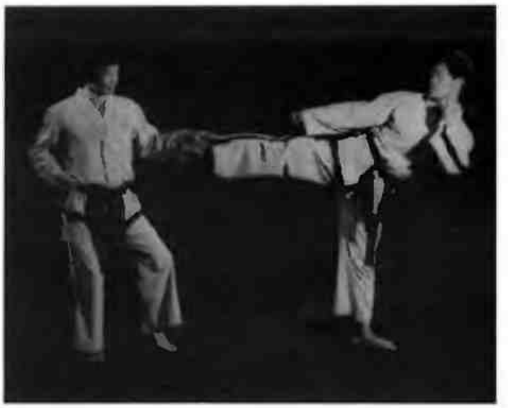


Твитпаль со сонпадак нерио макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение











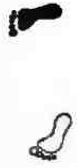


Вид сбоку



26. Каундэ йобапча пусиги левой ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении.





Каундэ йобапча пусиги левой ногой в направлении D.

Применение

Предыдущее положение









Вид сбоку





27. Левая нога опускается в направлении D, акцентированный шаг правой в направлении C, переход в аннун соги в направлении A, йоп чумок каундэ йоп териги правой рукой в направлении C.





Аннун со каундэ йоп чумок йоп териги правой рукой в направлении C.

Предыдущее положение





Левая пятка слегка оторвана от пола.











Вид сбоку







28. Проскальзывание в направлении С в прежней стойке аннун соги в направлении А, сонпадак туро макки левой рукой.





Аннун со сонпадак туро макки левой рукой в напрвлении А.

Применение

Предыдущее положение









Вид спереди





29. Каундэ чируги правым кулаком в направлении А из прежней аннун соги в направлении А. 28-е и 29-е движения выполняются без промежуточных пауз.



Аннун со каундэ чируги правым кулаком в направлении А.

Предыдущее положение



Применение





Тело слегка приподнимается.

Вид спереди





30. Сонкаль наджундэ йоп макки левой рукой в направлении D из прежней аннун соги в направлении A.



Аннун со наджундэ сонкаль йоп макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение





Вид спереди







Тело слегка приподнимается.

31. Левая нога быстро переставляется в направлении С дальше правой ноги. правой ногой каундэ йопча мильги в направлении С.



Предыдущее положение



Каундэ йопча мильги правой ногой в направлении С.



Вид спереди

32. Правая нога опускается в направлении С, затем попундэ пандэ доллио чаги левой ногой в направлении С.







Попундэ пандэ доллио чаги левой ногой в направлении С.

Предыдущее положение



Правая пятка слегка оторвана от пола.





Применение





33. Левая нога опускается в направлении С, переход в левую куннун соги в направлении С, сонкаль нопундэ йоп макки левой рукой в направлении С.







Куннун со нопундэ сонкаль йоп макки левой рукой в направлении С.

Предыдущее положение



Применение







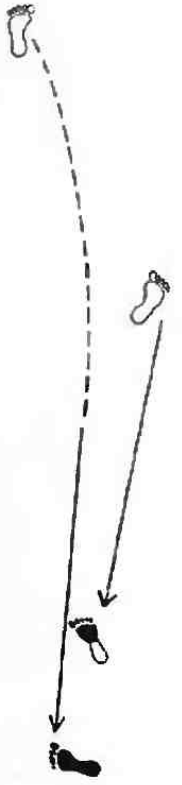
Вид с другой стороны





34. Проскальзывание в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении C, сонпадак перио макки правой рукой.





Твитпаль со сонпадак перио макки правой рукой в направлении C.

Применение



Предыдущее положение







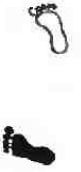
Вид сбоку





35. Каундэ йобапча пусиги правой ногой в направлении С, держа руки в прежнем положении.





Каундэ йобапча пусиги правой ногой в направлении С.

Применение

Предыдущее положение









Вид сбоку





36. Правая нога опускается в направлении C, акцентированный шаг левой в направлении D, переход в аннун соги в направлении A, йоп чумок каундэ йоп териги левой рукой в направлении D.

