СОДЕРЖАНИЕ

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

Дополнение к технике для "Со сан"..... 23
"Со сан" туль..... 29

Дополнение к технике для "Се чжон"..... 179
"Се чжон" туль..... 185

Дополнение к технике для "Тонг иль"..... 239
"Тонг иль" туль..... 281

- во Всесоюзный классификатор видов спорта (октябрь 1990 г.);

- в перечень видов спорта, по которым спортсмены награждаются медалями (ноябрь 1990 г.);

- в Единую всесоюзную спортивную классификацию (январь 1991 г.).

В 1990/91 учебном году был осуществлен первый набор в Высшую школу тренеров ГЦОЛИФК.

В августе 1990 г. на конгрессе Международной Федерации таэквон-до, проходившем в Монреале, во время проведения чемпионата мира, Федерация таэквон-до СССР была принята в ИТФ. Это был первый чемпионат, в котором принимала участие сборная СССР. Итогом стало завоевание бронзовой медали – первой медали представителей восточных единоборств СССР на чемпионатах Мира и Европы.

В марте 1991 г. в Санкт-Петербурге прошел первый и последний чемпионат СССР по таэквон-до.

После распада СССР в январе 1992 г. была образована Федерация таэквон-до России, которая является самостоятельной общественной организацией, обладающей исключительными полномочиями по управлению развитием таэквон-до в России и представляющей этот вид единоборств в Олимпийском комитете России, в Международной Федерации таэквон-до, а также в других спортивных организациях и объединениях. Особенностью развития таэквон-до в России является то, что большинство обладателей 4-5-х данов проходили годичные или полугодичные семинары, проводимые мастером Ли Енг Соком. Ежедневные тренировки, часто двух- или трехразовые в течение года, у такого большого мастера, который проводил аналогичные семинары и в Корее, родине единоборства, позволяли участникам за короткий срок сильно повысить свои знания и умения в области таэквон-до, и, тем самым, распространить его по всем уголкам России. Неоднократно Россию посещал и сам президент Международной Федерации, генерал Чой Хонг Хи и его сын, генеральный секретарь Международной Федерации, мастер Чой Джунг Хва.

Таким же важным стимулом развития таэквон-до являлась работа множества корейских инструкторов, которые, приехав в Россию после легализации единоборств, развивали и распространяли таэквон-до.

Президентом Российской Федерации таэквон-до является один из пионеров этого спорта, в прошлом главный тренер СССР и России, заслуженный тренер России, судья категории "А", профессор кафедры борьбы РГАФК, кандидат педагогических наук, обладатель 6-го дана Ю.Б.Калашников.

Почетным президентом РФ таэквон-до является академик, доктор педагогических наук, обладатель 4-го дана В.В.Кузин. Генеральным секретарем РФ таэквон-до является международный инструктор, 5-й дан, судья категории "А" И.А. Крылов, вице-президентами являются: В.М. Филиппов – 6-й дан, международный инструктор, В.А. Вагинлейтнер – 5-й дан, судья категории "А" и А.Г. Тарараев – 4-й дан, международный инструктор.

В России часто проводятся международные турниры, в 1997 г. был проведен 10-й Чемпионат Мира по инициативе Федерации таэквон-до Санкт-Петербурга, которую возглавляет вице-президент Европейской Федерации, обладатель 5-го дана М.Ю. Шмелев.

В настоящее время в РФ таэквон-до официально зарегистрировано около 40 региональных Федерации.

Спортсмены Российской сборной неоднократно становились обладателями самых престижных состязаний, завоевывали титулы чемпионов Европы и Мира. Среди них заслуженные мастера спорта России А. Сысцов, Т. Басик, А. Маслов. Сборная России является неоднократным чемпионом Европы среди взрослых и юниоров.

Российская Федерация таэквон-до ежегодно проводит чемпионаты и первенства России, а также открытые международные соревнования. Среди них самыми престижными являются: Кубок Петра Великого (дата проведения – декабрь; проводящая организация – Федерация таэквон-до г.Санкт-Петербурга); Кубок Москвы (дата проведения – январь; проводящая организация – Федерация таэквон-до г.Москвы); Кубок Ермака (дата проведения – август; проводящая организация – Федерация г.Новосибирска).







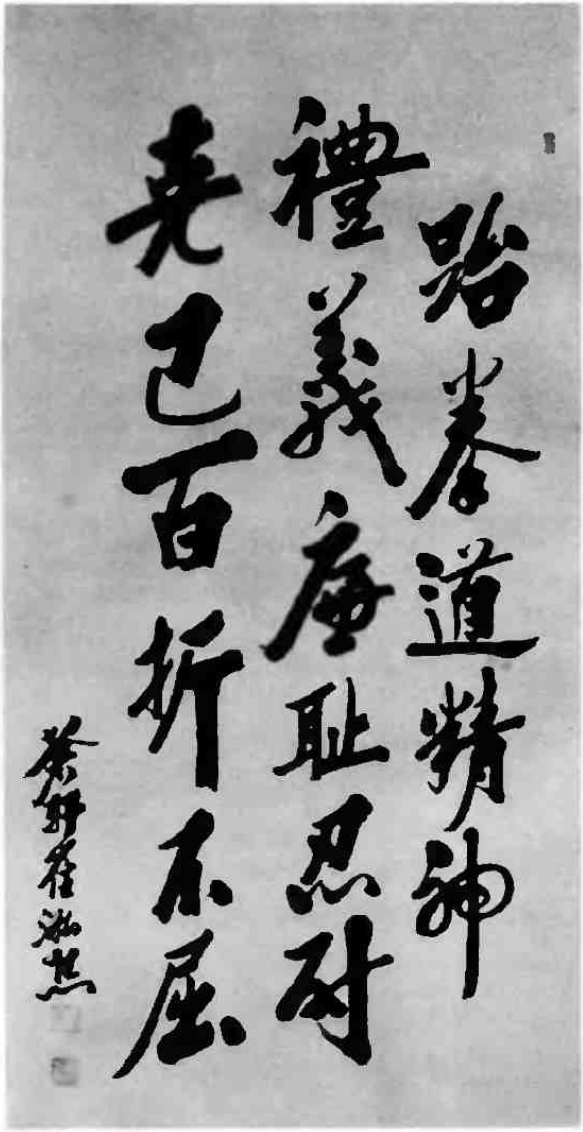
choi hongshi

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

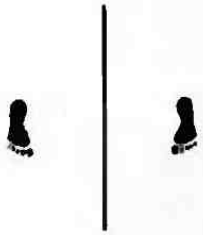
 — Предыдущее положение стопы

 — 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 ДЛЯ "СО САН"

Твитпаль со пальмок нопундэ теби макки



Вид сбоку



Вид спереди

Куннун со каундэ сево чируги

Вид спереди





Большой палец расположен на уровне солнечного сплетения.

Куинун со паккат пальмок нопундэ пандэ ап макки.

Вид спереди



Вид сбоку



Тимио апча пусиги



Вид спереди

Вид сбоку



Поворот с проскальзыванием после двойного шага вперед

Правая куннун соги













Правая ньюнча соги













Куннун со сонкаль нопундэ ануро териги



Вид спереди



Вид сбоку

Куннун со дунг чумок пандэ ап териги

Вид сбоку



Вид спереди



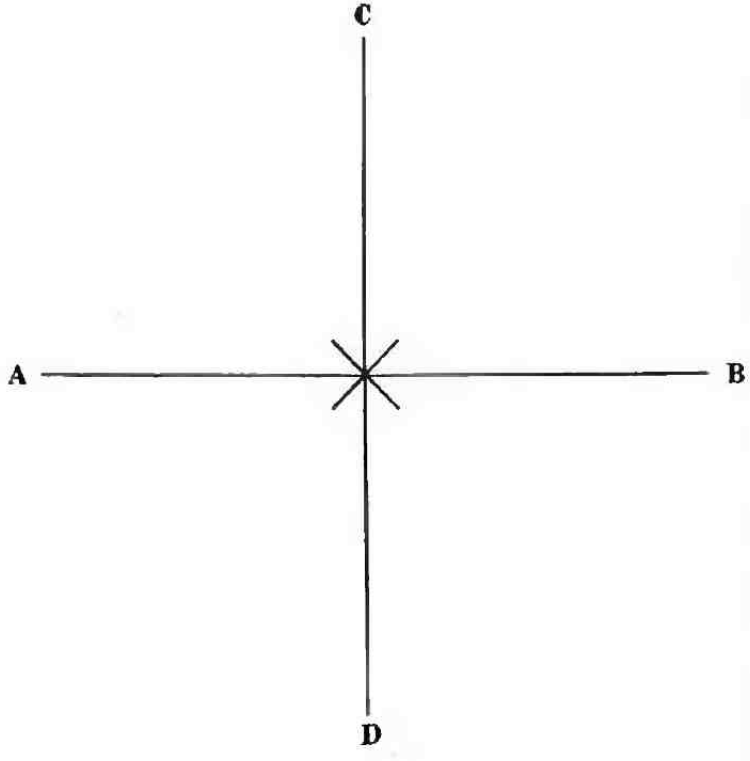


"СО САН" ТУЛЬ

Предназначен обладателям 5-го дана и выше.

ДИАГРАММА: ┼
КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 72
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: МОА ЧУНБИ СОГИ А.

ДИАГРАММА



Исходное положение





Моа чунби соги A в направлении D.

1. Проскальзывание в направлении C, переход в правую твитпаль соги в направлении D, пальмок теби макки в направлении D.





Твитпаль со каундэ пальмок теби макки.

Предыдущее положение





Применение







Вид сверху







2. Переход в левую куннун соги в направлении D шагом левой ноги, каундэ сево чиругн правым кулаком в направлении D.





Куннун со каунде сево чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение

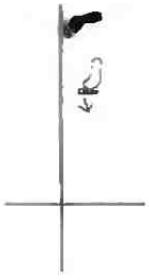




Применение



Вид сбоку





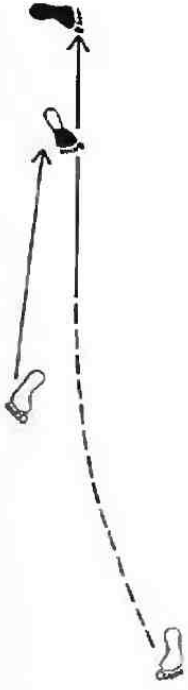






3. Проскальзывание в направлении C, переход в левую твитпаль соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.





Твитпаль со каундэ пальмок теби макки в направлении D.

Предыдущее положение













4. Переход в правую куннун соги в направлении D шагом правой, каундэ сево чируги левым кулаком в направлении D.





Куннун со каундэ сево чируги левым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



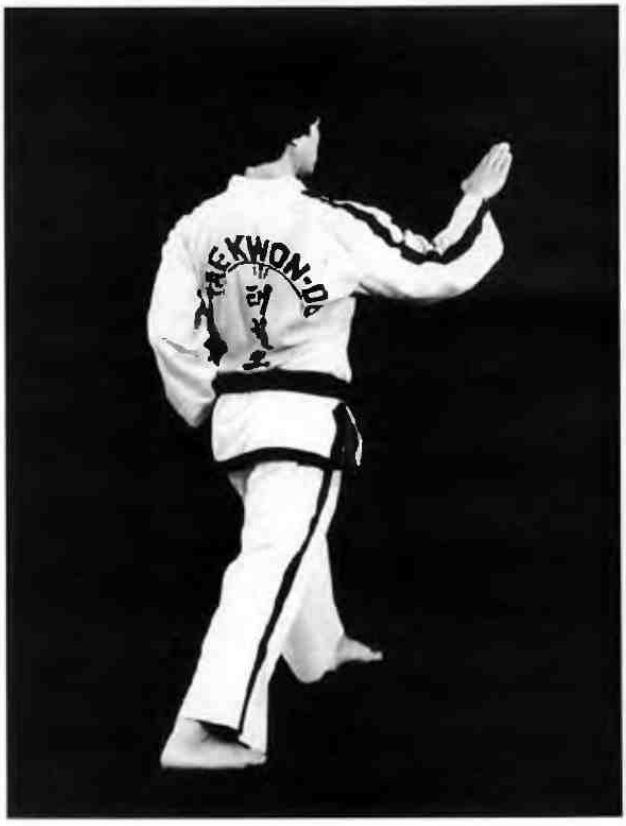
Вид сбоку



Вид с другой стороны



5. Переход в левую куннун соги в направлении ВС, сонкаль нопундэ йоп макки правой рукой в направлении ВС.







Куннун со нопундэ пандэ сонкаль йоп макки правой рукой в направлении ВС.

Применение



Предыдущее положение



Обе пятки слегка
оторваны от пола.





Вид сбоку





6. Переход в аннун соги в направлении BD, каундэ чируги левым кулаком в направлении BD.
5-е и 6-е движения выполняются быстро.







Аннун со каундэ чируги левым кулаком
в направлении BD.



Предыдущее положение



Обе пятки слегка оторваны от пола.



Вид сбоку



Применение



7. Переход в правую куннун соги в направлении BD, сонкаль нопундэ йоп макки левой рукой в направлении BD.







Куннун со нопундэ пандэ сонкаль йоп макки левой рукой в направлении BD.

Применение



Предыдущее положение







Вид с другой стороны

Обе пятки слегка
оторваны от пола.



8. Переход в аннун соги в направлении BD, каундэ чируги правым кулаком в направлении BD.
7-е и 8-е движения выполняются быстро.







Аннун со каундэ чируги правым кулаком
в направлении BD.



Предыдущее положение





Применение



9. Шаг правой в направлении С с поворотом по часовой стрелке, переход в нараи соги в направлении А, сан сонкаль супьёнг териги.





Нарани со санг сонкаль супьёнг териги в направлении А.

Применение



Предыдущее положение





Вид спереди













10. Нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении С, сохранив прежнее положение рук.







Нопундэ йопча чируги правой ногой
в направлении С.

Применение

Предыдущее положение





Вид спереди









11. Нопундэ доллио чаги правой ногой в направлении D. 10-е и 11-е движения - последовательные удары.





Нопундэ доллио чаги правой ногой в направлении D.

Применение



Предыдущее положение



Вид спереди









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







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

Применение

Предыдущее положение





Вид спереди









Вид с другой стороны.

13. Шаг левой в направлении С, переход в парани соги в направлении В, санг сонкаль супьёнг териги.





Парани со санг сонкаль супьёнг териги в направлении В.

Предыдущее положение









Вид сзади







14. Попундэ йопча чируги левой ногой в направлении С, держа руки в прежнем положении.





Нопундэ йопча чируги левой ногой в направлении С.

Применение



Предыдущее положение







Вид с другой стороны.





15. Нопундэ доллио чаги левой ногой в направлении D.
14-е и 15-е движения - последовательные удары.



Нопундэ доллио чаги левой ногой в направлении D.

Предыдущее положение





Применение







16. Прыжок в направлении D, переход в левую кёча соги в направлении AD, дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой в направлении D. Ладонь правой руки находится на левом кулаке.







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

Предыдущее положение





Вид сбоку













17. Шаг левой в направлении А, переход в правую ньюнча соги в направлении А, левый дунг чумок наджундэ чируги в направлении А.





Ньюнча со наджундэ дунг чумок чируги в направлении А.

Вид спереди



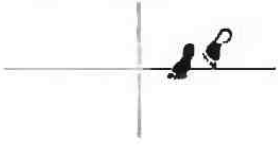


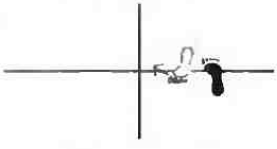
Предыдущее положение













Применение



18. Переход в левую куннун соги в направлении А скольжением левой ноги, левый кулак вращением против часовой стрелки разворачивается тыльной частью вниз, правая ладонь накладывается сверху. Движение выполняется как освобождение от захвата рук.



Предыдущее положение



Освобождение рук от захвата в левой куннун соги в направлении А.



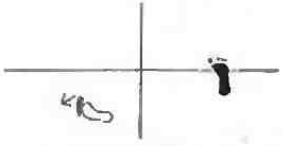


Применение





















Вид спереди

19. Нопундэ чируги правым кулаком в направлении А из прежней куннун соги в направлении А.



Куннун со нопундэ пандэ чируги правым кулаком в направлении А.

Применение





Предыдущее положение



Правая пятка слегка оторвана от пола.













20. Шаг левой на линию АВ, переход в левую ньюнча соги в направлении В, правый ду чумок наджундэ чируги в направлении В.

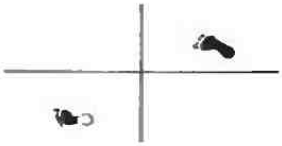






Ньюнча со наджундэ ду чумок чируги
в направлении В.

Предыдущее положение







Левая пятка слегка
оторвана от пола.

21. Переход в правую куннун соги в направлении В скольжением правой ногой, разворот правого кулака по часовой стрелке тыльной стороной вниз, левая ладонь накладывается на правый кулак. Освобождение от захвата рук.





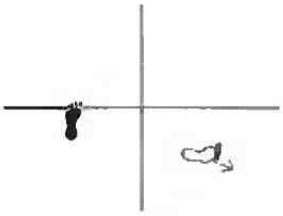


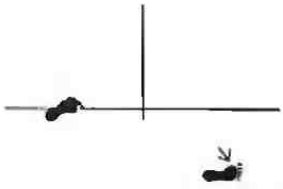


Освобождение руки от захвата в правой куннун соги в направлении В.

Предыдущее положение













Вид сбоку



Вид спереди





Применение

22. Нопундэ чируги левым кулаком в направлении В из правой кунпун соги в направлении В.



Кунпун со нопундэ пандэ чируги левым кулаком в направлении В.

Применение



Предыдущее положение

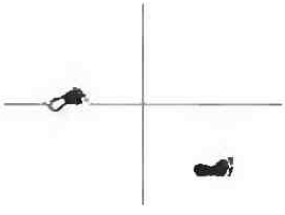


Левая пятка слегка оторвана от пола.







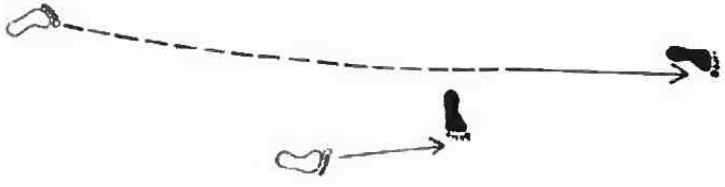




23. Проскальзывание в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В, чжунчжи чумок дичжибо чируги правой рукой в направлении В. Левый кулак у правого плеча.



Ньюнча со чжунчжи чумок дичжибо чируги правой рукой в направлении В.



Вид спереди



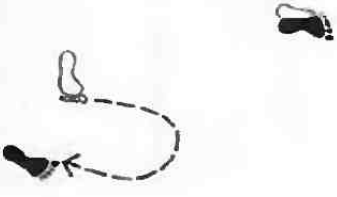
Предыдущее положение





24. Переход в левую куннун соги в направлении В движением правой ногой, дунг чумок ап териги правой рукой в направлении В.





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

Вид спереди



Предыдущее положение













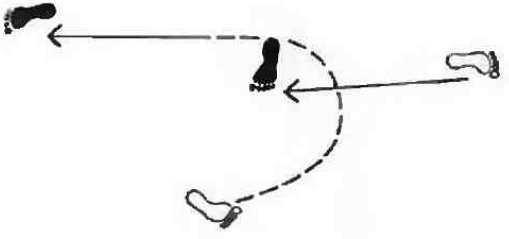
Применение



25. Проскальзывание в направлении А с поворотом по часовой стрелке, переход в левую ньюнча соги в направлении А, чжунчжи чумок дичжибо чируги левой рукой в направлении А. Правый йоп чумок располагается у левого плеча.



Ньюнча со чжунчжи чумок дичжибо чируги левой рукой в направлении А.





Применение

Предыдущее положение



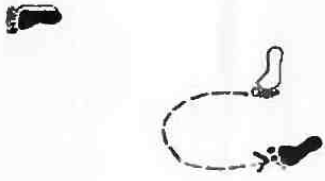






26. Переход в правую куннун соги в направлении А скольжением левой, дунг чумок ап териги левой рукой в направлении А.





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

Вид сверху



Предыдущее положение





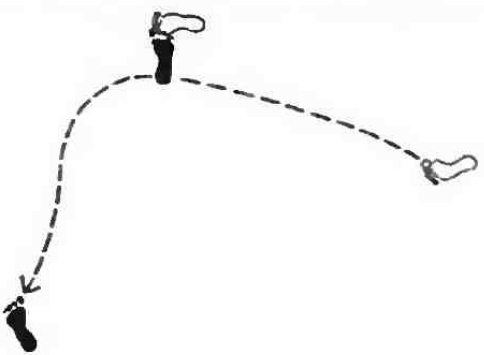




27. Шаг левой в направлении D, переход в правую куннун чунби соги в направлении C.



Куннун чунби соги в направлении C.



Вид с другой стороны



Предыдущее положение





28. Тимио апча пусиги правой ногой в направлении С.



Тимио апча пусиги правой ногой в направлении С.

Применение



Предыдущее положение

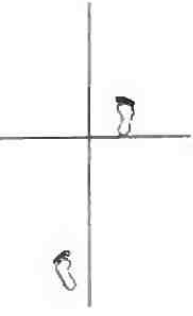




Вид сбоку





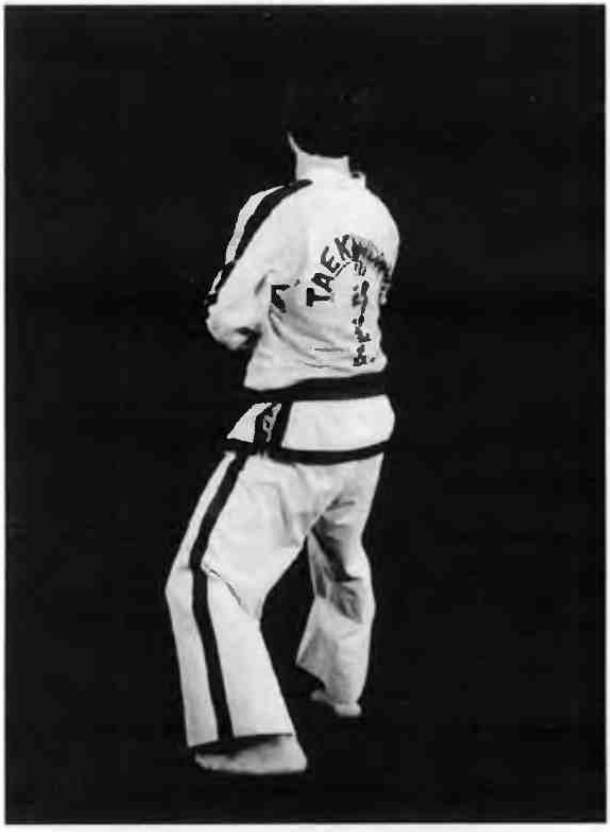








29. Приземление в направлении С в левую ньюнча соги в направлении С, сонкаль каундэ теби макки в направлении С.



Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сверху



Вид сбоку





30. Шаг правой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении C, пальмок нопундэ ап макки правой рукой.





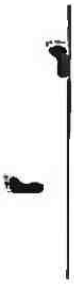
Куннун со нопундэ пандэ пальмок ап макки правой рукой в направлении C.

Применение



Предыдущее положение





Вид спереди





Вид с другой стороны









31. Скольжение в направлении С в прежней левой куппун соги в направлении С, каундэ чируги левым кулаком в направлении С.







Куппун со каундэ баро чируги левым кулаком в направлении С.

Предыдущее положение



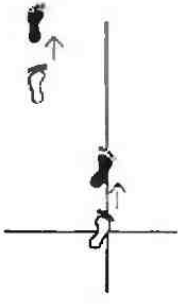


Вид сбоку







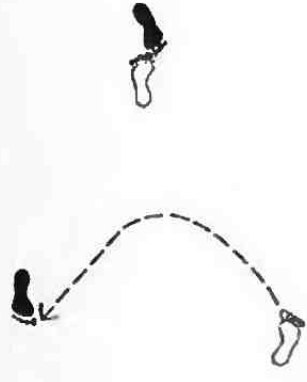






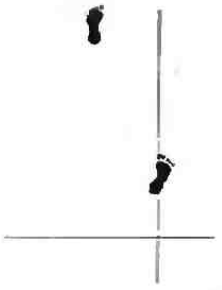
32. Поворот по часовой стрелке на левой ноге, переход в правую куннуи соги в направлении D, пальмок нопундэ ап макки левой рукой.





Куннуи со нопундэ пандэ пальмок ап макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение

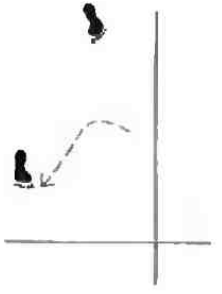
















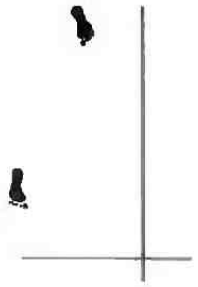
33. Скольжение в направлении D в прежней правой куннуи соги в направлении D, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.





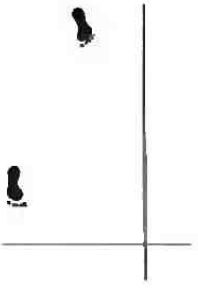
Куннуи со каундэ баро чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение



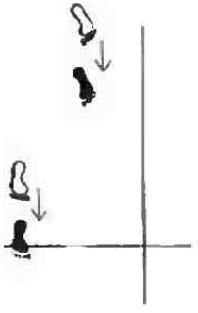


Вид сбоку













34. Переход в левую куннун соги в направлении ВС, ду пандальсон кандэ макки в направлении ВС, поворот головы в направлении между ладоней.

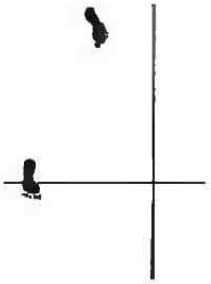




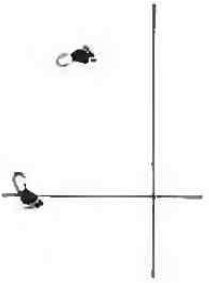


Куннун со каундэ ду пандальсон макки в направлении ВС.

Предыдущее положение









Обе пятки слегка
оторваны от пола.









Вид сверху

35. Сонкаль нопундэ ануро териги правой рукой в направлении ВС из прежней левой кунпун соги в направлении ВС, левый йоп чумок располагается у правого плеча.



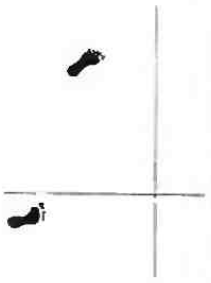
Кунпун со нопундэ пандэ сонкаль ануро териги правой рукой в направлении ВС.

Применение



Предыдущее положение

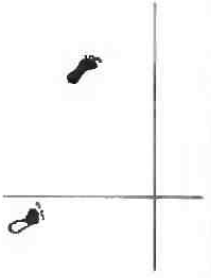




Правая пятка слегка оторвана от пола.