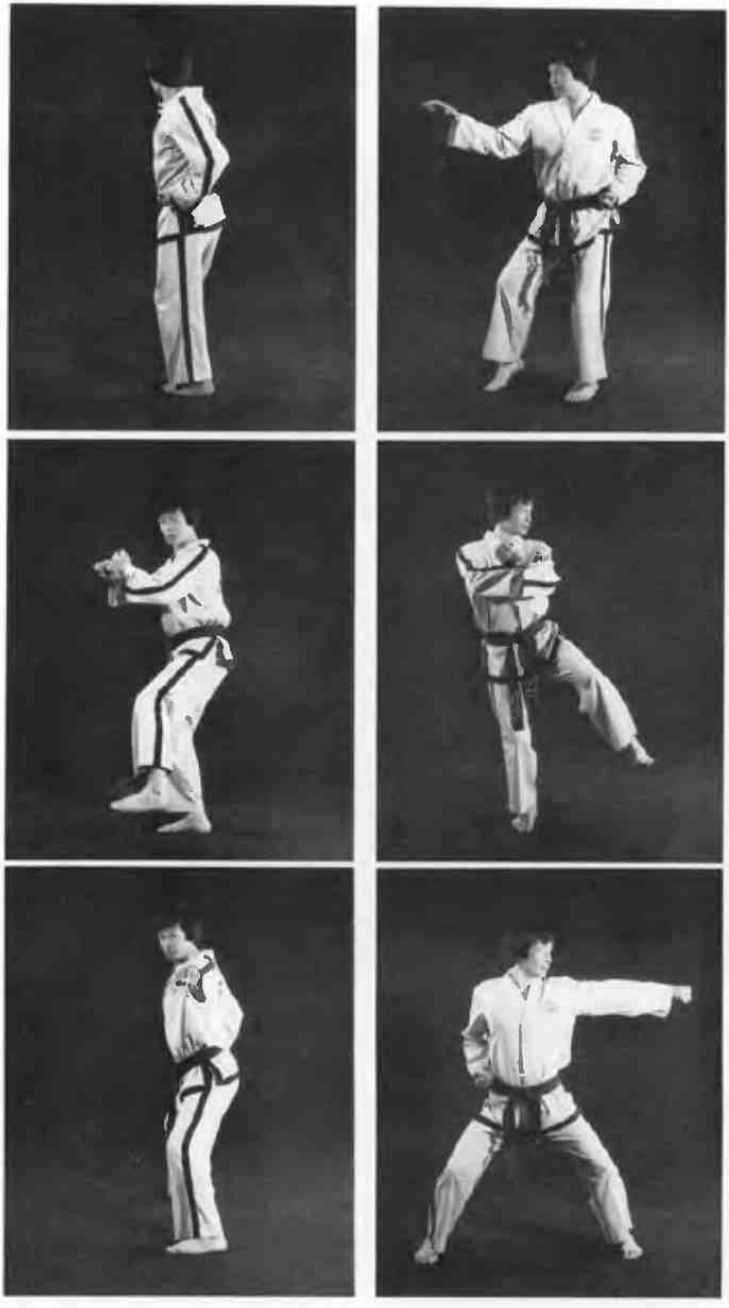


Предыдущее положение



Аннун со каундэ йоп чумок йоп териги левой рукой в направлении D.

Правая пятка слегка оторвана от пола.



Вид сбоку

37. Проскальзывание в направлении D в прежней аннун соги в направлении A, сонпадак туро макки правой рукой.





Аннун со сонпадак туро макки правой рукой в направлении A.

Предыдущее положение





Вид спереди













38. Каундэ чируги левым кулаком в направлении А из прежней аннун соги в направлении А. 37-е и 38-е движения выполняются без промежуточных пауз.



Аннун со каундэ чируги левым кулаком в направлении А.

Предыдущее положение





Тело слегка приподнимается

Вид спереди













39. Сонкаль наджундэ йоп макки правой рукой в направлении С из прежней аннун соги в направлении А.



Аннун со наджундэ сонкаль йоп макки правой рукой в направлении С.

Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается









Вид сбоку

Предыдущее положение



40. Правая нога быстро переставляется в направлении D дальше левой ноги, каундэ йопча мильги левой ногой в направлении D.







Каундэ йопча мильги левой ногой в направлении D.

Применение













Вид сбоку

41. Левая нога опускается в направлении D, затем нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой в направлении D.





Нопундэ пандэ доллио чаги правой ногой в направлении D.

Предыдущее положение



Левая пятка слегка приподнята от пола.



Вид сбоку





Вид сверху





42. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль нопундэ йоп макки правой рукой в направлении D.



Куннун со нопундэ сонкаль йоп макки правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение





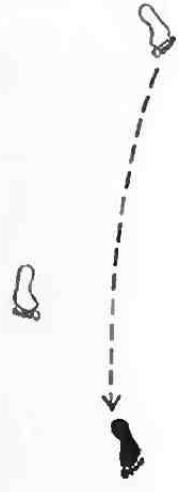




Вид сбоку

43. Левая нога переставляется в направлении D, нопундэ питуро чаги правой ногой в направлении AD.





Нопундэ **питуро чаги** правой ногой в направлении AD.

Предыдущее положение



Применение





Левая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку

44. Правая нога опускается в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, дунг чумок йоптви териги правой рукой в направлении C. Левая рука выпрямляется в направлении D.



Куннун со нопундэ дунг чумок йоптви териги правой рукой в направлении C.

Применение



Предыдущее положение







Вид сбоку





45. Скольжение в направлении C на прежней левой куннун соги в направлении D, дунг чумок ап териги правой рукой в направлении D.







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

Предыдущее положение



Применение





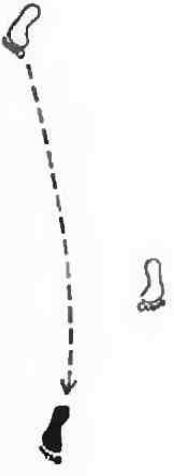




Вид сбоку

46. Шаг правой в направлении D, нопундэ питуро чаги левой ногой в направлении BD.





Нопундэ питуро чаги левой ногой в направлении BD.

Предыдущее положение

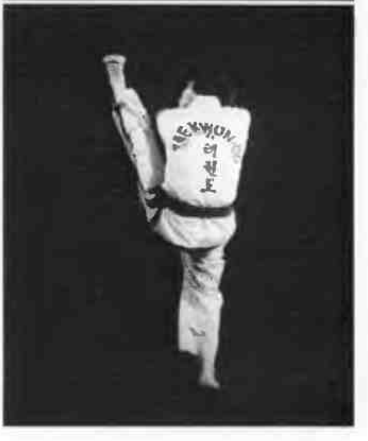


Вид с другой стороны









47. Левая нога опускается в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, дунг чумок йоптви териги левой рукой в направлении C. Правая рука выпрямляется в направлении D.



Куннун со дунг чумок йоптви териги левой рукой в напрвлении C.

Предыдущее положение



Применение





Вид с другой стороны





48. Скольжение в направлении C на прежней стойке в направлении D, дунг чумок ап териги левой рукой в направлении D.







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

Предыдущее положение





Вид сверху

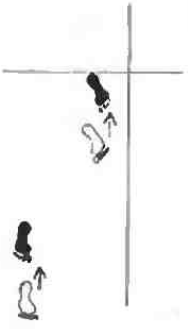












49. Суро чаги левой ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении, переход в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.



Суро чаги левой ногой в направлении D.



Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении D.



Предыдущее положение



Применение







50. Йопча момчуги левой ногой и каундэ йопча тульки той же ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении.
Удары выполняются последовательно.



Предыдущее положение



Йопча момчуги левой ногой в направлении D.



Каундэ йопча тульки левой ногой в направлении D.



Вид сбоку







Применение





51. Левая нога опускается в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сонкаль каундэ пакуро териги левой рукой.







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

Предыдущее положение



Вид сбоку









52. Суро чаги правой ногой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.



Суро чаги правой ногой в направлении D.



Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении D.