Вид сверху







36. Переход в правую кушпун соги в направлении D, ан пальмок доллимио макки левой рукой в на - правлении BD.







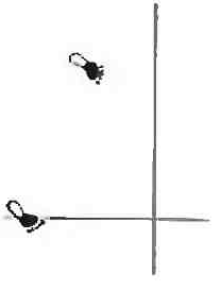
Кушпун со ан пальмок доллимио макки левой рукой в направлении BD.

Предыдущее положение





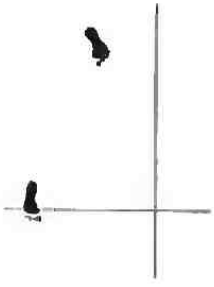
Обе пятки слегка оторваны о пола.







Вид сбоку



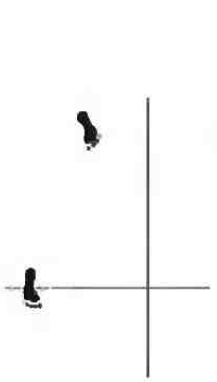


37. Нопундэ чируги правым кулаком в направлении D из преженей куннун соги в направлении D.



Куннун со нопундэ баро чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку







Левая пятка слегка оторвана от пола.





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



Наджундэ апча пусиги левой ногой в направлении D.

Предыдущее положение



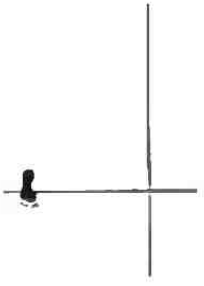


Вид сбоку













39. Левая нога опускается в направлении D, переход в левую кунпун соги в направлении D, каундэ чируги левым кулаком в направлении D.



Кунпун со каундэ баро чируги левым кулаком в направлении D.

Применение

Предыдущее положение









Вид сбоку



40. Каундэ чируги правым кулаком в направлении D из прежней левой куннун соги в направлении D. 39-е и 40-е движения выполняются быстро.



Куннун со каундэ пандэ чируги правым кулаком в направлении D.



Предыдущее положение



Правая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку







41. Кёча сонкаль чукё макки из прежней левой кушиуи соги в направлении D.



Кушиуи со кёча сонкаль чукё макки в направлении D.

Применение

Предыдущее положение







Правая пятка слегка
оторвана от пола





Вид сбоку









42. Переход в правую куннун соги в направлении АС, ду пандальсон каундэ макки в направлении АС, поворот головы в направлении между ладонями.







Куннун со каундэ ду пандальсон макки в направлении АС.

Приложение



Предыдущее положение





Обе пятки слегка
оторваны от пола.





Вид сзади









43. Сонкаль нопундэ ануро тернги левой рукой в направлении АС из прежней правой куннун соги в направлении АС. Правый йоп чумок располагается у левого плеча.



Куннун со нопундэ сонкаль ануро тернги левой рукой в направлении АС.

Предыдущее положение





Левая пятка слегка
оторвана от пола.







Вид сзади







44. Ан пальмок доллимио макки правой рукой в направлении AD из левой куннун соги в направлении D.







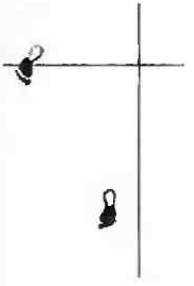
Куннун со ан пальмок доллимио макки правой рукой в направлении D.



Предыдущее положение

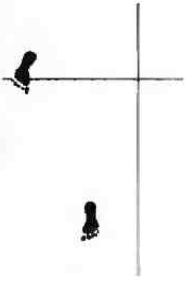






Обе пятки слегка оторваны от пола.





Применение



Вид сверху

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



Куннун со нопундэ баро чируги левым кулаком в направлении D.



Предыдущее положение



Правая пятка слегка оторвана от пола.



Вид сбоку



Применение



Вид сбоку

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



Наджундэ апча пусиги правой ногой в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку













47. Правая нога опускается в направлении D, переход в правую кушиун соги в направлении D, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.







Кушиун со каундэ баро чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение



Вид сбоку









48. Каундэ чируги левым кулаком в направлении D из прежней правой куннун соги в направлении D. 47-е и 48-е движения выполняются быстро.



Куннун со каундэ пандэ чируги левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Левая пятка слегка оторвана от пола.



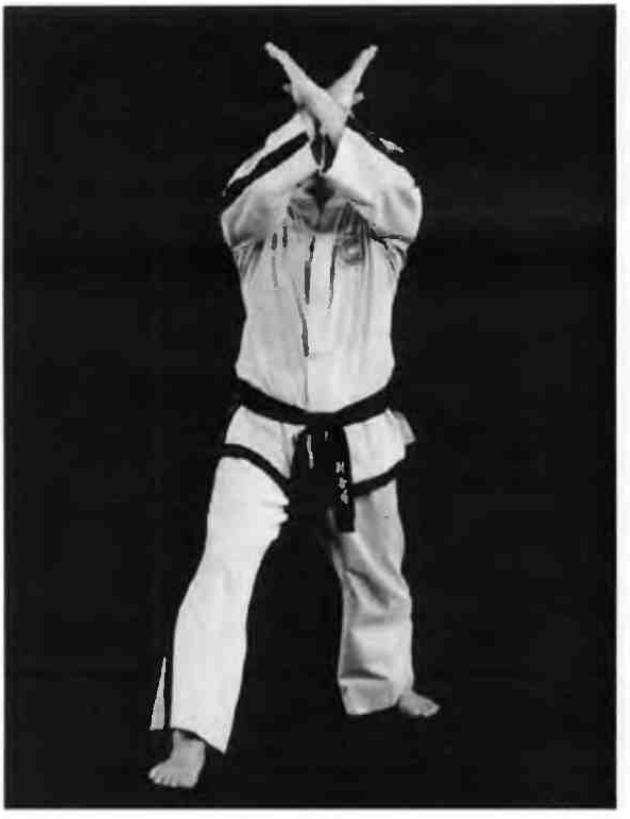


Вид сбоку





49. Кёча сонкаль чукё макки из прежней правой куннун соги в направлении D.



Куннун со кёча сонкаль чукё макки в направлении D.

Предыдущее положение



Левая пятка слегка оторвана от пола.

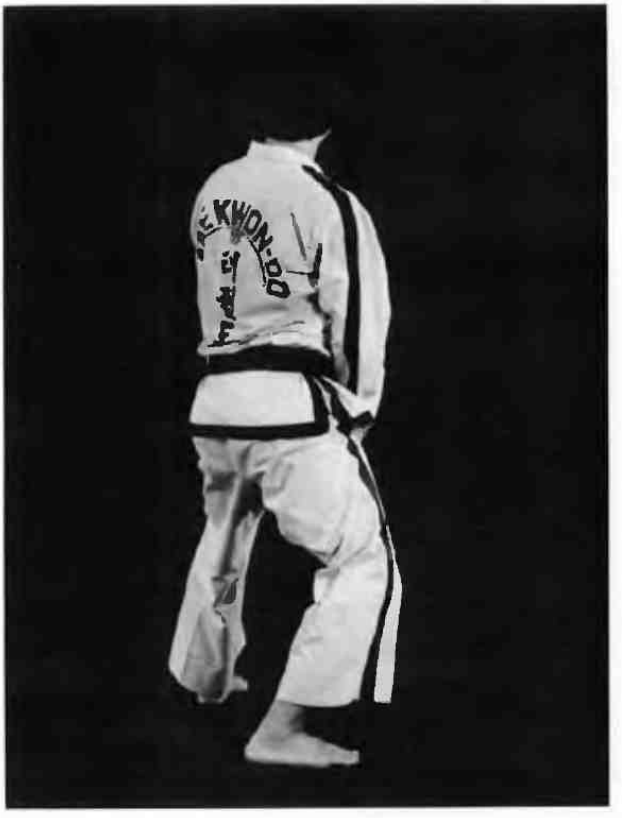


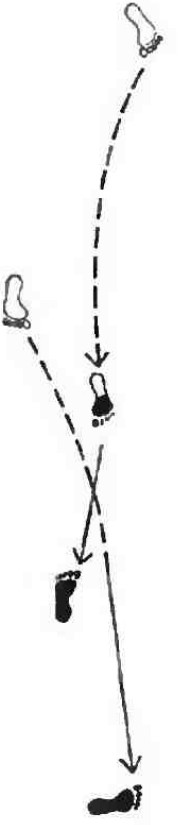


Вид сбоку



50. Шаг левой в напрвлении D, поворот против часовой стрелки, скольжение в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении C, сонкаль наджнудэ теби макки в направлении C.





Ньюнча со наджундэ сонкаль теби макки из правой в направлении C.



Предыдущее положение



Левая пятка слегка оторвана от пола





Вид с другой стороны













51. Прыжок в направлении С с поворотом против часовой стрелки, приземление в правую ньюнча соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.



Прыжок в направлении С с разворотом против часовой стрелки.



Ньюнча со каундэ пальмок теби макки в направлении D.

Предыдущее положение







Применение







52. Переход в левую куннун соги в направлении D скольжением левой ногой, сонкаль наджундэ макки правой рукой и ан пальмок каундэ пакуро макки левой рукой в направлении D.







Куннун со наджундэ сонкаль макки правой и ан пальмок каундэ макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение





Вид сбоку





Вид сбоку

53. Нопундэ чируги правым кулаком в направлении D из прежней левой куннун соги в направлении D. 52-е и 53-е движения выполняются без промежуточных пауз.



Куннун со нопундэ пандэ чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение



Правая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку



54. Переход в правую ньюнча соги в направлении D подтягиванием левой ноги, каундэ чируги левым кулаком в направлении D.







Ньюнча со каундэ пандэ чируги левым кулаком в направлении D.

Применение

Предыдущее положение









Вид сбоку





55. Шаг правой в направлении D, поворот по часовой стрелке, скольжение в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении C, сонкаль наджундэ теби макки в направлении C.





Ньюнча со наджундэ сонкаль теби макки в направлении C.

Применение



Предыдущее положение





Правая пятка слегка оторвана от пола.







Вид сбоку







56. Прыжок в направлении С с поворотом по часовой стрелке, переход в левую ньюнча соги в направлении D, пальмок каундэ теби макки в направлении D.



Прыжок в направлении С с разворотом по часовой стрелке.



Ньюнча со пальмок каундэ теби макки в направлении D.



Предыдущее положение







57. Переход в правую куннун соги в направлении D шагом правой, сонкаль наджундэ макки левой рукой и ан пальмок каундэ пакуромакки правой рукой в направлении D.







Куннун со наджундэ сонкаль макки и ан пальмок каундэ макки в направлении D.

Предыдущее положение







58. Нопундэ чируги левым кулаком в направлении D из прежней правой куннун соги в направлении D. 57-е и 58-е движения выполняются без промежуточных впадин.



Куннун со нопундэ пандэ чируги левым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение



Левая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку





59. Переход в левую ньюнча соги в направлении D подтягиванием правой ноги, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.





Ньюнча со каундэ чируги правым кулаком в направлении D.



Предыдущее положение



Вид сбоку





60. Шаг правой через левую, проскальзывание в направлении C, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сонпадак туро макки правой рукой.





Ньюнча со сонпадак туро макки правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку







61. Скольжение в направлении D на левой ньюнча соги в направлении D, каундэ чируги левым кулаком в направлении D.





Ньюнча со каундэ чируги левым кулаком в направлении D.



Предыдущее положение

Тело слегка приподнимается.





Вид сбоку



Вид сверху



Применение

62. Переход в левую губурё чунби соги А в направлении С с поворотом по часовой стрелке.







Левая губурё чунби соги А в направлении С.

Предыдущее положение



Вид сбоку









63. Нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении С, сохранив прежнее положение рук.





Нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении С.

Предыдущее положение



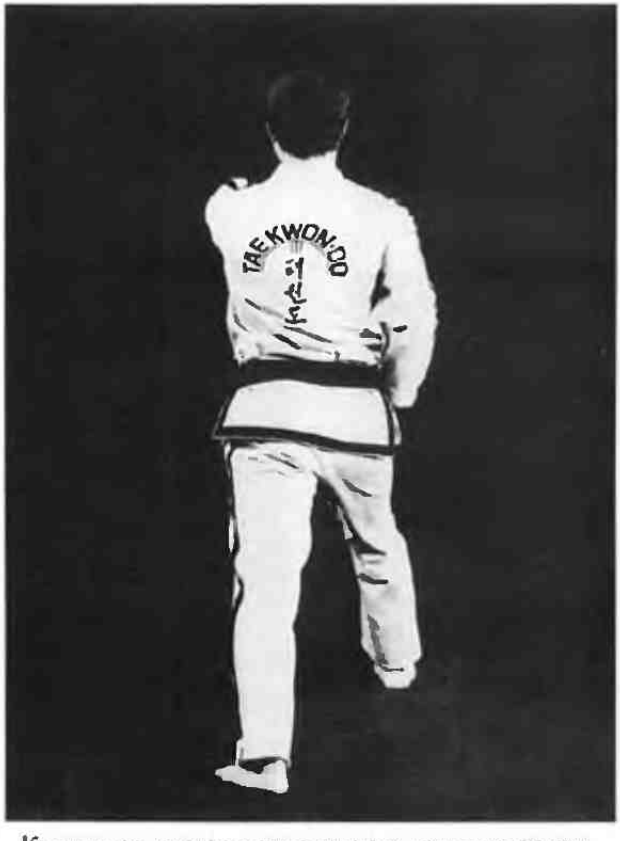








64. Правая нога опускается в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, каундэ чируги левым кулаком в направлении С.



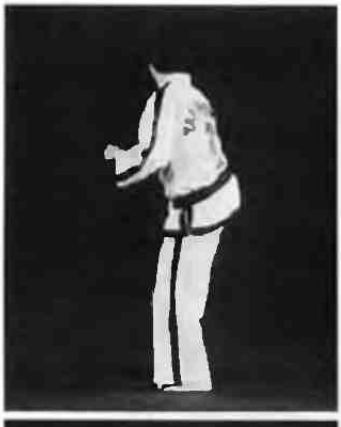




Куннун со каундэ пандэ чируги левым кулаком в направлении С.

Предыдущее положение







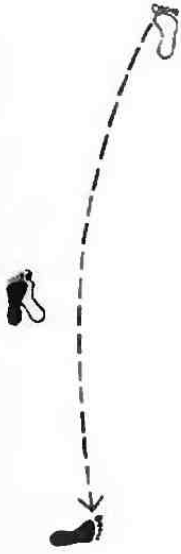
Вид сбоку





65. Шаг правой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении C, сонкаль каундэ теби макки в направлении C.





Ньюнча со каундэ сонкаль теби макки в направлении C.

Предыдущее положение

66. Шаг левой через правую, проскальзывание в направлении D в правую ньюнча соги в направлении C, сонпадак туро макки левой рукой.





Ньюнча со сонпадак туро макки левой рукой в направлении C.

Предыдущее положение





Вид сбоку













Вид слегка приподнимается.

67. Скольжение в направлении С в правой ньюнча соги в направлении С, каундэ чируги правым кулаком в направлении С.







Ньюнча со каундэ чируги правым кулаком в направлении С.

Предыдущее положение





Тело слегка приподнимается





Вид сбоку







68. Переход в правую губурё чунби соги А в направлении D с поворотом против часовой стрелки.







Правый губурё чунби соги А в направлении D.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку





Вид сбоку





69. Нопундэ йопча чируги левой ногой в направлении D, держа руки в прежнем положении.





Нопундэ йопча чируги левой ногой
в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку









Вид сбоку

70. 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.

Предыдущее положение







Вид сбоку



71. 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 с другой стороны







72. Переход в правую кушиги соги в направлении D шагом правой, нопундэ чируги правым кулаком в направлении D.
71-е и 72-е движения выполняются без промежуточных пауз.





Кушиги со нопундэ баро чируги правым кулаком в направлении C.

Предыдущее положение





Применение



Вид сбоку





Вид сбоку

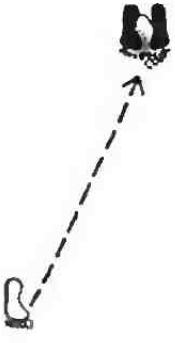






Куман: переход в исходное положение шагом правой ноги.





Моа чунби соги А в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку









Вид сверху



ДОПОЛНЕНИЕ
К ТЕХНИКЕ ДЛЯ "СЕ ЧЖОНГ"

Гочжун со пальмок нопундэ теби макки

Вид спереди



Вид сбоку



Кулак расположен на уровне глаз

Сасун со санг сонпадак нулло макки.



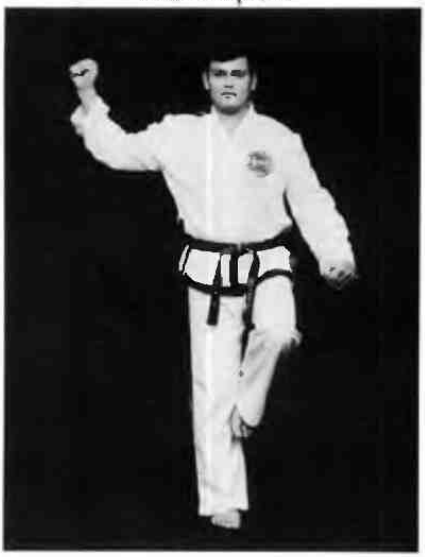
Вид спереди

Вид сбоку



Вэпаль со пальмок пакуро макки

Вид спереди



Вид сбоку



Правый кулак расположен на уровне глаз, а левый - на уровне пояса.

Куннун со сонпадак баро нуллo макки

Вид спереди



Вид сбоку



Вэпаль со дунг чумок йобап териги

Вид спереди





Вид сбоку

Гочжунг со йоп палькуп тульки



Вид спереди



Вид сбоку

Ньюнча со сонкаль нопундэ теби макки

Вид сбоку



Вид спереди

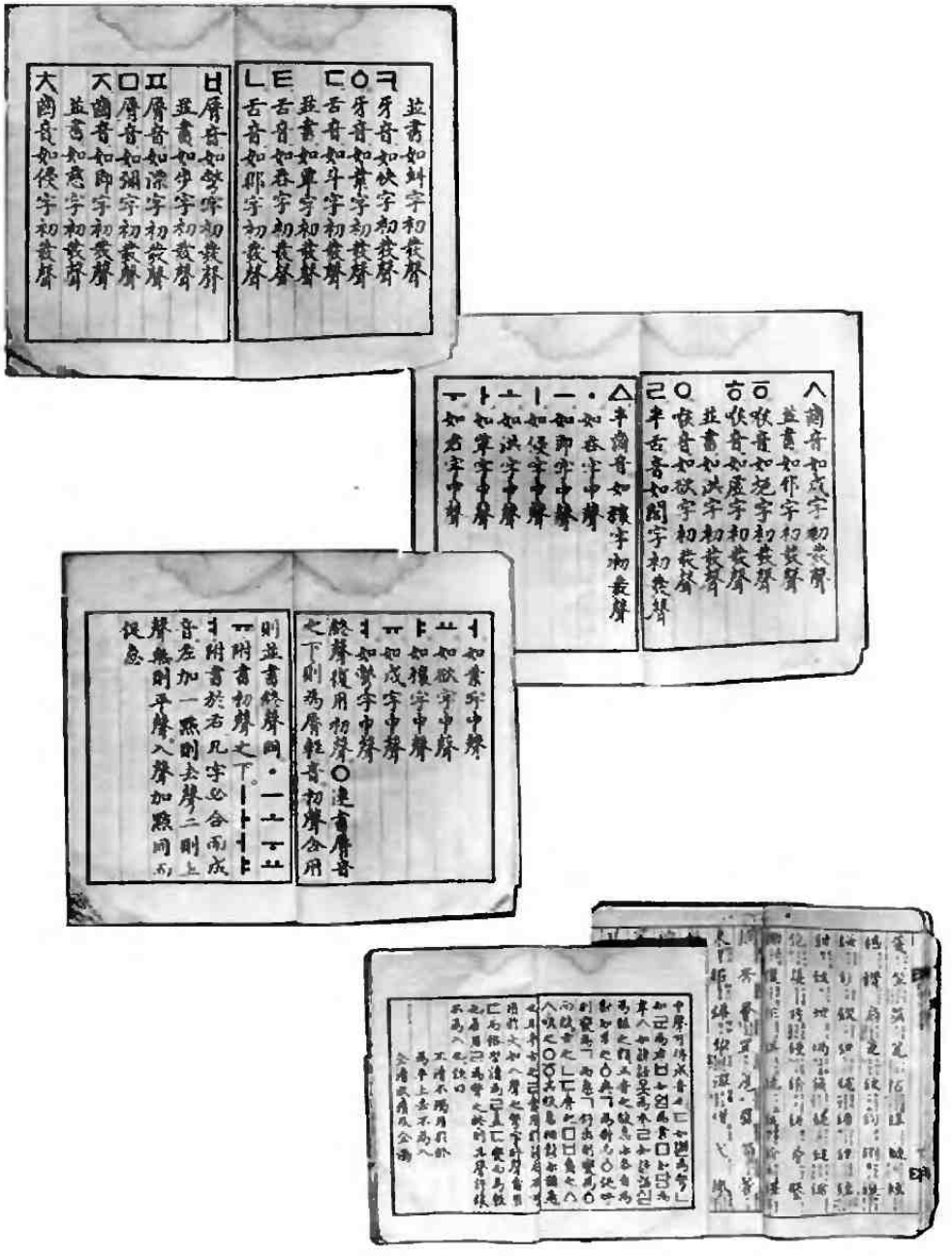


Вид сверху



Вид сзади





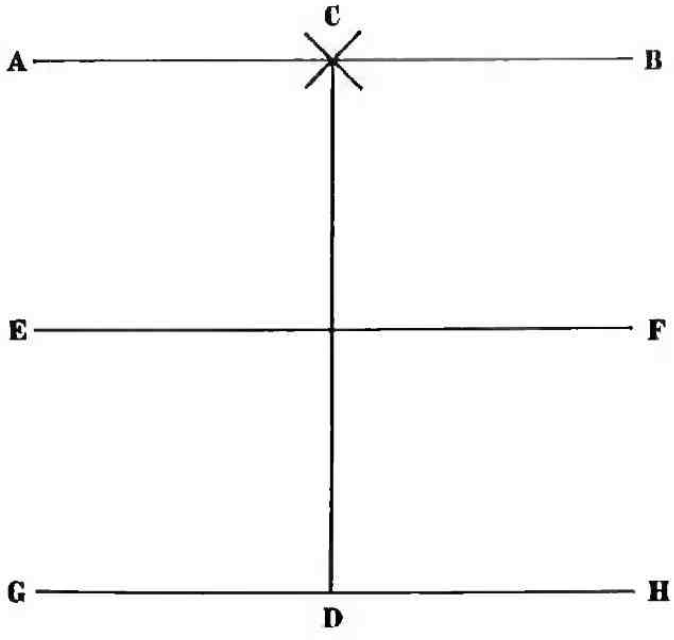
"СЕ ЧЖОНГ" ТУЛЬ

Предназначен обладателям 5-го дана и выше.

ДИАГРАММА: 

КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 24
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: МОА ЧУНБИ СОГИ В.

ДИАГРАММА



Исходное положение





Моа чунби соги B в направлении D.

1. Шаг левой в направлении В, переход в левую куншуи соги в направлении В, пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении В.



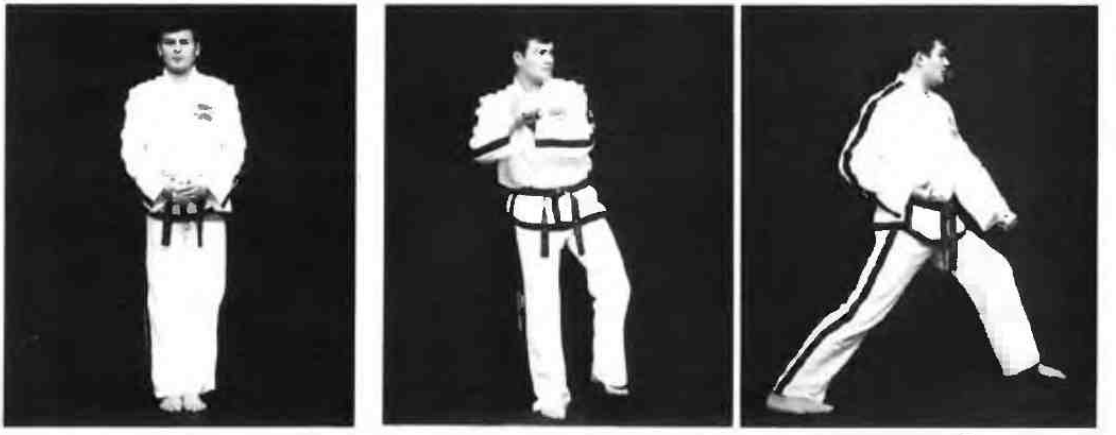


Куннун со пальмок наджундэ макки левой рукой в направлении В.

Вид спереди



Предыдущее положение





Применение



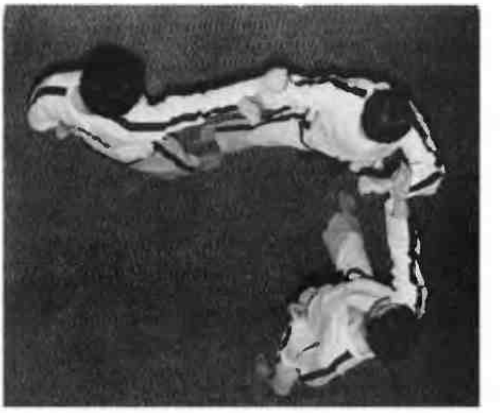
2. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А, сан пальмок макки.



Ньюнча со сан пальмок макки в направлении А.



Применение



Вид сверху

Предыдущее положение

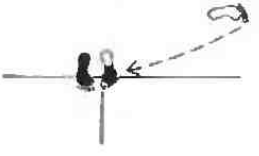


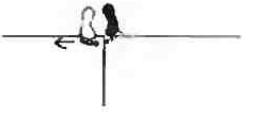


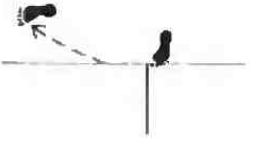












3. Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении D.



Каундэ йопча чируги правой ногой в направлении D.

Предыдущее положение













Применение



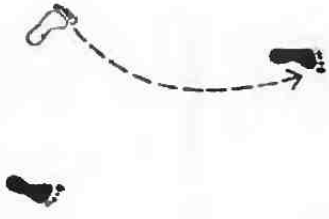




Вид сбоку

4. Правая нога опускается в направлении D, шаг левой в направлении F, переход в левую куннун соги в направлении F, пальмок чукё макки левой рукой.





Куннун со пальмок чукё макки левой рукой в направлении F.