Применение



Предыдущее положение







Вид сбоку





53. Йопча момчуги и каундэ йопча тульки правой ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении. Последовательные удары.



Предыдущее положение



Йопча момчуги правой ногой в направлении D.



Каундэ йопча тульки правой ногой в направлении D.







Применение





Вид сбоку

54. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонкаль каундэ пакуро териги правой рукой в направлении D.







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

Предыдущее положение



Применение









Вид с другой стороны.

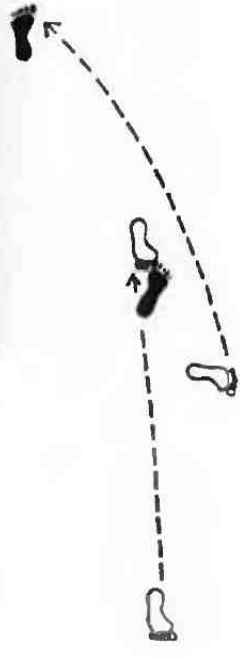
55. Шаг правой в направлении С, поворот против часовой стрелки на той же ноге, переход в левую куннун соги в направлении С, каундэ чируги правым кулаком в напрвлении С.



Предыдущее положение



Куннун со каундэ пандэ чируги правым кулаком в направлении С.



Правая пятка слегка оторвана от пола.





Вид с другой стороны













56. Прыжок в направлении С, переход в правую кёча соги в направлении АС, наджундэ чируги левым кулаком в направлении С. Правый кулак располагается у левого плеча.



Кёча со наджундэ чируги левым кулаком в направлении С.

Предыдущее положение

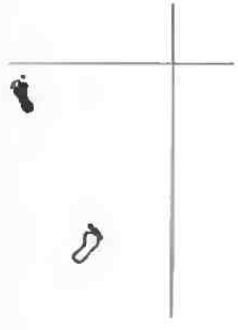




Вид с другой стороны

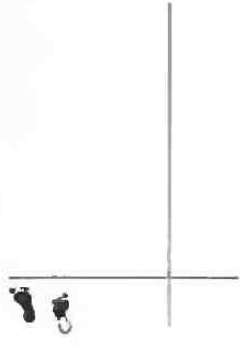












Дунг чумок правой руки обращен вверх.

57. Прыжок в направлении D, переход в левую кёча соги в направлении AD, наджундэ чируги правым кулаком в направлении D. Левый кулак расположен у правого плеча.







Кёча со наджундэ чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сверху













Левый дунг чумок обращен вверх.

58. Тио дольмио чаги правой ногой в направлении D с разворотом по часовой стрелке.





Тио дольмио чаги правой ногой в направлении D с разворотом на 180 градусов.

Применение



Предыдущее положение

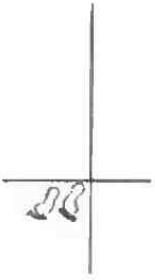








Вид сбоку









59. Приземление 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 с другой стороны.

60. Шаг правой через левую, затем шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, пандальсон чукё макки левой рукой.





Куннун со пандальсон чукё макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение





Применение







Правая пятка слегка оторвана от пола.







Вид сбоку

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



Куннун со нопундэ баро чируги правым кулаком в направлении D.

Применение



Предыдущее положение





Левая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку





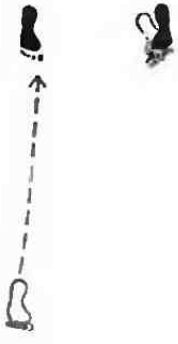


Вид спереди



Куман: переход в исходное положение шагом правой ноги.





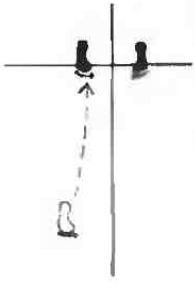
Нарани чунби соги в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку







ПРИМЕЧАНИЯ

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

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

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

Том 3 Техника действий руками.

Том 4 Техника действий ногами

Том 5 Спарринг

Том 6 Базовые упражнения (А)

Том 7 Базовые упражнения (В)

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

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

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

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

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

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

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

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