Применение

Предыдущее положение



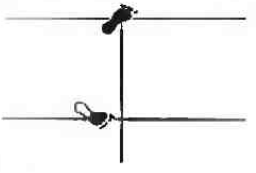


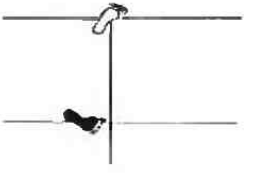


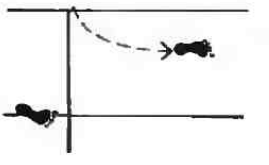












Правая пятка слегка оторвана от пола.

5. Левая нога приставляется к правой, шаг правой в направлении E, переход в аннун соги в направлении D, сонкаль каундэ йоп териги правой рукой в направлении E.



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

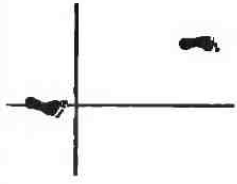


Применение

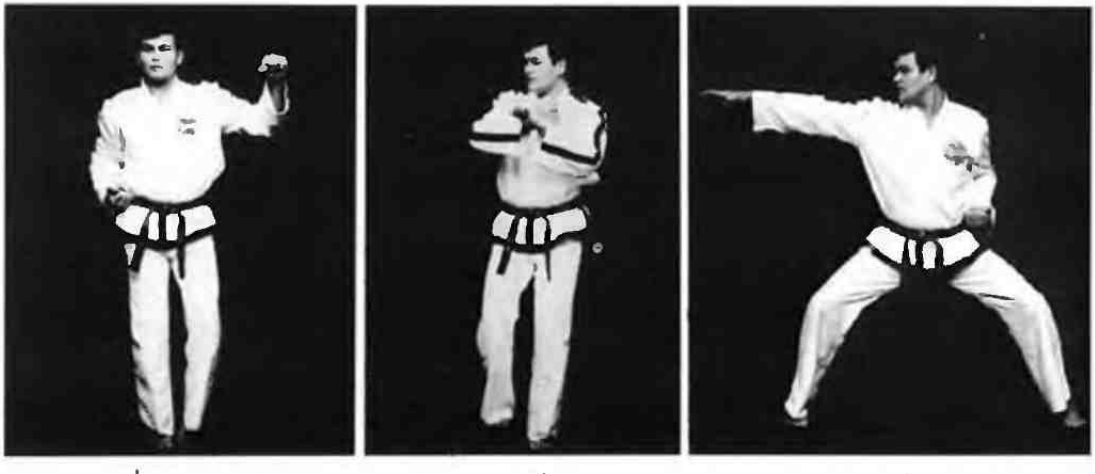


Предыдущее положение





Вид сбоку



Левая пятка слегка оторвана от пола.

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



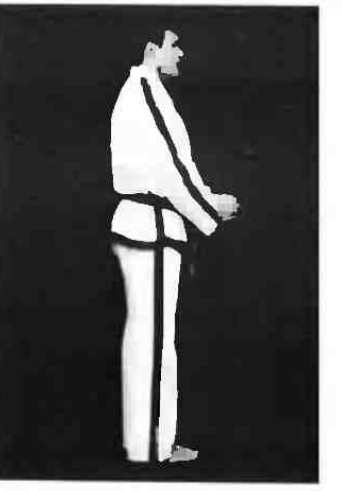


Моа чунби соги B в направлении D.

Применение



Вид сбоку



Вид сбоку

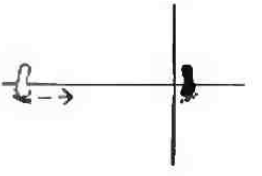
Предыдущее положение













7. Прыжок в направлении D, переход в левую кёча соги в направлении DG, дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой в направлении D.
Правая ладонь расположена на левом йоп чумок.





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

Применение

Предыдущее положение







Вид сбоку







Вид сбоку



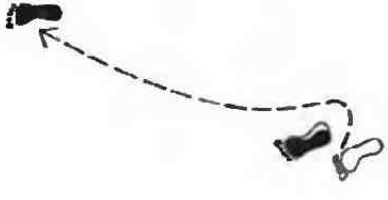




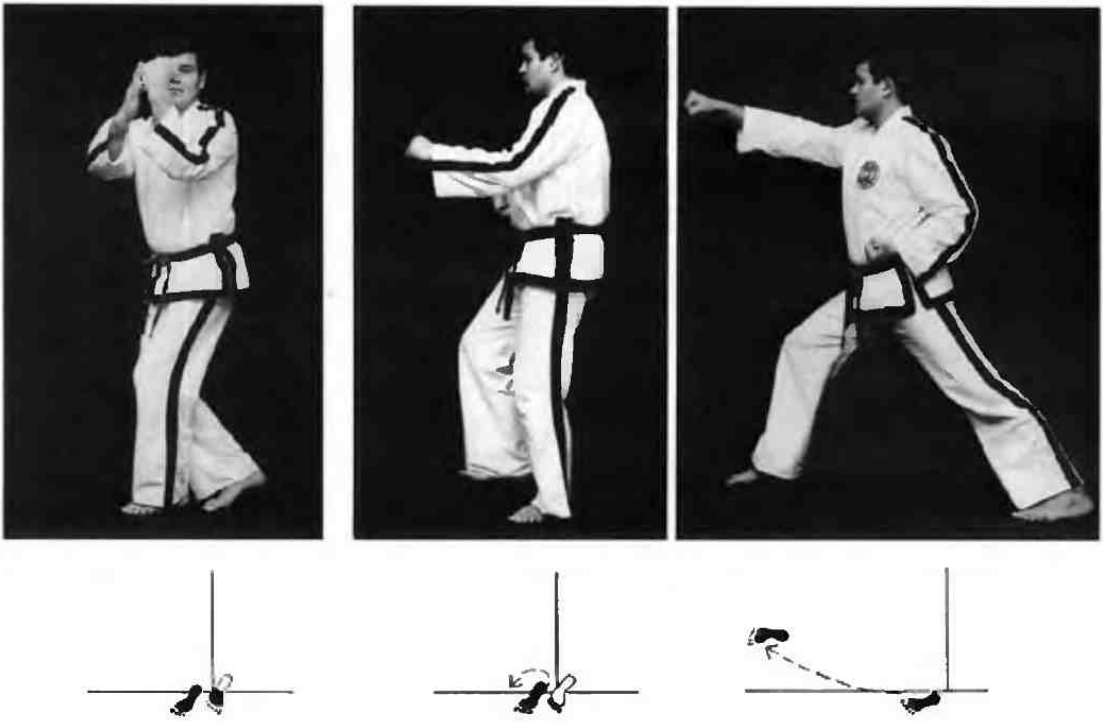
8. Шаг правой ногой в направлении G, переход в правую куннун соги в направлении G, нопундэ чируги правым кулаком в направлении G.



Куннун со нопундэ чируги правым кулаком в направлении G.



Предыдущее положение



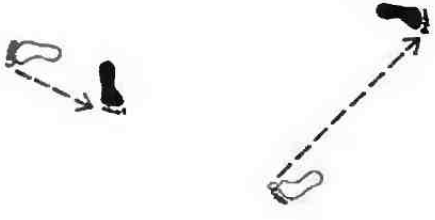
Применение



9. Шаг правой на линию GH, переход в левую гочжун соги в направлении H, пальмок нопундэ теби макки в направлении H.



Гочжун со нопундэ пальмок теби макки в направлении H.



Предыдущее положение





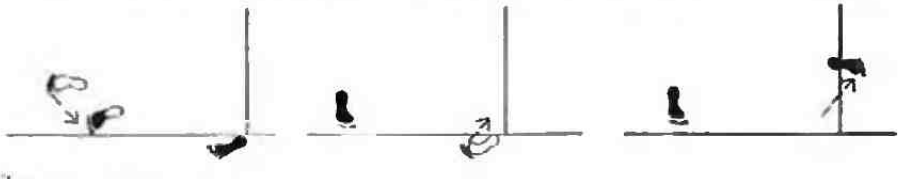
Вид спереди











Правая пятка слегка оторвана от пола.

10. Шаг правой в направлении Н, переход в правую куппун соги в направлении Н, сун сонкут каундэ тульки правой рукой в направлении Н.



Куппун со каундэ сун сонкут тульки правой рукой в направлении Н.





Вид спереди

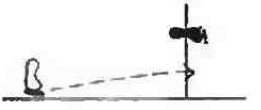
Предыдущее положение













Применение



Вид сверху

11. Правая нога приставляется к левой, шаг левой в направлении G, переход в левую куннун соги в направлении G, дунг чумок нопундэ йоп териги левой рукой в направлении G.



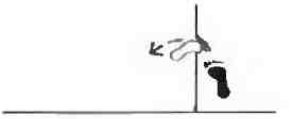
Куннун со нопундэ дунг чумок йоп териги левой рукой в направлении G.



Предыдущее положение



















Вид с другой стороны.

12. Шаг левой на линию GH, переход в аннун соги в направлении C, сонпадак туро макки левой рукой.







Аннун со сонпадак туро макки левой рукой в направлении C.

Применение



Вид сбоку

Тело слегка приподнимается



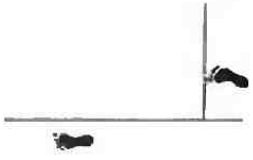
Вид с другой стороны

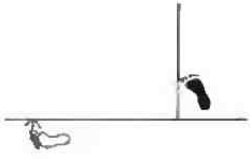
Предыдущее положение













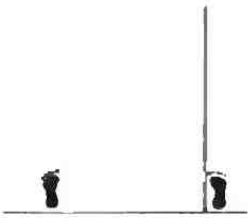
13. Каундэ доллио чаги левой ногой в направлении С.





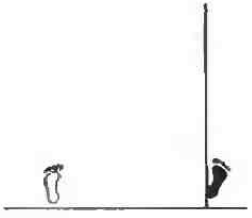
Каундэ доллио чаги левой ногой
в направлении С.

Предыдущее положение



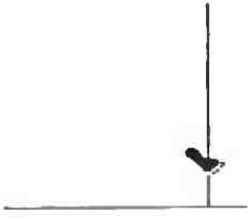


Вид с другой стороны













14. Прыжок в направлении С, переход в левую кёча соги в направлении CF, левый ду пальмок нопундэ макки в направлении С.







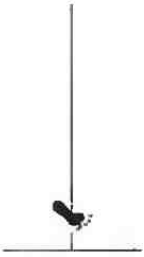
Кёча со ду пальмок нопундэ макки в направлении С.

Применение



Предыдущее положение





Вид сбоку







Вид с другой стороны.







15. Шаг правой в направлении F, переход в аннун соги в направлении С, подъём правым кулаком в направлении С.
Медленное движение.



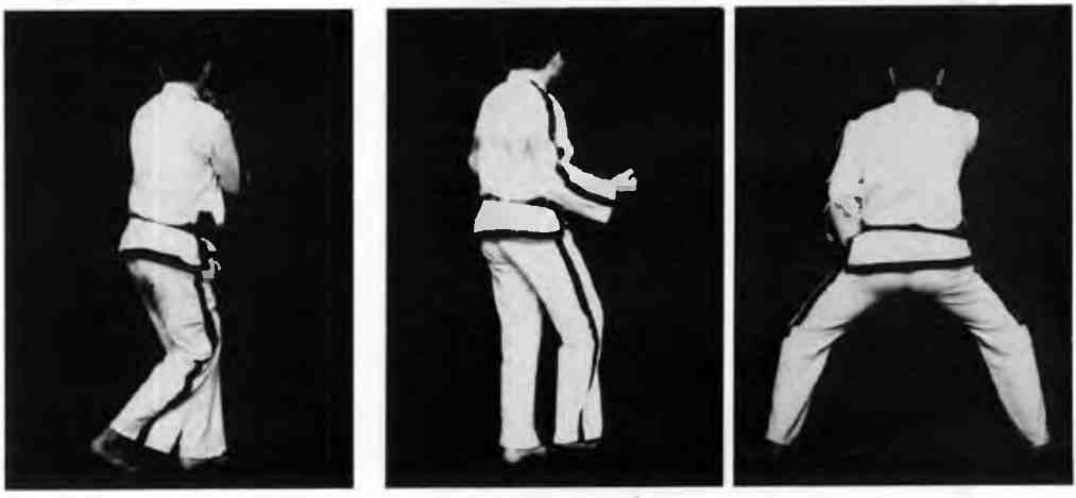
Аннун соги с вытянутым вперед кулаком в направлении С.

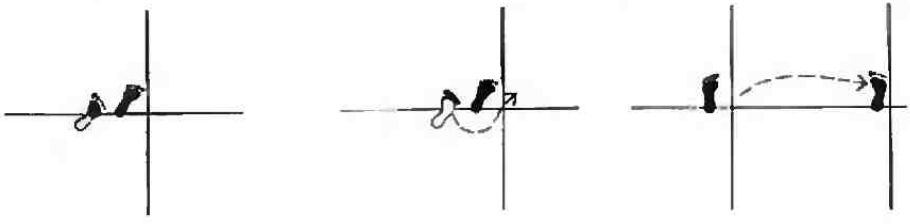


Вид с другой стороны



Предыдущее положение





16. Дунг чумок ап териги левой рукой в направлении С из прежней аннун соги в направлении С.





Аннун со дунг чумок ап териги левой рукой в направлении С.

Тело слегка приподнимается



Вид сбоку

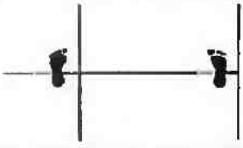
Предыдущее положение













Применение



Вид сбоку

17. Шаг правой через левую, шаг левой в направлении Е, переход в левую сасун соги в направлении С, санг сонпадак нулло макки.



Сасун со санг сонпадак нулло макки в направлении С.



Вид с другой стороны





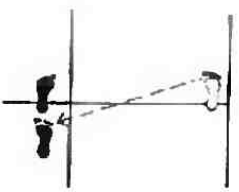
Предыдущее положение

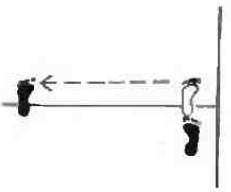












18. Переход в левую куннун соги в направлении СЕ. ду пандальсон каундэ макки в направлении С.

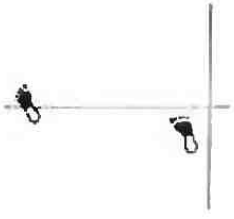


Куннун со каундэ ду пандальсон макки в направлении С.

Предыдущее положение

















Вид с другой стороны

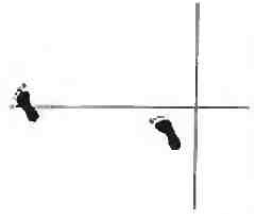
19. Переход в правую вэпаль соги в направлении С подтягиванием левой ступни к правому колену, пальмок нопундэ йоп макки правой рукой, в направлении F и пальмок наджундэ йоп макки левой рукой в направлении E.



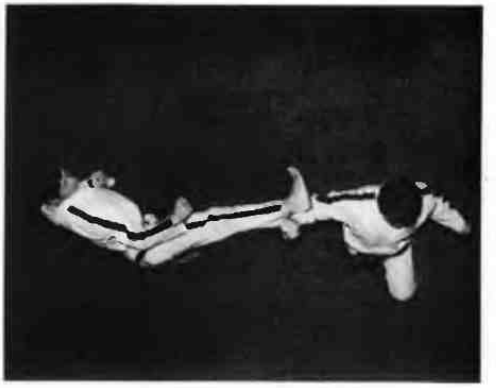
Вэпаль со паккат пальмок нопундэ йоп макки правой рукой и наджундэ йоп макки левой.

Предыдущее положение



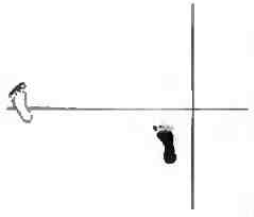


Применение



Вид сверху





Вид сбоку







20. Левая нога опускается в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении C, сонпадак нулло макки правой рукой.
Медленное движение.



Куннун со сонпадак баро нулло макки в направлении C.

Применение



Предыдущее положение





Левая пятка слегка оторвана от пола.







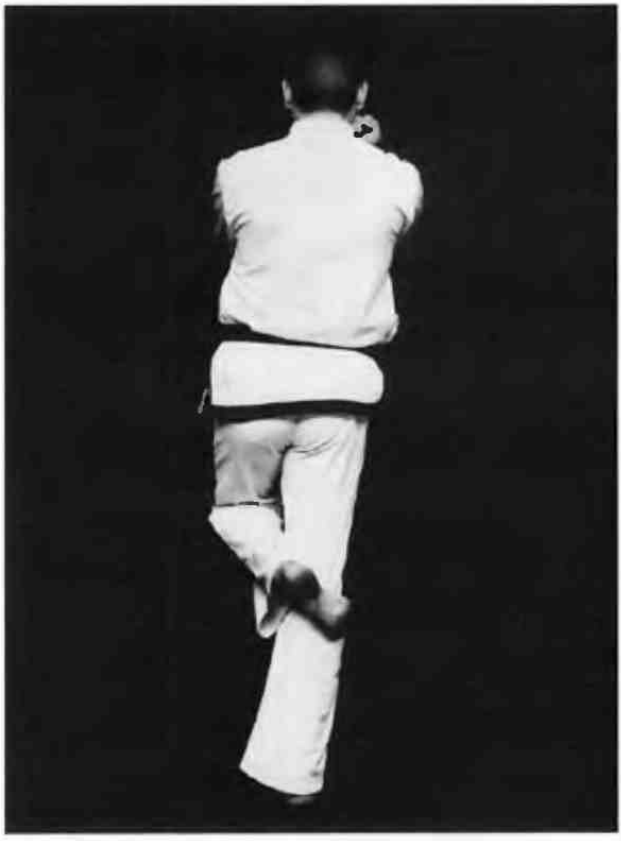
Вид сбоку







21. Переход в правую вэпаль соги в направлении С, забрав левую ногу к правому колену сзади, дунг пальмок йобап териги правой рукой по левой ладони.



Вэпаль со дунг чумок йобап териги правой рукой в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку





Вид с другой стороны



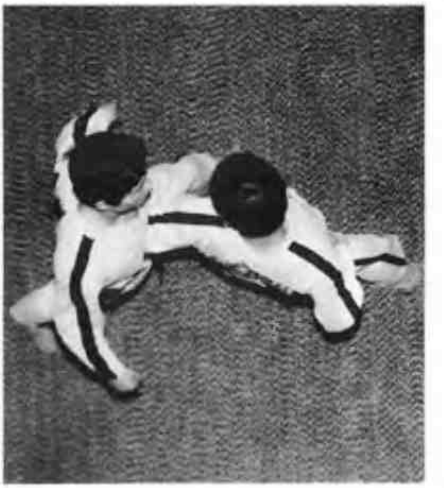


22. Левая нога опускается в направлении C с поворотом по часовой стрелке, переход в правую гочжун соги в направлении D, йоп палькуп тульки левой рукой в направлении C.



Ньюнча со йоп палькуп тульки левой рукой в направлении C.

Применение



Предыдущее положение





Вид сверху





Вид сбоку

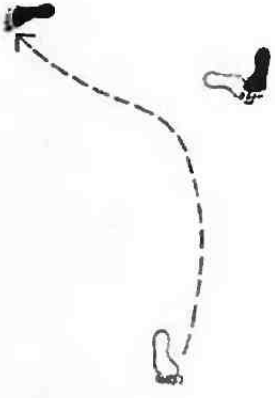






23. Шаг правой в направлении А, переход в левую ньюнча соги в направлении А, сонкаль нопундэ теби макки в направлении А.





Ньюнча со нопундэ сонкаль теби макки в направлении А.

Применение



Вид спереди



Предыдущее положение













24. Правая нога приставляется к левой, шаг левой в направлении В, переход в правую ньюнча соги в направлении В, каундэ чируги правым кулаком в направлении В.



Ньюнча со каундэ чируги правым кулаком в направлении В.



Применение



Предыдущее положение









Куман: переход в исходное положение шагом левой.





Моа чунби соги B в направлении D.

Вид сверху



Вид сбоку













ДОПОЛНЕНИЕ
К ТЕХНИКЕ ДЛЯ "ТОНГ ИЛЬ"

Куннун со санг чумок каундэ чируги



Вид спереди

Вид сбоку



Твитпаль со пальмок каундэ ануро макки



Вид спереди

Вид сбоку



Куннун со сонпадак наджундэ ануро макки

Вид спереди



Вид сбоку



Ладонь расположена на уровне нижней области живота.

Ньюнча со сондунг нопундэ паккуро териги

Вид спереди





Вид сбоку

Пьюнча со санг сонпадак супьёнг макки



Ладони располагаются на уровне груди.

Вид сбоку



Вид спереди

Пакуро сево чаги

Вид спереди



Вид сбоку



Пятка на уровне солнечного сплетения.

Куннун со сонкаль дунг нопундэ баро йоп макки



Вид спереди



Вид сбоку

Куннун со сонкаль дунг каундэ пандэ йоп макки



Вид сбоку

Вид спереди



Нерио чаги

Вид спереди



Вид сбоку



Ньюнча со дунг чумок нерио териги



Вид сбоку

Рука согнута в локтевом суставе.

Вид спереди



Ануро сево чаги

Вид спереди



Вид сбоку



Твитпаль со сонмокдунг оллио макки



Вид сбоку

Блокирующий сегмент располагается на уровне солнечного сплетения.

Вид спереди



Куннун со хоми сонкут нопундэ тульки

Вид спереди





Вид сбоку

Ньюнча со сонкаль дунг наджундэ теби макки

Вид спереди





Вид сбоку

Аннун со пакат пальмок микульмио сан макки



Вид сбоку



Вид спереди

Куншун со мит чумок ап териги

Вид спереди



Вид сбоку



Куннун со сонкаль доллимио макки



Вид сбоку

Вид спереди



Моа со санг йоптви палькуп тульки

Вид спереди





Вид сзади

Куннун со сонпадак каундэ миро макки

Вид сбоку



Вид спереди



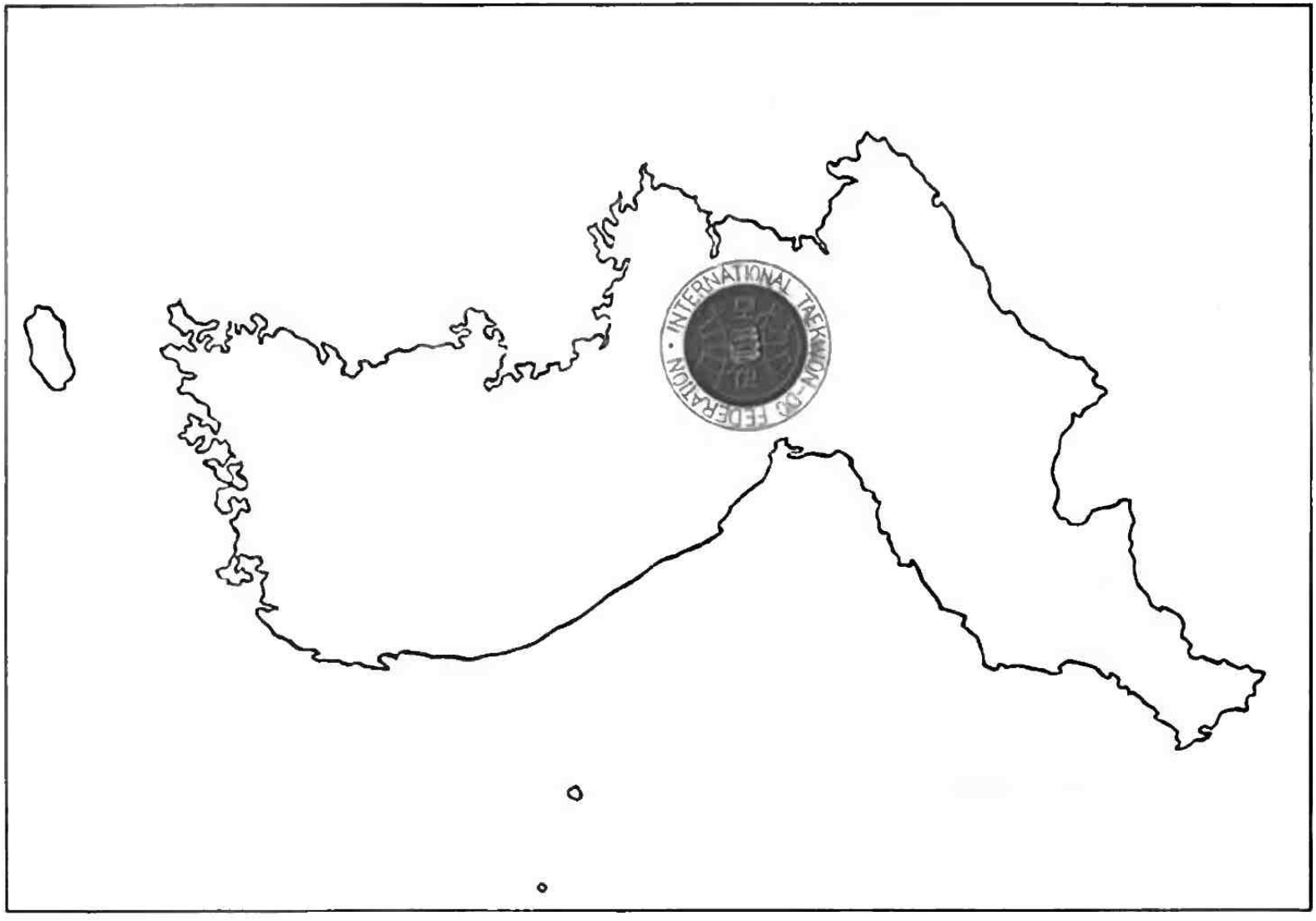
Аннун со йоп чируги

Вид сбоку



Вид спереди



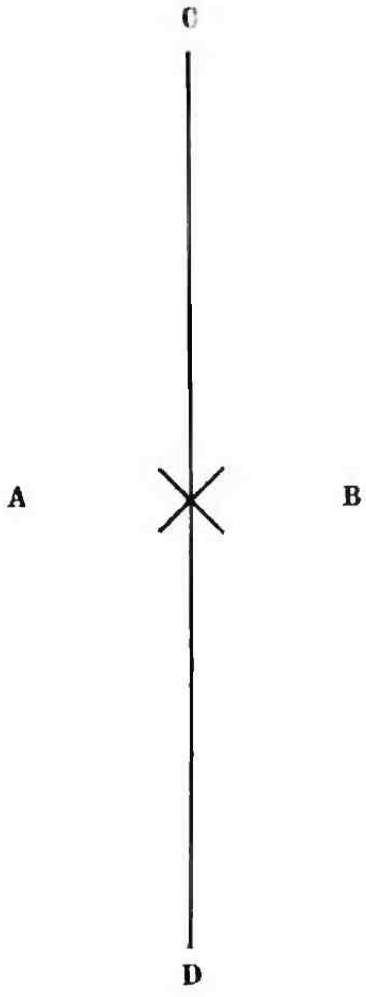

INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

"ТОНГ ИЛЬ" ТУЛЬ

Предназначен обладателям 6-го дана и выше.

ДИАГРАММА: |
КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ: 56
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: НАРАНИ СО ПОГЭН СОНДУНГ

ДИАГРАММА



Исходное положение





Нарани соги в направлении D.

1. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, санг чумок каундэ чируги в направлении D.
   Медленное движение.





Куннун со каундэ санг чумок чируги в направлении D.

Предыдущее положение





Применение







Вид сверху

Вид сбоку







2. Шаг левой в направлении C, переход в правую куннун соги в направлении D, санг сонкаль супьёнг тернги.
Медленное движение.





Куннун со санг сонкаль супьёнг тернги в направлении D.

Предыдущее положение



Применение





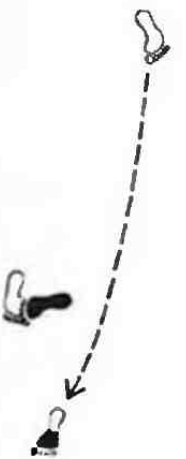
Вид сбоку





3. Шаг левой в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, паккат пальмок каундэ ануро макки левой рукой в направлении D.





Твитпаль со каундэ паккат пальмок ануро макки левой рукой в направлении D.

Применение

Предыдущее положение









Вид сбоку





4. Переход в левую куннун соги в направлении D шагом правой, сонпадак наджундэ ануро макки правой рукой в направлении D. Левый йоп чумок располагается у правого плеча.





Куннун со сонпадак наджундэ ануро макки правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Вид сбоку





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





Ньюнча со каундэ пандэ чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку





Вид сбоку





6. Каундэ чируги левым кулаком в направлении D из прежней левой ньюнча соги в направлении D. 5-е и 6-е движения выполняются быстро.



Ньюнча со каундэ чируги левым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение



Тело слегка приподнимается.





Вид сбоку



7. Акцентированный шаг левой в направлении D, переход в правую ньюнча соги в направлении D, сондунг нопундэ пакуро териги левой рукой в направлении D.





Ньюнча со сондунг нопундэ пакуро териги левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение





Вид сбоку





Вид сбоку

8. Ануро сево чаги правой ногой по левой ладони



Ануро сево чаги в направлении D.

Применение

Предыдущее положение









Вид сбоку





9. Акцентированный шаг правой в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, сондунг нопундэ пакуро тернги правой рукой в направлении D.







Ньюнча со нопундэ сондунг пакуро тернги правой рукой в направлении D.



Предыдущее положение

Вид спереди







Вид сверху

Применение



10. Ануро сево чаги левой ногой по правой ладони.



Ануро сево чаги левой ногой в направлении D.

Предыдущее положение







11. Левая нога опускается в направлении D, переход в правую ньюнча соги внаправлении D скользя левой ногой, санг соппадак супьёнг макки. Медленное движение.



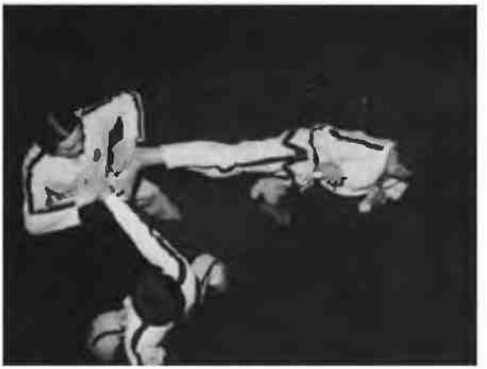


Ньюнча со санг соппадак супьёнг макки в направлении D.

Предыдущее положение



Применение





Вид сверху

Вид сбоку





12. Шаг правой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении D, сонкаль дунг нопундэ йоп макки правой рукой в направлении D. Медленное движение.





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

Предыдущее положение



Применение





Вид сбоку





13. Сонкаль дунг каундэ йоп макки левой рукой в направлении D из прежней правой куннун соги в направлении D.
Медленное движение.



Куннун со каундэ сонкаль дунг йоп макки левой рукой в направлении D.



Предыдущее положение

Левая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку





14. Каундэ чируги правым кулаком в направлении D из прежней правой куннун соги в направлении D.



Куннун со каундэ чируги правым кулаком в направлении D.



Предыдущее положение

Левая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку



15. Каундэ чируги левым кулаком в направлении D из прежней правой куппун соги в направлении D. 14-е и 15-е движения выполняются быстро.



Куппун со каундэ чируги левым кулаком в направлении D.



Предыдущее положение

Левая пятка слегка оторвана от пола.





Вид сбоку



Применение



16. Нерио чаги правой ногой в направлении АС, держа руки в прежнем положении.



Нерио чаги правой ногой в направлении АС.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку





Вид с другой стороны





17. Акцентированный шаг правой в направлении С, переход в левую пьюнча соги в направлении С, дунг чумок нерио териги правой рукой в направлении С.



Пьюнча со дунг чумок нерио териги правой рукой в направлении С.

Применение



Предыдущее положение







Вид с другой стороны.





18. Пакуро сево чаги левой ногой в направлении ВС, держа руки в прежнем положении.





Пакуро сево чаги левой ногой в направлении ВС.

Применение

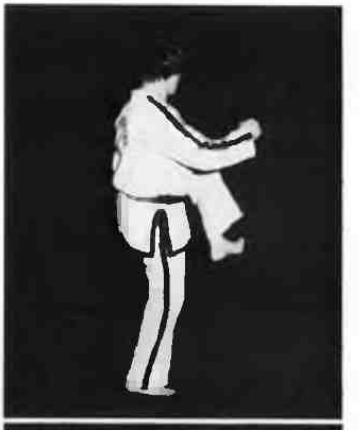


Предыдущее положение



Вид сбоку





Вид с другой стороны





19. Акцентированный шаг левой в направлении С, переход в правую ньюнча соги в направлении С, дунг чумок нерио териги левой рукой в направлении С.





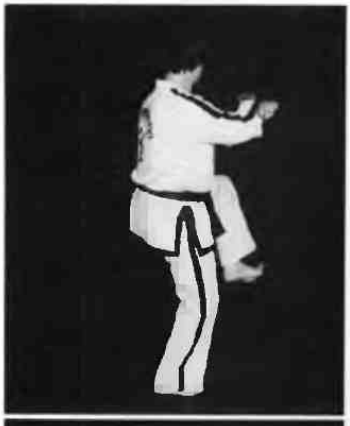


Ньюнча со дунг чумок нерио териги левой рукой в направлении С.

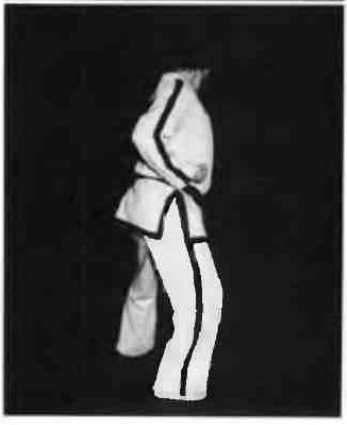
Предыдущее положение



Вид сбоку









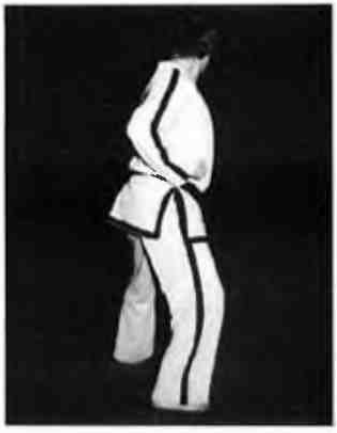
20. Переход в правую куннун соги в направлении D шагом правой, нопундэ чируги левым кулаком в направлении D.





Куннун со нопундэ чируги левым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку











21. Нопундэ чируги правым кулаком в направлении D из прежней правой куннун соги в направлении D. 20-е и 21-е движения выполняются быстро.



Куннун со нопундэ чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение



Левая пятка слегка оторвана от пола.









Вид сбоку

22. Левая нога опускается в направлении D, переход в правую твитпаль соги в направлении D, сонмокдунг оллио макки левой рукой.





Твитпаль со сонмокдунг оллио макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

Вид сбоку



23. Шаг правой в направлении D, переход в левую твитпаль соги в направлении D, сонмокдунг оллио макки правой рукой.





Твитпаль со сонмокдунг оллио макки правой рукой в направлении D.



Предыдущее положение



Вид сбоку













24. Шаг левой в направлении С, переход в левую кунпун соги в направлении С, сонпадак нулло макки левой рукой.





Кунпун со сонпадак нулло макки левой рукой в направлении С.

Предыдущее положение





Вид с другой стороны













25. Шаг правой в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, сонпадак нулло макки правой рукой.
24-е и 25-е движения выполняются медленно.





Куннун со сонпадак нулло макки правой рукой в направлении С.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку

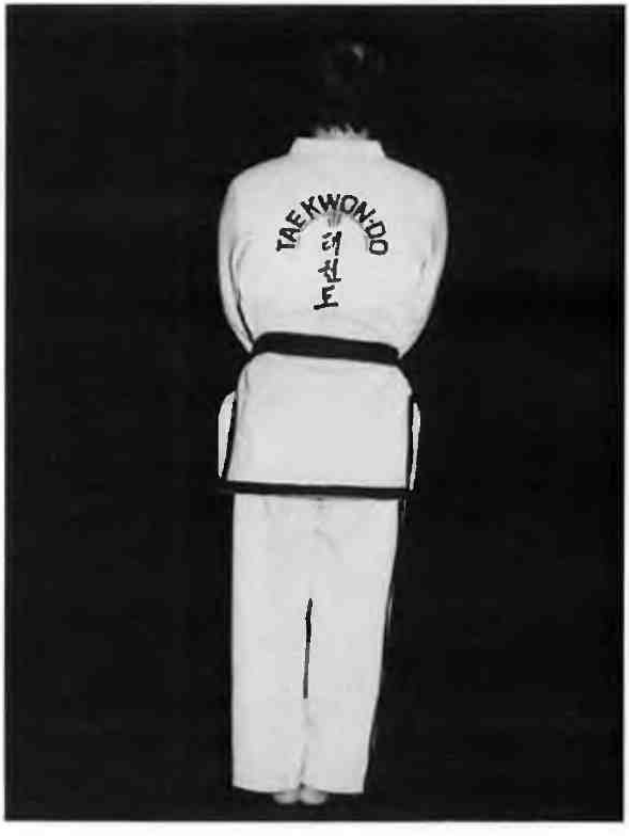








26. Переход в моа соги в направлении С шагом левой к правой, сонкаль наджундэ ап макки правой рукой по левой ладони. Движение выполняется по круговой траектории.





Моа со наджундэ сонкаль ап макки правой рукой в направлении С.

Предыдущее положение

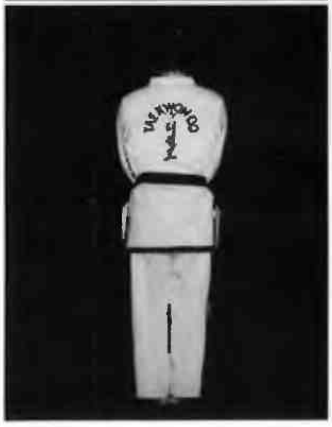


Применение





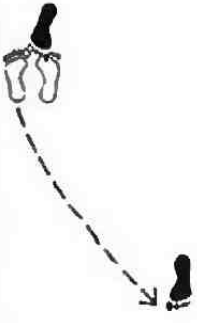
Вид с другой стороны





27. Шаг левой в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении D, сонкаль чукё макки левой рукой.





Куннун со сонкаль чукё макки левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Вид сбоку









28. Нопундэ чируги правым кулаком в направлении D из прежней левой куннун соги в направлении D.



Куннун со нопундэ пандэ чируги правым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение



Правая пятка слегка оторвана от пола.



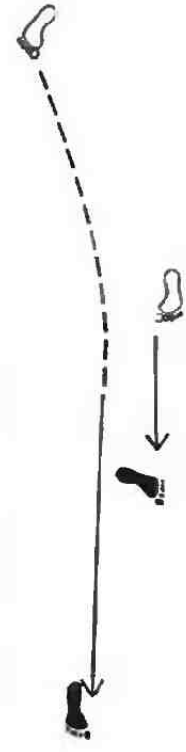


Вид сбоку



29. Скольжение в направлении D, переход в левую ньюнча соги в направлении D, дичжибо чируги левым кулаком в направлении D. Правый кулак располагается у левого плеча.





Ньюнча со дичжибо чируги левым кулаком в направлении D.

Предыдущее положение



Применение







Вид сбоку



30. Шаг правой в направлении C, переход в левую куннун соги в направлении D, хоми сонкут нопундэ тульки правой рукой.





Куннун со нопундэ хоми сонкут тульки правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Применение





Вид сбоку





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





Куннун со сонкаль чукё макки правой рукой в направлении С.

Предыдущее положение



Применение



Вид сбоку



Левая пятка слегка оторвана от пола.

Вид с другой стороны

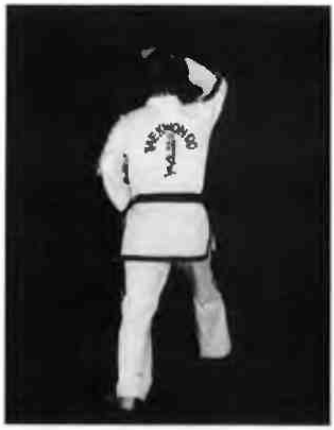




32. Нопундэ чируги левым кулаком в направлении С из прежней правой куннун соги в направлении С.



Куннун со нопундэ пандэ чируги левым кулаком в направлении С.



Предыдущее положение



Левая пятка слегка оторвана от пола.







33. Скольжение в направлении С, переход в правую ньюнча соги в направлении С, дичжибо чируги правым кулаком в направлении С. Левый йоп чумок расположен у правого плеча.





Ньюнча со дичжибо чируги правым кулаком в направлении С.

Предыдущее положение

















Вид с другой стороны

34. Шаг левой в направлении D, переход в правую куннун соги в направлении C, хоми сонкут нопундэ тульки левой рукой.









Куннун со хоми сонкут нопундэ тульки левой рукой в направлении C.



Предыдущее положение



Вид с другой стороны













35. Переход в левую ньюнча соги в направлении С поворотом на левой ступне, сонкаль дуиг наджундэ теби макки в направлении С по круговой траектории.





Ньюнча со сонкаль дуиг наджундэ теби макки в направлении С.

Применение

Предыдущее положение





Вид сбоку





Вид с другой стороны





36. Переход в правую ньюнча соги в направлении D поворотом на левой ступне, сонкаль дунг нуджундэ теби макки в направлении D по круговой траектории.





Ньюнча со наджундэ сонкаль дунг теби макки в направлении D.

Предыдущее положение





Вид сбоку













37. Переход в левую куннун соги в направлении D скольжением левой ногой, пальмок наджундэ макки правой рукой в направлении D, сонкаль каундэ пакуро макки левой рукой.







Куннун со наджундэ пальмок макки и сонкаль каундэ пакуро макки в направлении D.

Предыдущее положение







Применение



Вид сбоку

38. 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



Применение





Вид сбоку





39. Переход в левую вэпаль соги в направлении D подтягиванием правой ступни к левому колену, дунг чумок йобап териги правой рукой по левой ладони.







Вэпаль со дунг чумок йобап териги правой рукой в направлении D.

Предыдущее положение



Вид сверху





Применение

Вид сбоку





40. Каундэ твитча чируги правой ногой в направлении С с подтягиванием рук в противоположную сторону.

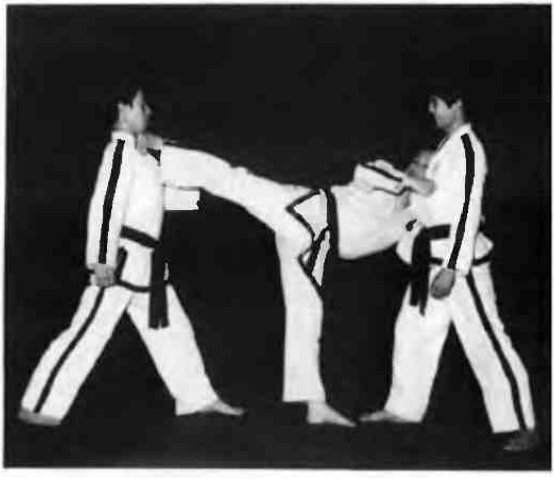


Каундэ твитча чируги правой ногой в направлении С.

Предыдущее положение



Вид сбоку



Применение





Вид сбоку





41. Правая нога опускается в направлении С, переход в аннун соги в направлении А, паккат пальмок сан макки.







Аннун со паккат пальмок сан макки.

Предыдущее положение





Применение

Вид спереди









Пальмок обращен к сопернику в пол-оборота.

42. Проскальзывание в направлении С из прежней аннун соги в направлении А, паккат пальмок сан макки.







Аннун со паккат польмок сан макки.

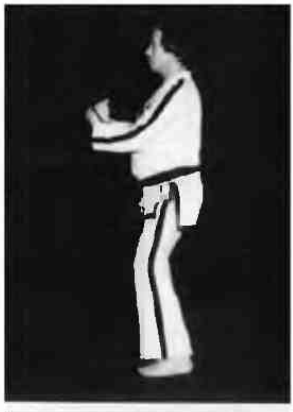




Предыдущее положение

Тело слегка приподнимается.







Вид спереди







Пальмок обращен к сопернику в полоборота.

43. Поворот против часовой стрелки на левой ноге, акцентированный шаг правой в направлении D, переход в аннун соги в направлении B, паккат пальмок сан макки.









Аннун со паккат пальмок сан макки
в направлении B.

Предыдущее положение

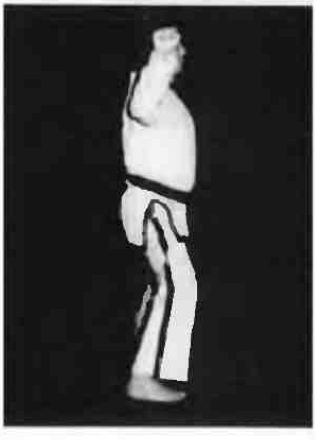


Применение





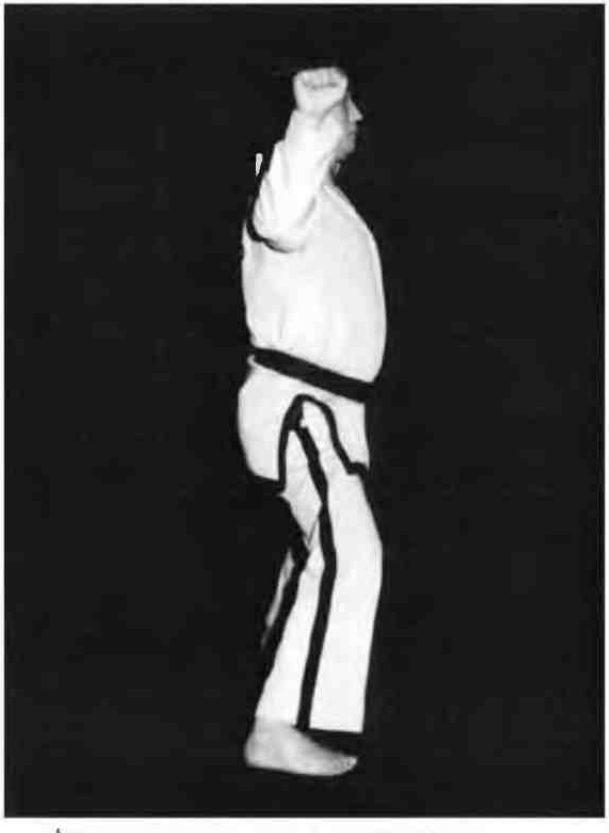
Оба предплечья расположены вертикально. Паккат пальмок обращен вперед.





Вид спереди.

44. Паккат пальмок сан макки с проскальзыванием в направлении С из прежней аннун соги в направлении В.





Аннун со паккат пальмок сан макки в направлении В.





Предыдущее положение

Тело слегка приподнимается.







Вид спереди







Пальмок обращен к
сопернику в пол-оборота.

45. Переход в правую вэпаль соги в направлении С подтягиванием левой ступни к правому колену, дунг пальмок териги левой рукой по правой ладони.

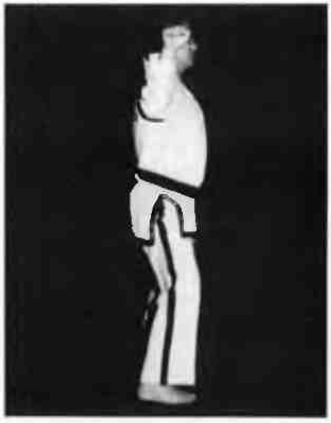






Вэпаль со дунг пальмок йобап териги левой рукой по правой ладони в направлении С.

Предыдущее положение



Вид спереди









46. Нопундэ твитча чируги левой ногой в направлении D с подтягиванием рук в противоположную сторону.



Нопундэ твитча чируги левой рукой в направлении D.

Предыдущее положение







Вид сбоку





47. Прыжок в направлении С, переход в левую кёча соги в направлении С, кёча чумок нулло макки.







Кёча соги кёча чумок нулло макки
в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку









Вид с другой стороны

48. Правая нога опускается в направлении D, переход в левую куннун соги в направлении C, мит чумок ап териги левой рукой.





Куннун со мит чумок ап териги левой рукой в направлении C.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку









49. Шаг правой в направлении С, переход в правую куннун соги в направлении С, мит чумок ап териги правой рукой.





Куннун со мит чумок ап териги правой рукой в направлении С.

Предыдущее положение





Вид с другой стороны













50. Сонпадак каундэ миро макки левой рукой в направлении С из прежней правой куннун соги в направлении С.



Куннун со каундэ сонпадак пандэ миро макки в направлении С.

Применение



Предыдущее положение



Вид сбоку





Левая пятка слегка оторвана от пола.





51. Сонкаль доллимио макки правой рукой в направлении A с разворотом на обеих ступнях в левую куннун соги в направлении AD.







Куннун со сонкаль доллимио макки правой рукой в направлении A.

Вид сбоку

Предыдущее положение





Применение





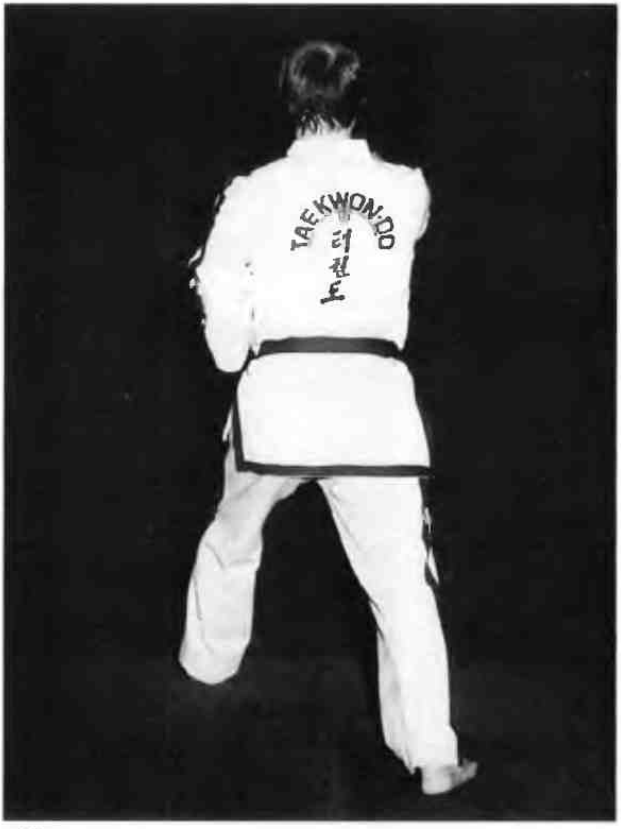
Обе пятки слегка оторваны от пола.





Вид сбоку

52. Шаг левой в направлении С переход в левую кунпун соги в направлении С, сонпадак каундэ миро макки правой рукой в паправлении С.





Кунпун со каундэ сонпадак пандэ миро макки правой рукой в направлении С.



Предыдущее положение



Вид с другой стороны













53. Переход в правую куннун соги в направлении BD, сонкаль доллимио макки левой рукой в направлении B.







Куннун со сонкаль доллимио макки левой рукой в направлении B.





Предыдущее положение

Обе пятки слегка оторваны от пола.







Вид с другой стороны







Предыдущее положение



54. Нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении D с пальмок теби макки, переход в моа соги в направлении D, санг йоптви палькуп тульки.



Нопундэ йопча чируги правой ногой в направлении D.



Моа со санг йоптви палькуп тульки.

Вид с боку











55. Шаг левой в направлении D, переход в аннун соги в направлении A, каундэ йоп чируги левым кулаком в направлении D.





Аннун со каундэ йоп чируги левым кулаком в направлении D.

Применение



Предыдущее положение





Вид сбоку













56. Переход в левую куннун соги в направлении D поворотом на левой ступне, каундэ чируги правым кулаком в направлении D.





Куннун со каундэ пандэ чируги правым кулаком в направлении D.



Предыдущее положение





Вид сбоку







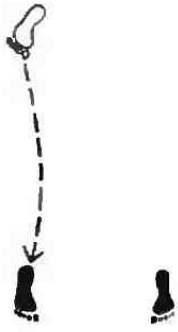
Применение





Куман: переход в исходное положение шагом правой ноги.





Нарани соги погэн сондунг в направлении D.

Предыдущее положение



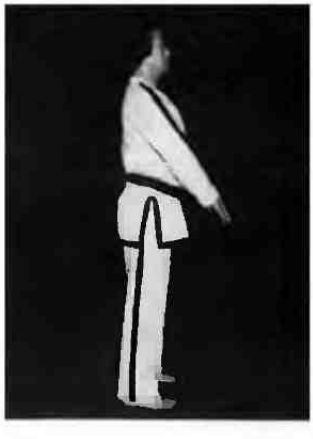


Вид сверху









Вид сбоку

ПРИМЕЧАНИЯ

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

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

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

Том 3 Техника действий руками.

Том 4 Техника действий ногами

Том 5 Спарринг

Том 6 Базовые упражнения (А)

Том 7 Базовые упражнения (В)

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

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

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

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

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

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

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

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

ФЕДЕРАЦИЯ ТАЭКВОН-ДО РОССИИ



18 декабря 1989 г. Госкомспорт СССР принял постановление "О развитии восточных единоборств в СССР", и в результате этого различные виды восточных единоборств, в том числе таэквон-до, были признаны видами спорта в советской системе физического воспитания.

В декабре 1989 г. была организована Федерация таэквон-до Москвы, в создании которой принимали активное участие Валерий Кузин, Сергей Сейранов, Юрий Калашников, другие специалисты и поклонники этого вида спорта, тренировавшиеся у международного инструктора, обладателя 4-го дана Ли Ен Сока, заложившего основы оригинальной техники таэквон-до в нашей стране.

30 июня 1990 г. по инициативе Федераций таэквон-до Москвы и Ленинграда, а также Федераций ряда союзных республик состоялась учредительная конференция, в результате работы которой была образована Федерация таэквон-до СССР, принявшая ряд шагов, позволивших этому виду единоборства занять достойное место среди других видов спорта. Так, таэквон-до было включено: