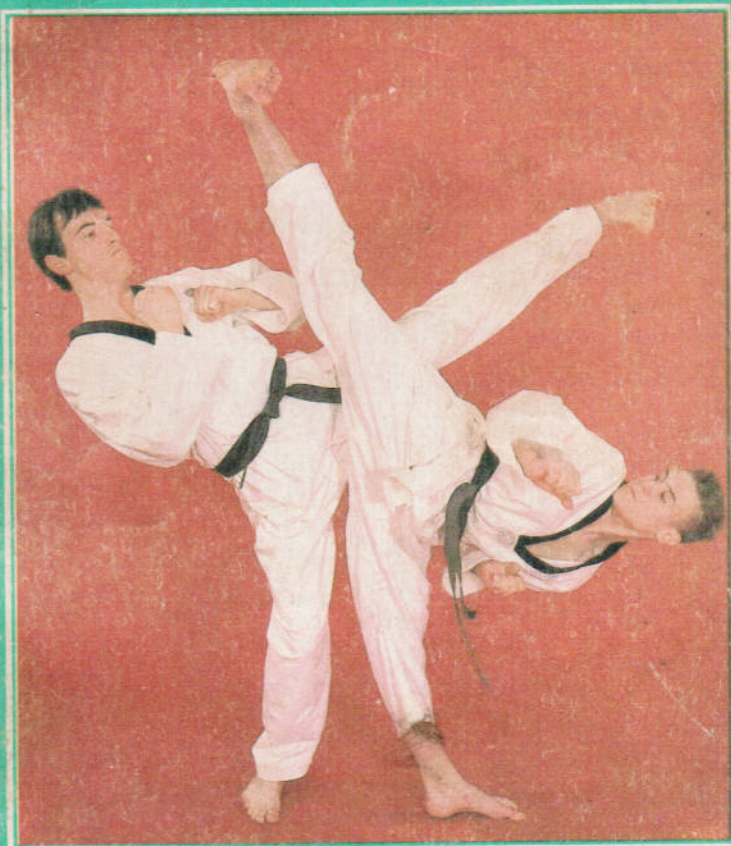


Библиотека боевых искусств

# Искусство таэквондо

От голубого пояса—к чёрному



Ступень 2

Библиотека боевых искусств

Константин Гил, Ким Чур Хван

# Искусство таэквондо

Три ступени

Ступень 2

От голубого пояса—к чёрному

Издательство  
Советский  
СПОРТ

ББК 75.715  
Г 47

Научный редактор И. С. СОКОЛОВ,  
4-й дан тазквондо

Гил Константин, Ким Чур Хван

Г 47 Искусство тазквондо. Три ступени. Ступень 2. От голубого пояса — к черному. Пер. с нем. Изд. 2-е. — М.: Советский спорт, 1993. — 176 с, ил.

ISBN 5-85009-364-8 (рус.)  
ISBN 3-8068-0976-3 (нем.)

Во второй том «Искусства тазквондо» вошли комплексы упражнений и приемы, степень сложности которых находится в диапазоне от 3-го кyu до 1-го дана. Авторы уделяют особое внимание взаимосочетанию нескольких форм движения, при этом отдельные элементы и их последовательность показывается на диаграммах и рисунках.

Перевел с немецкого А. Марьин

Г 4204000000-54 603 объ.явл.  
009(02)-93

ББК 75.715

ISBN 5-85009-364-8 (рус.)  
ISBN 3-8068-0976-3 (нем.)

# Содержание

От авторов.....	6	Приемы тэгук-чиль-джан.....	46
Пумзе.....	7	Приемы тэгук-паль-джан.....	84
Корейские термины.....	7	Приемы корё.....	118
Пояснения к описанию упражнений.....	11		
Символика пумзе.....	12	Кьок-па — испытание силы удара.....	166
Тэгук-чиль-джан.....	12	Кьок-па на 3-й кyu.....	166
Тэгук-паль-джан.....	13	Кьок-па на 2-й кyu.....	168
Тэгук-паль-джан.....	14	Кьок-па на 1-й кyu.....	170
Корё.....	15	Кьок-па на 1-й дан.....	174
Приемы пумзе.....	16		
Приемы тэгук-чиль-джан.....	16		

- © 1987/1990 by Falken-Verlag GmbH, 6272 Niederrhausen/Ts.
- © Издательство «Советский спорт», 1991, перевод, оформление, иллюстрации
- © Издательство «Советский спорт», 1993, оформление



## От авторов

Эта книга — вторая из серии "Искусство тазквондо". Если вам нужно пособие по выполнению формальных комплексов первой ступени, обратитесь к первому тому. Там подробно описано, что они из себя представляют и как их лучше всего выполнять.

В предложенной книге вы познакомитесь с формальными комплексами более высокой ступени, от 3-го кула (синий пояс с красными полосами) до 1-го дана (первый черный пояс). Эта область содержит ключевые упражнения искусства тазквондо, причем по мере усложнения приемов должна возрастать и степень понимания этого искусства. Если же искусство владения телом и понимание не развиваются параллельно, то постепенно интерес к тазквондо угасает вообще. Именно поэтому часто случается так, что те, кому вначале тяжело дается отработка всех форм и чьи выступления не столь артистичны, как хотелось бы, впоследствии очень хорошо развиваются в отличие от так называемых при- родных талантов, которые по

мере овладения приемами и формальными комплексами теряют к ним интерес.

Личность развивается в постоянном стремлении к знаниям, которые объясняют взаимосвязь вещей и явлений. Если это стремление ослабевает, так как все кажется слишком легким и простым, то появляется ложное чувство, что уже достигнуто понимание взаимосвязей. А именно о взаимосвязях и идет речь в этой серии. При этом мы придерживаемся следующего плана: каждый новый прием объясняется настолько точно, насколько это возможно, и затем показывается его практическое применение. Кроме того, мы уделяем большое внимание взаимосочетанию нескольких форм движений, при этом отдельные элементы и их последовательность показывается на диаграммах и рисунках.

Желаем вам получить удовольствие от прочтения этой книги и надеемся, что полученные сведения углубят ваши знания и умение в области искусства тазквондо.

## ПУМЗЕ Корейские термины

Ан	— снаружи (извне)	Баро	— односторонний; возврат в исходное положение
Ан-макки	— блок вовнутрь	Баро-джируги	— удар кулаком руки,
Ан-пальмок-макки	— блок внутренней частью предплечья	Батансон	одноименной с опорной ногой
Ан-пальмок-хечьо-макки	— блок клином внутренней частью предплечья	Батан-сон	— открытая ладонь
Ап	— вперед	Батан-сон-монтон-ан-макки	— внутренний блок
Ап-куби	— вперед-вверх	Батан-сон-монтон-макки	открытой ладонью
Ап-соги	— длинная передняя стойка	Батан-сон-монтон-макки	— защита среднего уровня открытой ладонью
Ап-чиги	— передняя стойка, поза "шаг"	Бо-джумок	— кулак — форма концентрации
Арэ	— удар вперед	Бом-соги	— стойка "тигра"
Арэ-макки	— нижний уровень		
	— защита нижней части туловища		
Баккат-макки	— изнутри наружу	Гави-макки	— блок "ножницы"
Баккат-пальмок	— блок изнутри	Годуро-макки	— поддержка
Бандэ	— внешняя часть предплечья		— блок предплечьем с поддержкой
	— поворот в сторону, противополож- ность	Дан	свободной рукой
Бандэ-джируги	— поворот при ударе кулаком в сторону		— черный пояс (с 16 лет 1-10)
Бандэ-дольно-чиги	— удар пяткой при повороте (контрудар в повороте)	Давит-куби	— задняя стойка
		Джан	— задание; отрезок раздел (книги)
		Джеби-пум-	— поза "полет ласточки" — удар



хансон- наль- мокичи джирути джочьо	ребром ладони по шее	Ду- джумок- джочьо- джирути Дун- джумок Дун- джумок- апе-чиги Дун- Джумок- баккат- чиги	— одновременный удар развернутыми кулаками — тыльная (внешняя) сторона кулака — удар вперед — вверх тыльной стороной кулака — удар тыльной стороной кулака наружу
джирути Джумок- даньо- ток- джирути Джумок- пльджок- джирути Джунби	— удар кулаком — наоборот, перевернутый удар обратной стороной кулака — поза сидя — кулак — удар в подбородок с подтягиванием противника к себе — прицельный удар кулаком в ладонь	Йоп Йоп- джирути Йоп- Маки Йоп-чаги	— боковая сторона — удар кулаком в сторону — блок в сторону
Джунби- соги Добок Поджан	— джунби-соги — стойка готовности	Кальд- жаби Кихап	— захват шеи, прием ушушения — концентрирован- ный короткий выкрик
Дольбо Дольбо- чаги Ду Дубаль- дан-сон ап-чаги Ду- джумок джируги	— поворачиваться — поворотный удар ноги — двойной, два удара вперед в прыжке обеими ногами — одновременный удар двумя кулаками	Комон Кокки Кул Кьок-па	— команда об окончании удражения или боя — удар-захват — ученческая стенка (9-1) — проверка, испытание силы удара

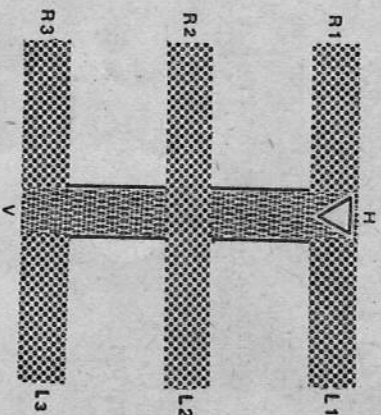
Маки Мо- джумок Моя-соги Мом- Дольбо Мом- Дольбо- чаги Момтон	— оборона, блок — основа кулака (его площадь) — закрытая стойка — поворот корпуса — удар с поворотом корпуса — часть тела между плечом и ключицей — удар кулаком в средний уровень — защита среднень уровня — клиновидный блок — тыльными сторонами предплечья — колено — удар по колену — удар коленом	Отторо- маки	— перекрестный блок
Паль Палькуп Пальмок Пьон- сонкут- джочьо- чирути Пум	— рука — локоть — предплечье — тычок кончиками пальцев — повернутой вверх ладони — детский черныш пояс (1-3) — формальный комплекс	Пумзе Пьонхи- соги	— прыгать — удар в прыжке
Сабум Сабум- ним Соги Сон Сонкут Сонналь Сонналь- баккат- чиги Сонналь- маки Сонналь- чиги	— учитель, мастер — учитель, мастер не ниже 5-го дана — стойка — рука (кисть) — кончики пальцев — ребро ладони — удар ребром ладони наружу	Твио Твио-чаги	— прыгать — удар в прыжке
Ольгиль Ольгиль- маки Осангил- маки	— лицо (вместе с шеей) — защита верхнего уровня — блок обеими руками наружу; одной рукой аэ- маки, другой рукой ольгиль- баккат-маки — крест-накрест	Отторо	

<b>Ти</b>	— пояс	<b>Хе-чо</b>	— клин, раздвигать
<b>Тонмилги</b>	— что-то крутое, зажатое в руке, например кусок трубы	<b>Хе-чо-макки</b>	— клиновидный блок
		<b>Холу</b>	— защитный жилет
<b>Хансон-каль-джэби</b>	— прием удушения одной рукой	<b>Чаги</b>	— удар ногой
<b>Хансон-наль-макки</b>	— блок ребром ладони	<b>Чарикот</b>	— "Внимание"
		<b>Чиги</b>	— удар
		<b>Чируги</b>	— колющий удар кончиками пальцев

## Пояснения к описанию упражнений

В описании глумзе используются следующие обозначения.	Стрелки показывают последовательность движений.
Число над описанием означает последовательность движений.	Направленность: V — вперед
Описание: а) удары, движения корпуса и ног	Н — назад
б) название позиций	L — влево (1-3)
в) приемы для рук	R — вправо (1-3).
	<b>Джунби</b> — исходное положение.
	<b>Комон</b> — заключительная стойка.

## СИМВОЛИКА ПУМЗЕ Тэгук-юк-джан



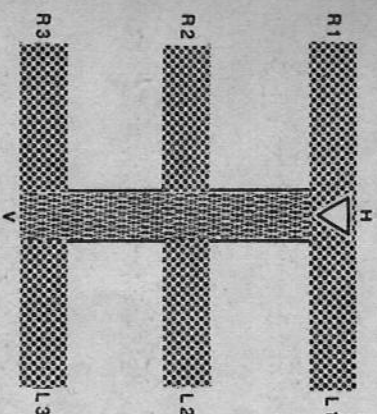
В *тэгук-юк-джан* заключается символ воды. Без воды мы не можем жить. Вода несет в себе создающее начало, течет всегда сверху вниз и обходит препятствия, если нет возможности их преодолеть. Однако текущая по поверхности земли спокойная вода так же опасна, как ливни и водопады.

Главные и податливые движения *тэгук-юк-джан* прерываются ударами ног. Они свидетельствуют о спокойной уверенности закален-

ного человека, который не меняет своей сути, как и вода, а спокойно противостоит трудностям.

Уклончивые движения и повороты характерны для *тэгук-юк-джан*. Особенно четко это проявляется в *джебидум-маки* и *долю-чаги*. Еще одним характерным признаком является *бакат-маки*, кроме обоих *батансон-моитон-маки*, все защитные приемы в конце выполняются изнутри наружу.

## Тэгук-чилль-джан

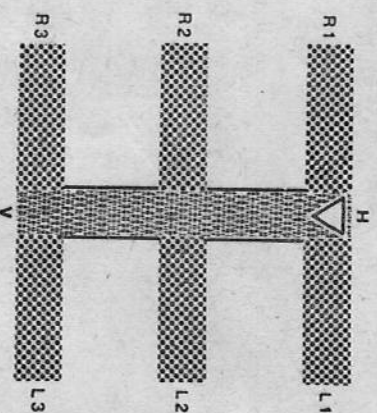


Символом *тэгук-чилль-джан* является большая спокойная гора. Это означает устойчивость и наивысшую точку достижения. Гора стоит

непоколебимо, и человек же-  
лает укрепить свою твердость  
тем, что он идет, если ему  
нужно, и останавливается, ес-  
ли это необходимо.



## Тэгук-паль-джан



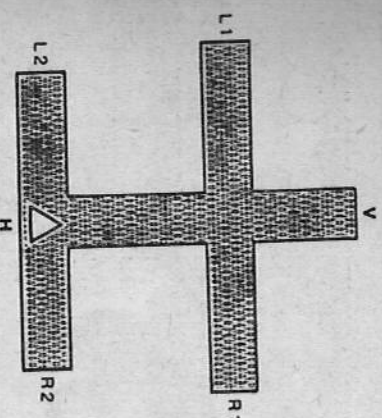
Тэгук-пумзе заканчивается восьмой, и последней, триграммой, которая символизирует землю. Она получает благословение неба и порождает жизнь, следит за плодородием, а также за воспроизведением и развитием порожденной ею жизни.

Тэгук-паль-джан посвящено росту и созреванию. Это последняя ступень ученичества на пути к обладателю степени дан. Здесь становятся

очевидными плоды предшествующей работы.

В соответствии с символом в тэгук-паль-джан демонстрируют зрелость и скрытую силу. Особенно явно это ощущается в обих твио-ал-чаги. Гармония проявляется в медленных пассажах с джумок-даньо-ток-джируги, а растущая зрелость — в вытекающих одна из другой комбинациях.

## Корё



Корё — это имя древней династии, которая правила с 919 по 1392 г. н. э. Сегодняшнее название Кореи произошло от фамилии этого императорского дома. Династия Корё оказала большое влияние на культурное развитие современной Кореи.

В 1234 г., почти за 200 лет до Иоганна Гутенберга, корейцы первыми в мире использовали металлические литеры для печати. Знаменитая керамика Корё тоже примерно из тех времен. Общеизвестно также, что корейский народ муже-

ственно и успешно обorongался от монгольских орд, которые в те времена повергали в ужас весь мир.

Корё-пумзе отражает в своих движениях душевное состояние и решимость народа Корё бесстрашно противостоять могучему врагу и победить в борьбе с ним. Эта героическая борьба Корё должна напоминать нам о том, что все трудности нужно преодолевать мужественно и без боязни.

# ПРИЕМЫ ПУМЗЕ

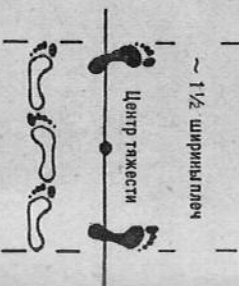
## Приемы тэгук-нок-джан

### Джучум-соги

При *джучум-соги* нагрузка одинаково распределяется на обе ноги. Корпус в выпрямленном положении находится как раз в середине между ногами, расставленными примерно на полторы ширины плеч. Пальцы ног слегка повернуты наружу. Ноги чуть-чуть согнуты, колени также смотрят наружу.



*Джучум-соги* — устойчивая с боков позиция.



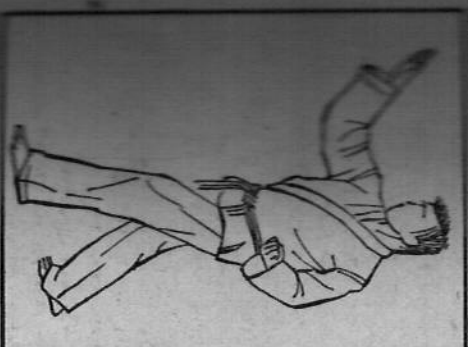
### Джебилум-хансонналь-макки

Эта форма, описанная в "Искусстве тэгвондо, ступень 1", называется также *хансонналь-моитон-макки*.

*Джебилум* означает, что в этой позиции корпус разворачивается соответственно форме "летающая ласточка".

Поэтому плечо блокирующей руки продвинуто вперед и бедро с той же стороны развернуто вперед так, что дает возможность сделать медленный и мощный удар — контрудар стоящей сзади ноги. Стопа этой ноги в конечной позиции может стоять на носке.

Ребро ладони при обороте направлено в сторону или немного вверх.

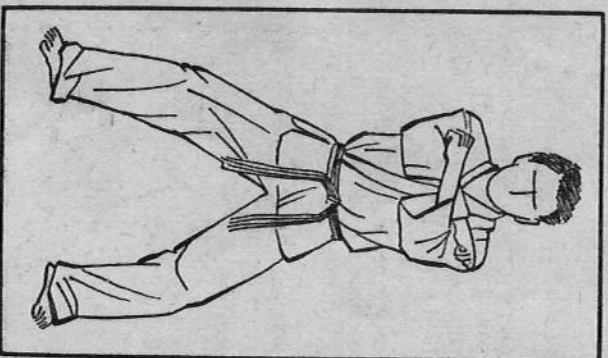


# ПРИЕМЫ ПУМЗЕ

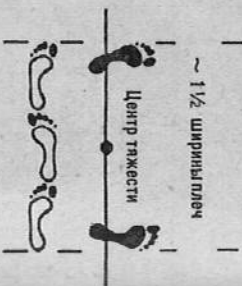
## Приемы тэгук-юк-джан

### Джучум-соги

При *джучум-соги* нагрузка одинаково распределяется на обе ноги. Корпус в выпрямленном положении находится как раз в середине между ногами, расставленными примерно на полторы ширины плеч. Пальцы ног слегка повернуты наружу. Ноги чуть-чуть согнуты, колени также смотрят наружу.



*Джучум-соги* — устойчивая с боков позиция.



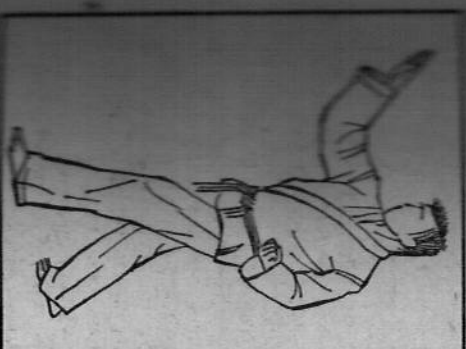
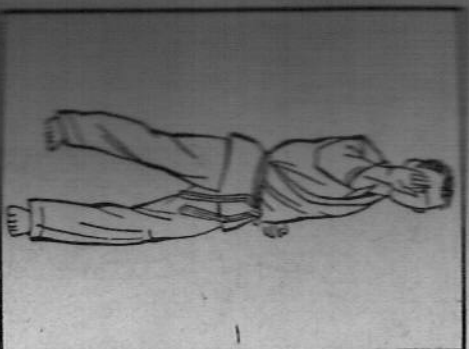
### Джебирум-хансонналь-макки

Эта форма, описанная в "Искусстве тэквондо, ступень 1", называется также *хансонналь-момтон-макки*.

*Джебирум* означает, что в этой позиции корпус разворачивается соответственно форме "летающая ласточка".

Поэтому плечо блокирующей руки продвинуто вперед и бедро с той же стороны развернуто вперед так, что дает возможность сделать не медленный и мощный удар — контрудар стоящей сзади ногой. Стопа этой ноги в конечной позиции может стоять на носке.

Ребра ладони при обороне направлены в сторону или немного вверх.





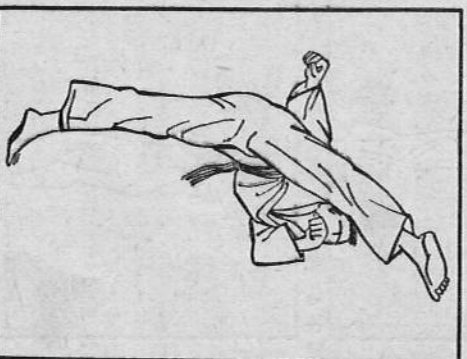
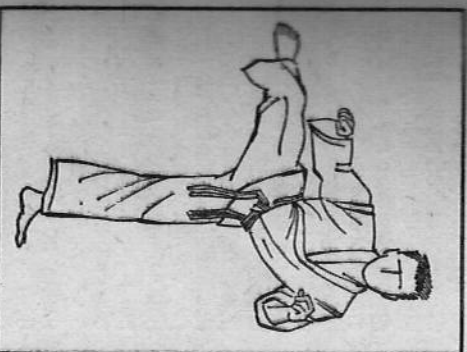
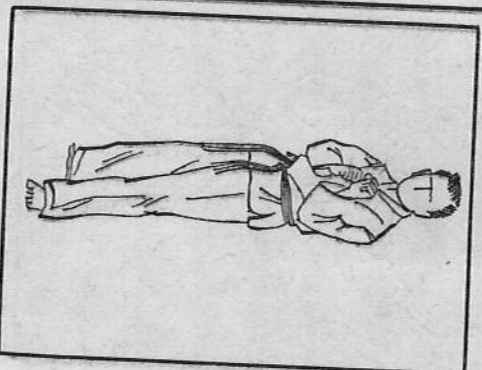
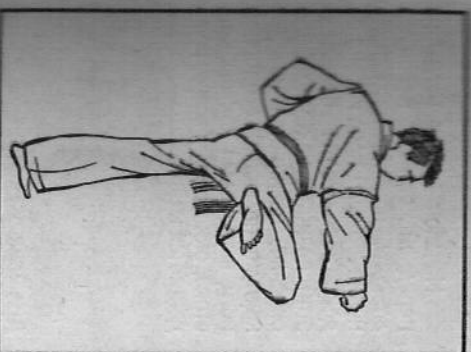
## Дольо-чаги

Дольо-чаги, так же как и ал-чаги, похож на щелчок складного ножа. Производится удар из позиции сбоку, когда колено, описав дугу вверх, движется вперед параллельно полу, причем колено сильно согнуто.

Далее без остановки или прерывания начато движения колено быстро и полностью выпрямляется и тотчас же возвращается назад — щелчок перочинного ножа. Цель достигается при угле удара 90°.

Если удар осуществляется подушками стопы, то пальцы стопы должны быть загнуты вверх, а сама стопа повернута в направлении нижней части бедра. В конечной позиции внешняя часть стопы расположена горизонтально к полу.

При ударе напряженной стопой — *бальдун* — стопа и пальцы образуют в результате вытягивания как бы удлинение берцовой кости. В этом случае верхняя часть корпуса выпоняет контрдвижение. В момент выпрямления колена верхняя часть корпуса движется в направлении, противоположном направлению удара.





Начало *Дольо-чаги* из передней стойки, например *аг-соги*, похоже на исполнение *аг-чаги*, пока колено не достигнет высоты бедра. В этой позиции, как уже было описано, начинается поворот корпуса на пальцах опорной ноги, в то время как бьющая стопа, описав дугу вверх, продвигается к цели.

3



2 A

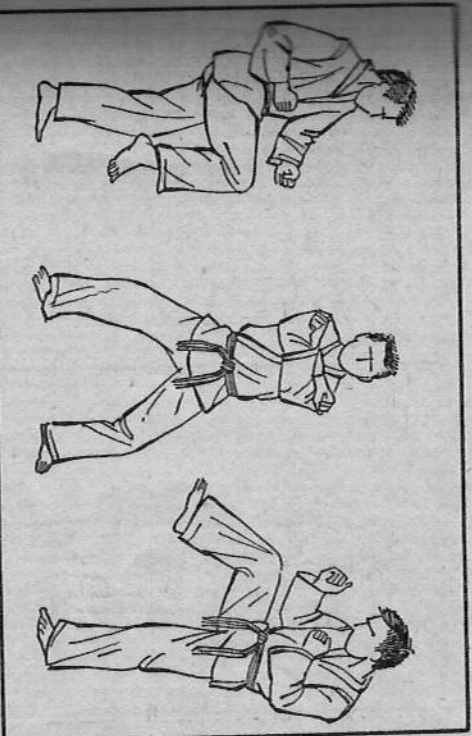


1 A

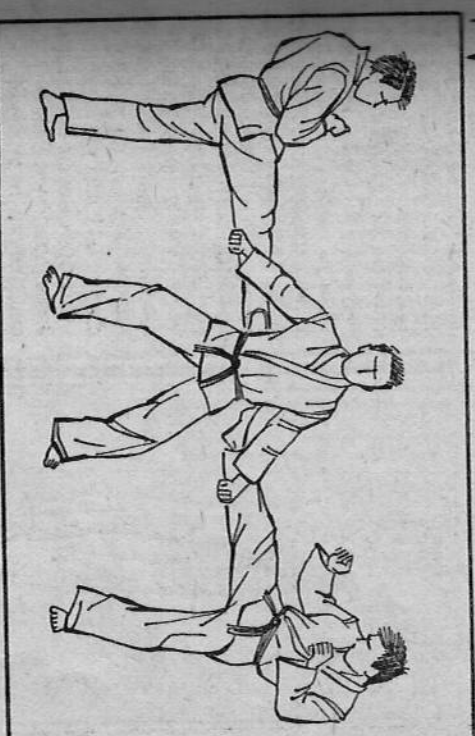
### Арэ-хечью-макки

*Арэ-хечью-макки* — это блокировка обеими руками нижней части корпуса при одновременных атаках с двух сторон. *Хечью* — значит "угол". Блок начинается со скрещенных на груди кулаков. Их тыльные стороны направлены вперед. Из этой позиции обе руки, одновременно и полностью выпрямляясь, двигаются для блокировки нижней части корпуса до тех пор, пока не займут позицию по обе стороны корпуса.

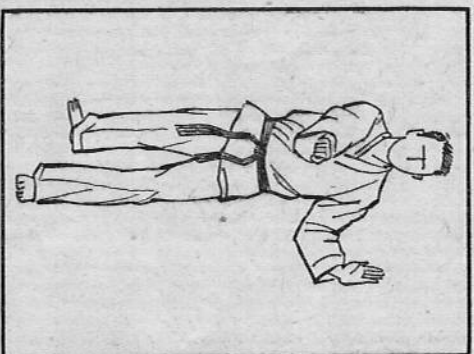
В *тэджук-юк-джан* исполнение *арэ-хечью-макки* требует техники медленной концентрации.



1 A



2

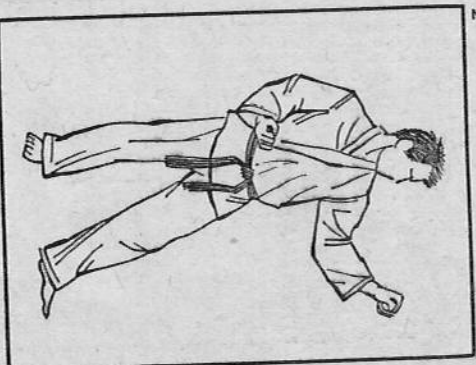
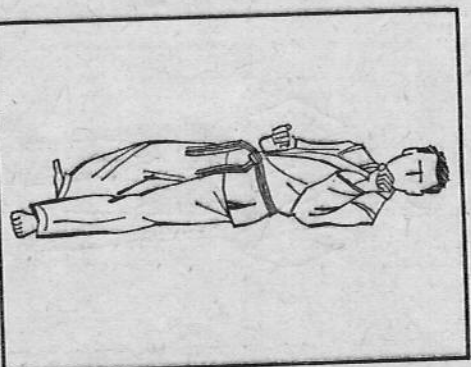
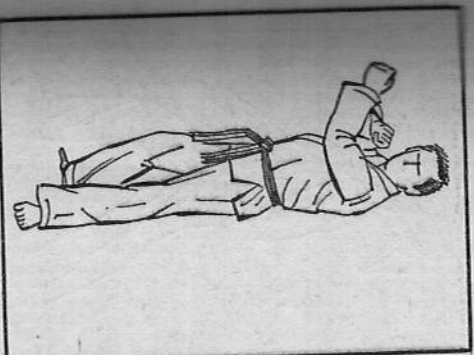


### Батансон-момтон-макки

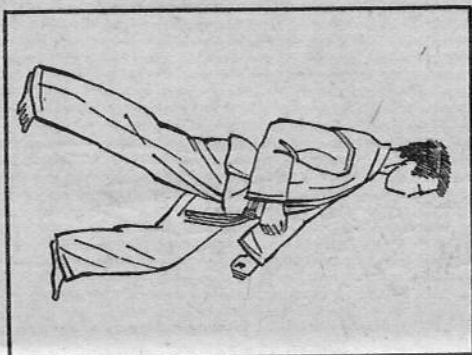
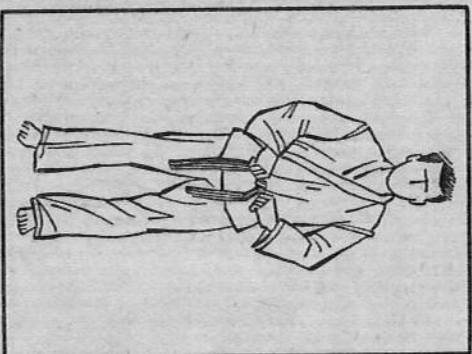
Процесс выполнения этого приема можно сравнить с батансон-нулло-макки. Однако вместо простого движения ладонью вниз производится дуговое движение открытой ладони по диагонали вниз или в плоскости, параллельной полу. Ладонь блокирующей руки замирает у корпуса на расстоянии ширины ладони от него на желаемой высоте.

### Баккат-пальмок-макки

Выполняется так же, как и сонналь-макки, но пальцы при этом сложены в кулак. Блокировка осуществляется внутренней стороной предплечья, которая находится между запястьем и локтем. Если блокировка производится в передней стойке, тогда рука (и локоть тоже) останавливается на границе корпуса. При этом не надо продвигать блок дальше наружу, так как он тогда будет бесмысленным. Когда локоть отводится слишком далеко от корпуса, ослабляется весь блок. Плечо блокирующей руки слегка продвинуто вперед. Корпус немного развернут.



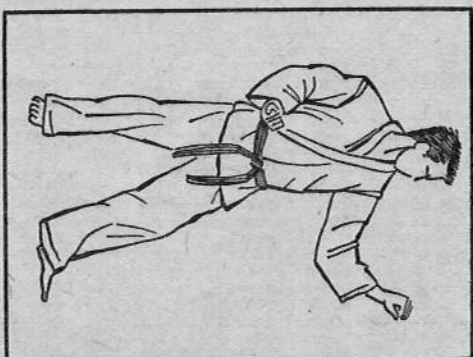
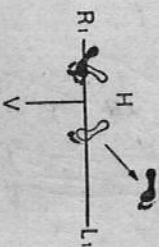




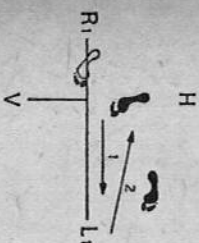
- Джунби**  
 а) Встать лицом в направлении V, левую стопу отставить в сторону  
 б) пьонхи-соги  
 в) джиджон-джунби



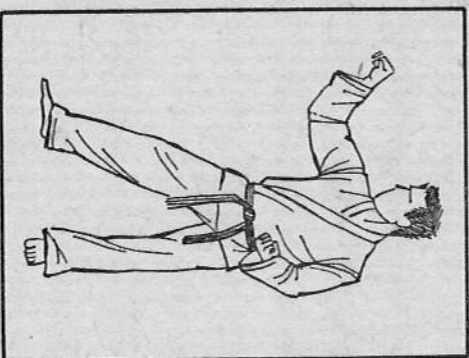
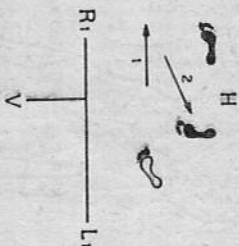
- 1.**  
 а) Левую стопу поставить в направлении L1, повернуть корпус налево  
 б) левая ап-куби  
 в) слева ара-макки



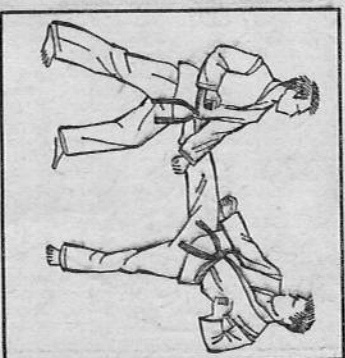
- 2.**  
 а) Нанести ап-чаги правой ногой, ногу поставить назад  
 б) правая дэвт-куби в направлении L1  
 в) слева баккаг-пальмок-момтон-макки



4. а) Нанести ап-чаги левой ногой, ногу поставить назад  
 б) левая дэит-куби в направлении  $R_1$   
 в) справа баккат-пальмок-монтон-макки

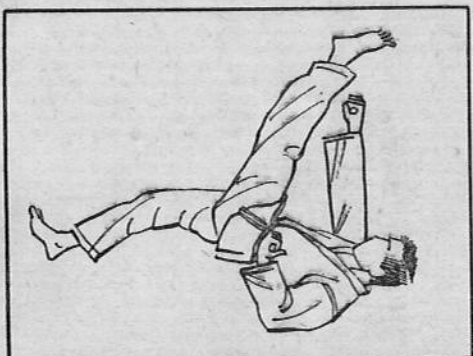


4b



1 ▶

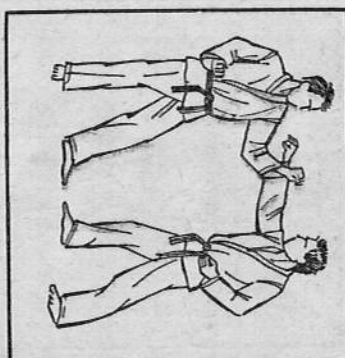
Вариант применения приемов 1-2  
(1-2б)



4a ◀

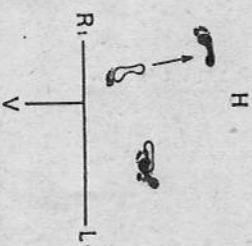


2a ▶

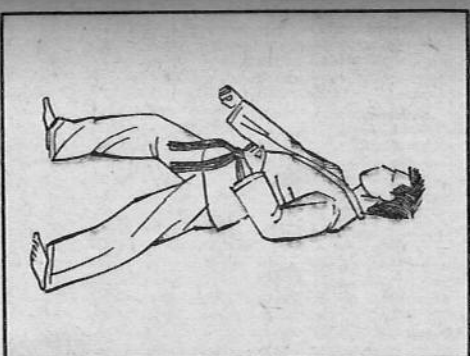


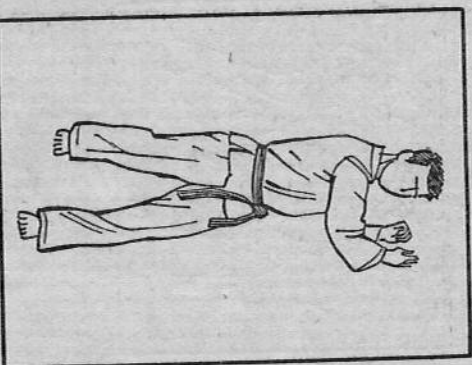
2b

3. а) На левой стопе повернуться направо в направлении  $R_1$   
 б) правая ап-куби  
 в) справа арэ-макки

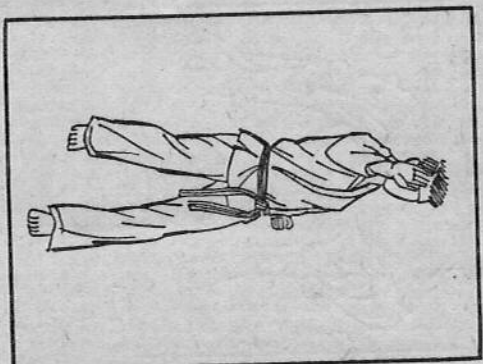


3 ▶



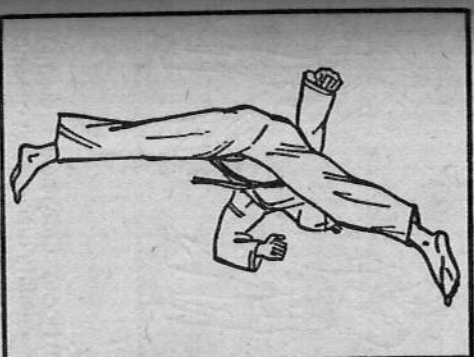
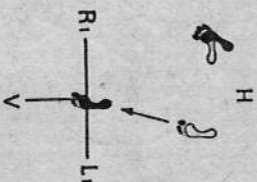


5a ▶



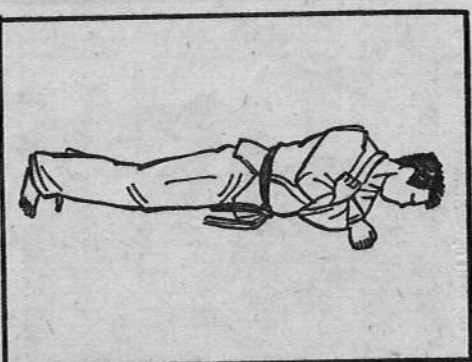
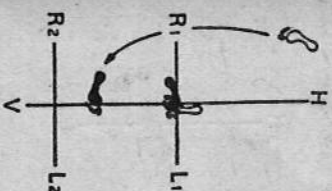
5b ▶

5. а) На правой стоне повернуть-  
ся налево, левую стону пе-  
реместить в направлении V  
б) левая ап-куби  
в) справа джеблунг-хансон-  
наль-ольгиль-макки

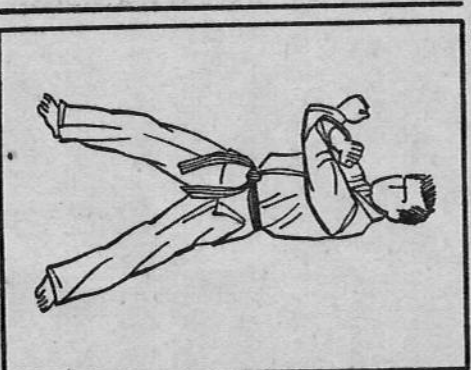


6a ▶

6. а) Нанести доль-чанг пра-  
вой ногой, отставить стону  
в направлении V  
б) джук-ум-солги



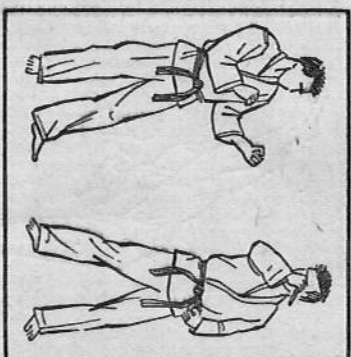
6b



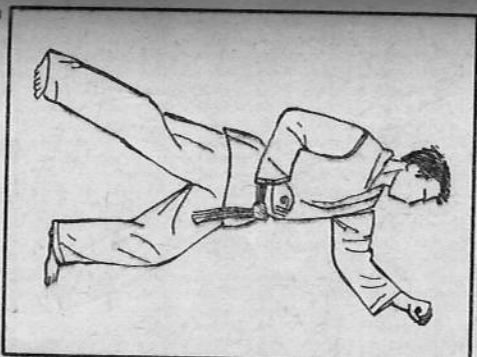
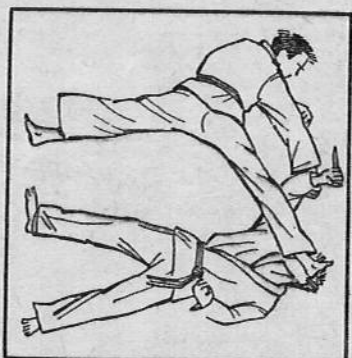
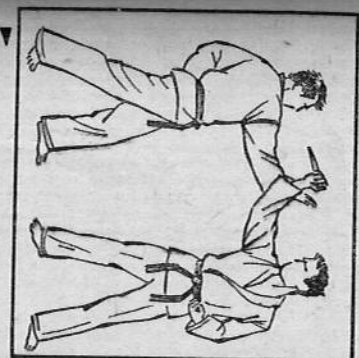
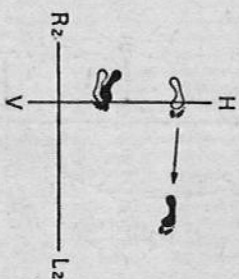
6b Вид со стороны L1



## Вариант применения приемов 5-6



7. После отступления быстро сделать шаг вперед слева в направлении L<sub>2</sub>
- а) левая ап-куби
  - б) левая баккат-пальмок-ольгуль-макка, справа момтон-баро-джируги в быстрой последовательности

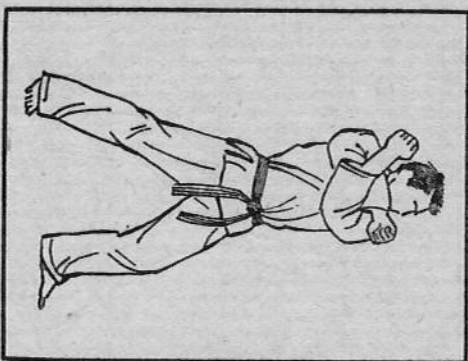
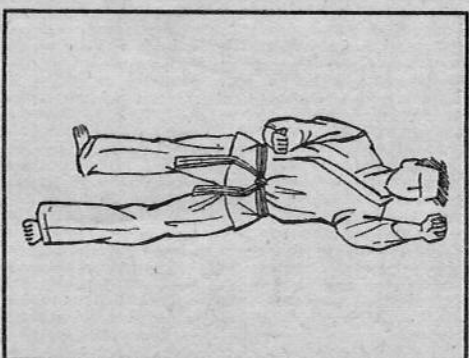
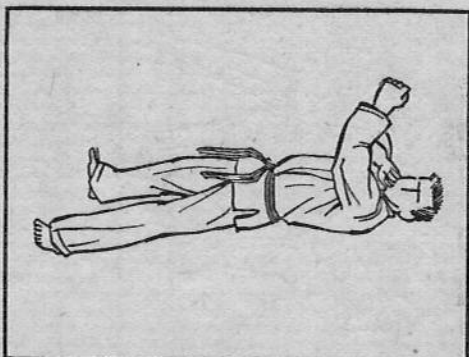


7a ▶

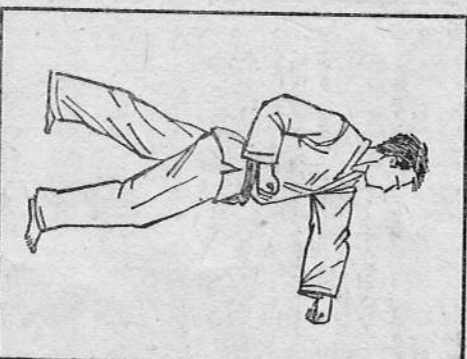


7b

Движение и положение корпуса при  
Саккат-пальник-ольдиль-макки



8. а) Нанести ап-чаги правой ногой и отставить стопу в направлении  $L_2$   
б) правая ап-куби  
в) слева баро-джигурги



8a ▶

8b

2-62



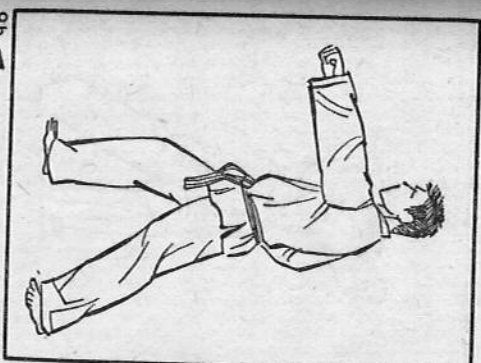
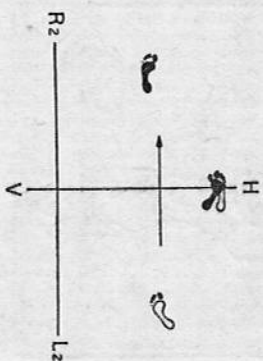
10b



10a

10.

- а) Нанести ап-чаги левой ногой и отставить ногу в направлении  $R_2$   
 б) левая ап-куби  
 в) справа баро-джируги



9b



9a

9.

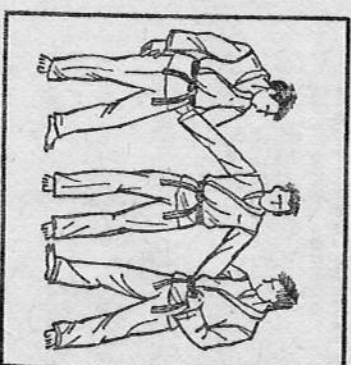
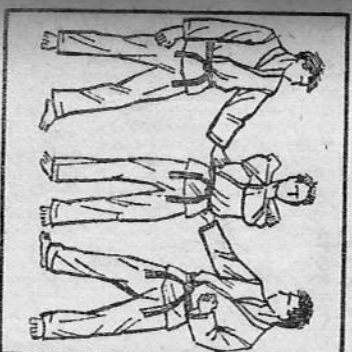
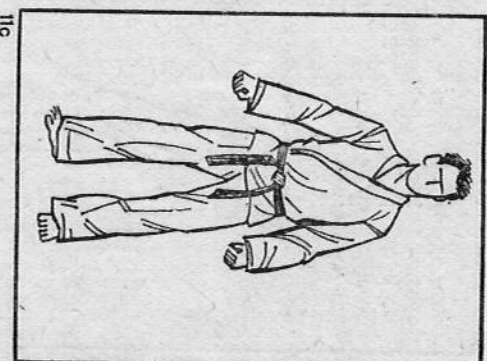
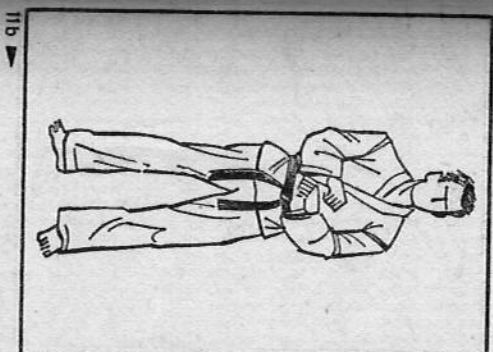
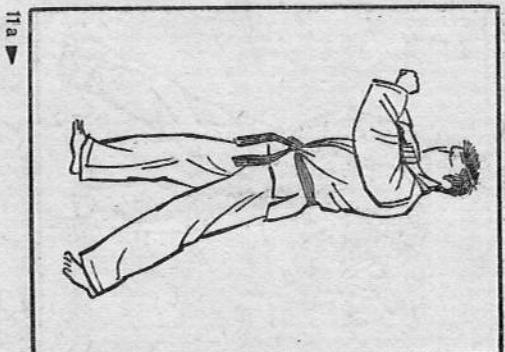
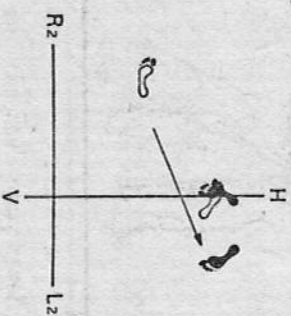
- а) Повернуться направо на левой стопе, правую ногу переместить в направлении  $R_2$   
 б) правая ап-куби  
 в) справа баккат-пальмок-ольгиль-маки и справа момтон-баро-джируги в быстрой последовательности

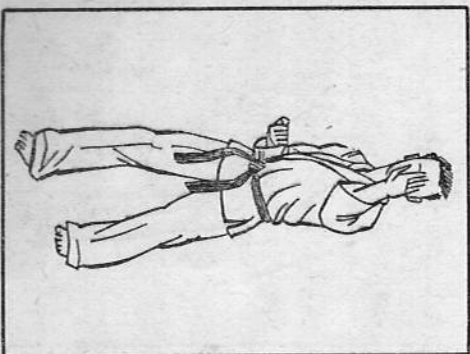




## 11.

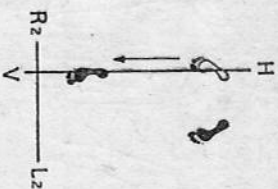
- а) Разворачиваться влево на правой стопе до тех пор, пока лицо не будет повернуто в направлении V
- б) пьонхи-соги
- в) арэ-хенъ-макки (исполнять медленно, сконцентрированно)





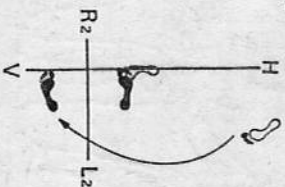
12 ▶

12.  
а) Сделать шаг вперед в направлении  $V$   
б) правая ап-куби  
в) слева джебигум-хан-сонналь-макки

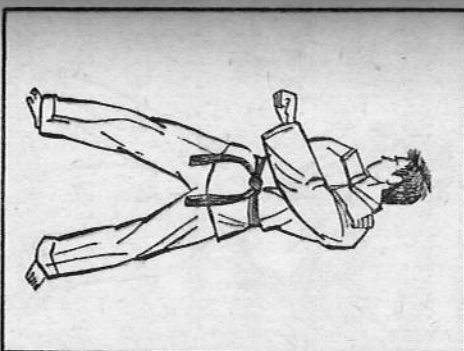


13 а ▶

13.  
а) Нанести дольбо-чаги левой ногой с кихап и быстро отставить стопу в направлении  $V$   
б) джучум-солги

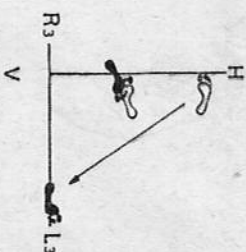


13 б ▶

13 б Вид со стороны  $R_3$ 

14

14.  
а) Опустив ногу, быстро повернуться на левой стопе вправо, правую ногу отставить в направлении  $L_3$   
б) правая ап-куби  
в) справа арэ-макки





17b

17.  
 а) Нанести ап-чаги правой ногой и вернуться назад.  
 б) правая двит-куби в направлении R3  
 в) слева баккат-пальмок-монтон-макки

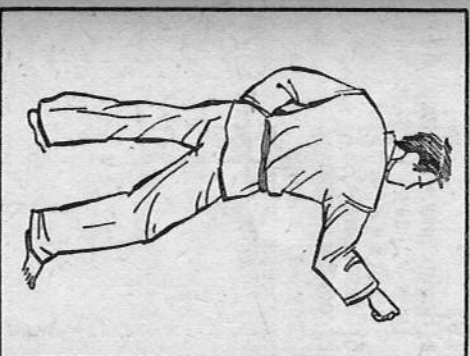
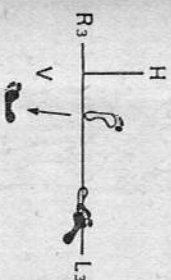


17a ▲



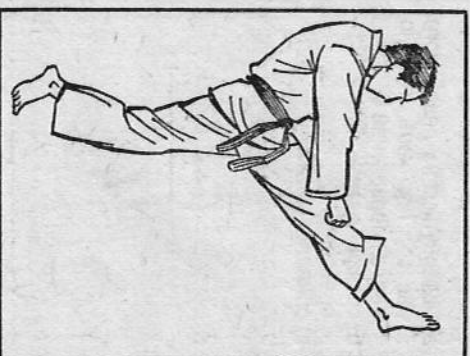
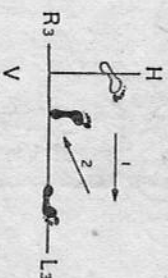
16 ▲

16.  
 а) Повернуться на правой стопе влево в направлении R3  
 б) левая ап-куби  
 в) слева арэ-макки



15b ▲

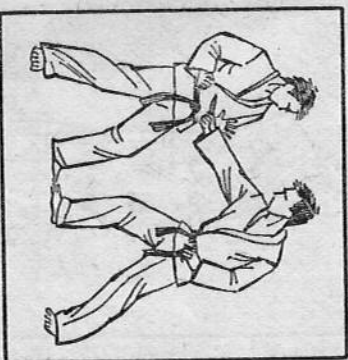
15.  
 а) Нанести ап-чаги левой ногой и вернуться назад.  
 б) левая двит-куби в направлении L3  
 в) справа баккат-пальмок-монтон-макки



15a ▲

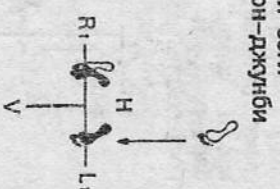
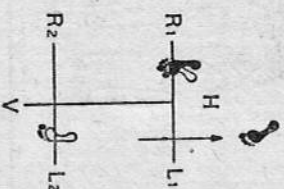


Вариант применения приема 20



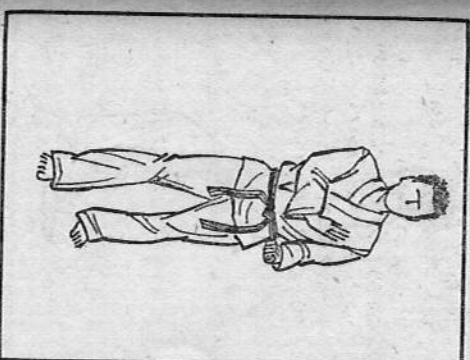
21.

- а) Встать лицом в направлении V, левую ногу поставить в направлении H  
б) правая ап-куби  
в) справа батансон-монтон-макка, слева монтон-ба-ро-джируги в быстрой последовательности

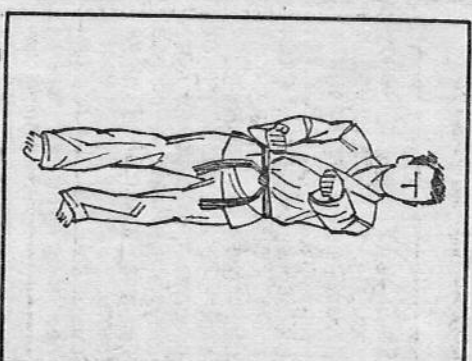


Комон

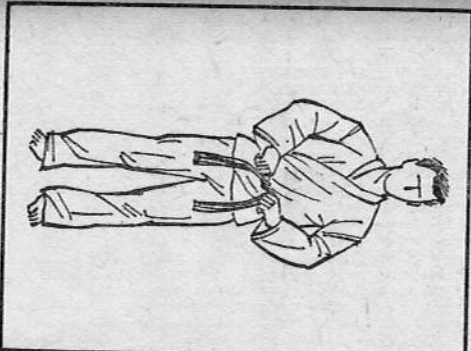
- а) Встать лицом в направлении V, левую ногу продвинуть вперед  
б) тшонхи-соги  
в) джибон-джунби



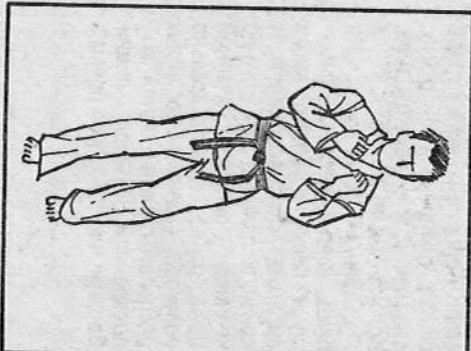
21 а ▶



21 б ▼



Комон 2



Комон 1 ◀

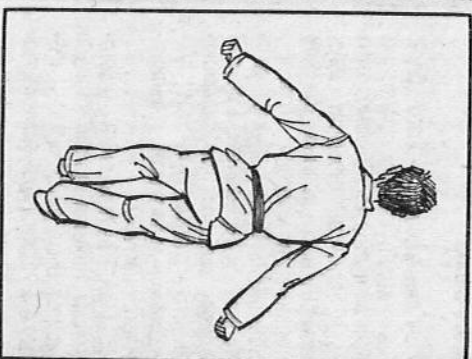
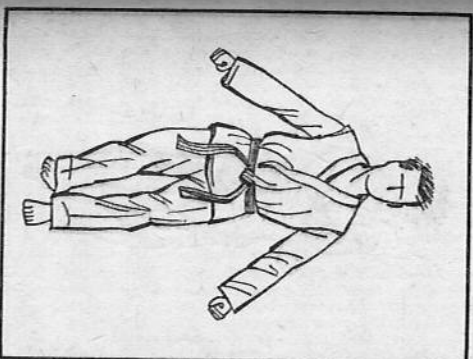
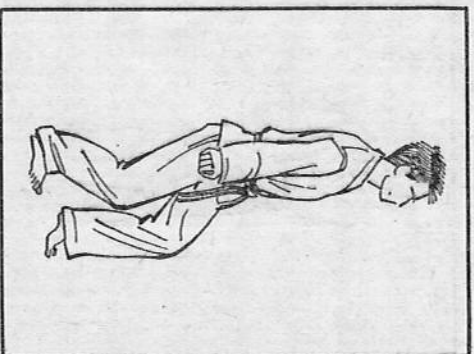
## Приемы тэгук-чиль-джан

### Бом-соги

*Бом-соги* — стойка "тигра". Ее можно считать одно- временно и напряженной и расслабленной. Опорная нога напряжена, в то время как сплетка опирающаяся на носок выставленная вперед нога полностью расслаблена. В этой позе очень четко прослушается намерение подстеречь кого-либо — похоже на повадки тигра во время охоты. Это и раскрывает смысл *бом-соги*. Из позиции *бом-соги* почти все приемы таквондо выполняются быстро и надежно.

Важным является то, что стопа опорной ноги лишь слегка повернута в сторону, она несет всю тяжесть тела. Колени сильно согнуты.

Стоящая спереди нога лишь слегка касается пальцами пола и согнута таким образом, что расстояние от кончиков пальцев этой ноги до кончиков пальцев опорной ноги равно приблизительно голутора стопам. Обе стопы располагаются на одной на- правленной вперед линии. Верхняя часть корпуса прямая.



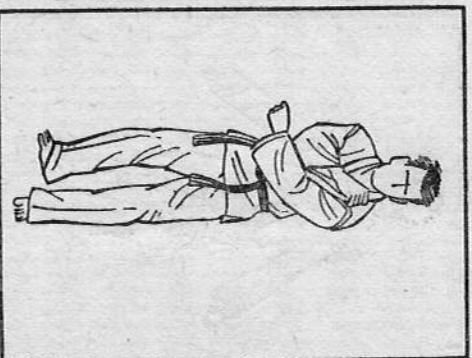
## Гави-макки

Гави-макки — это блок "ножницы". Такое обозначение было выбрано потому, что руки при выполнении двух совершенно разных блоков перекрещиваются словно ножницы. Одной рукой выполняется *арэ-макки*, а другой одновременно *ан-пальмок-моттон-макки*. При этом *ан-пальмок-макки* всегда выполняется наружу.

При выполнении гави-макки нижняя часть корпуса может быть защищена и кулаком. Если *арэ-макки* выполняется со стороны отставленной назад ноги, то этот блок называется уже *бандэ-гави-макки*. Если же *арэ-макки* находится над ногой, стоящей вперед, то он называется *баро-гави-макки*.

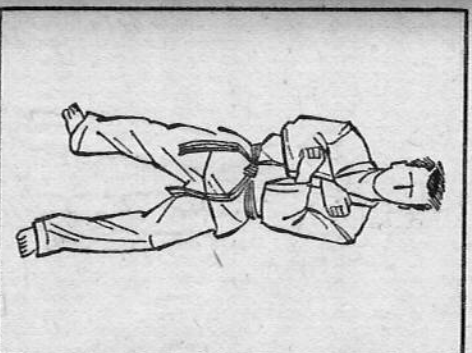
## Ан-пальмок-макки

Ан-пальмок-макки — это блокировка корпуса внутренней частью предплечья. Прием начинается движением кулака блокирующей руки (исходное положение — ладонью вверх) от противоположного бедра вверх. Кулак свободной руки — у плеча блокирующей руки.

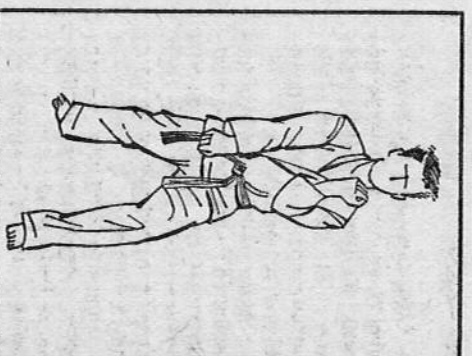


1 ▶

Вариант применения ан-пальмок-макки

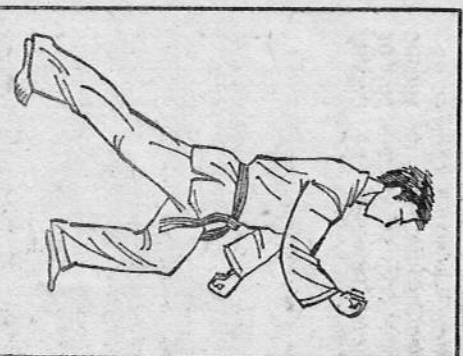


2 ▶



3

Осью поворота служит локоть, кулак блокирующей руки движется вверх, описывая полукруг, пока запястье не достигнет уровня плеч и не остановится на воображаемой, направленной вперед от плеча линии. В процессе выполнения блока кулак разворачивается ладонью вниз. Угол между плечом и предплечьем в конечной позиции равен  $90^\circ$ .



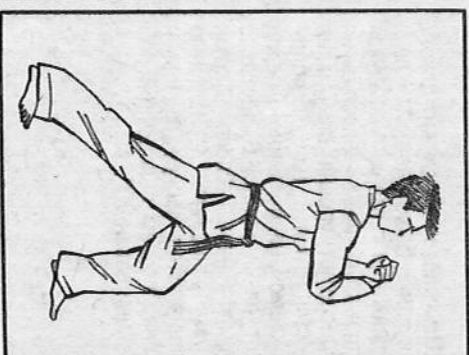
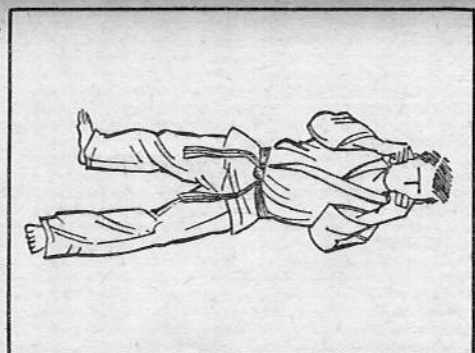
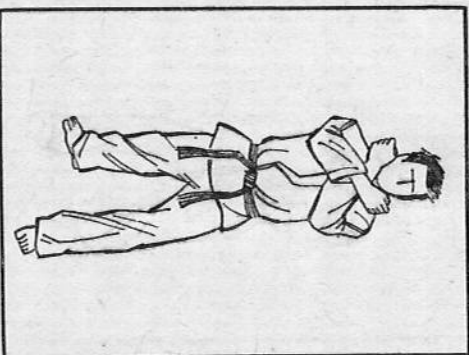
3 Вид сбоку



## Момтон-хечьо-макки

При защите от атаки с целью удупления может использоваться *Момтон-хечьо-макки*. Он выполняется внешними сторонами обеих предплечий одновременно.

*Момтон-хечьо-макки* начинается как *арэ-хечьо-макки* — со скрещенных на груди рук ладонями к себе. Кулаки, отталкиваясь друг от друга, движутся вперед, а предплечья поворачиваются до тех пор, пока они не будут расположены ладонью наружу. Верхняя часть рук также направлена вперед и слегка в стороны. Локти в конечной позиции слегка согнуты, запястья находятся на уровне плеч, а кулаки удалены друг от друга примерно на ширину головы.



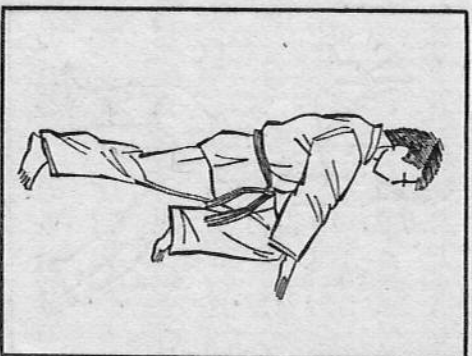
## Мурул-чили

Начало мурул-чили похоже на ал-чили. колени поднято и согнуто.

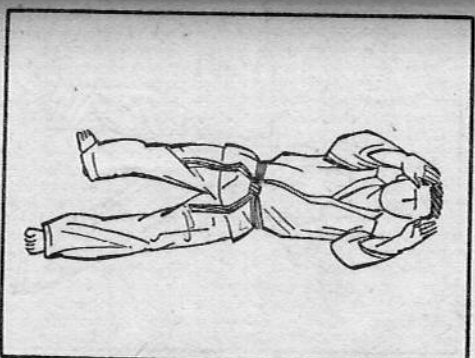
В тарук-чиль-джан предлагается еще дополнительные рывок обеими руками к колену (в бою — подтягивание головы противника рывком к колену). Оба движения выполняются всегда одновременно, ни в коем случае — одно за другим. Открытой ладонью имитируется удар по шее, затем слитно обеими ладонями делается рывок вниз, а навстречу ему — мурул-чили.



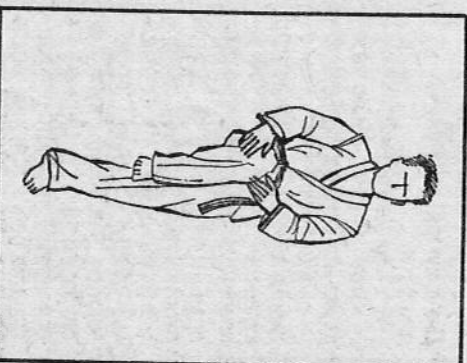
1



2



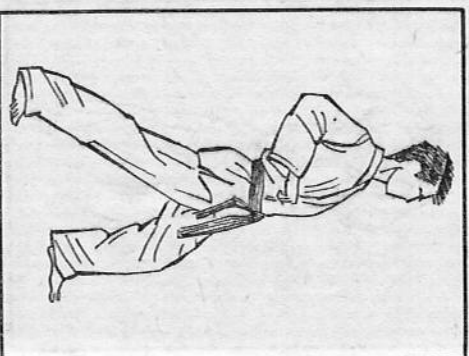
1



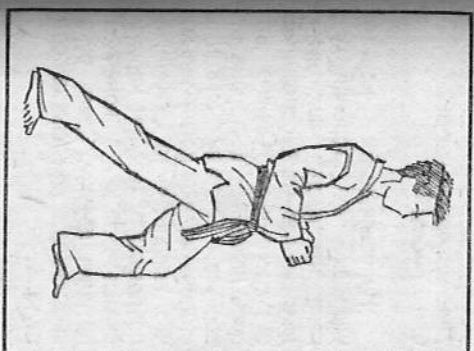
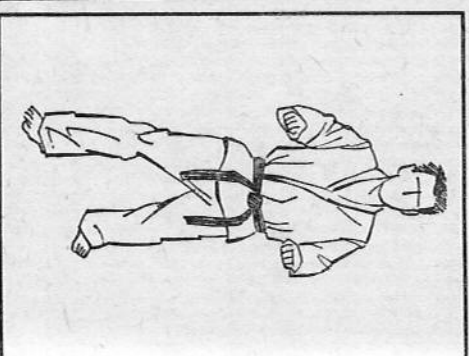
2

# Ду-джумок-джочьо- джируги

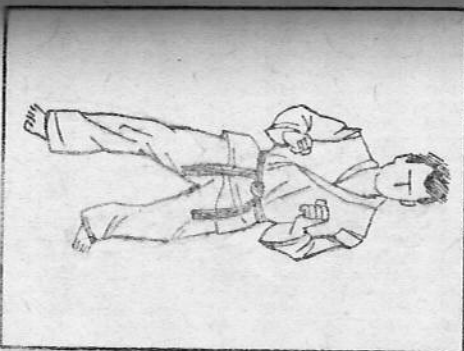
Этот прием объясняется двумя понятиями: *ду-джумок* — двойной кулак и *джочьо-джируги* — перевёрнутый удар кулаком. Если при обычном *джочьо-джируги* один кулак бьет, а другой оттягивается назад, то при выполнении *ду-джумок-джочьо-джируги* удар производится обоими кулаками одновременно. Целью в основном являются плавающие ребра и нижняя часть корпуса. Прием начинается от бедра внешней частью руки, повернутой вверх. При ударе вперед кулаки разворачиваются внешней частью вниз, а локти в конечной позиции прижаты с обеих сторон к ребрам. Верхняя часть корпуса остается при этом в прямом положении.



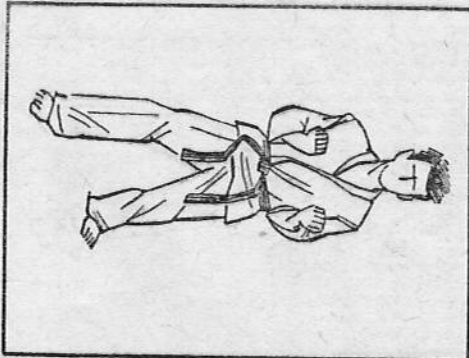
1 ▶



2 ▶



3





## Отторо-арэ-маки

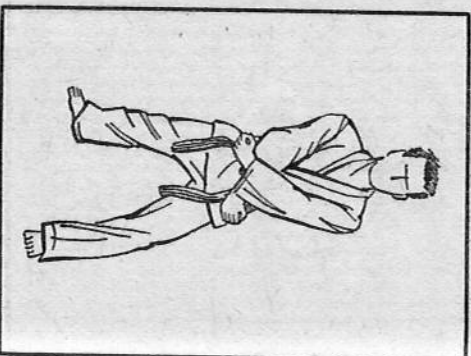
Перекрестный блок нижней части корпуса начинается так же, как *ду-джумок-джочо-джируи* — обими кулаками у бедер, но ладонью вверх. Оттуда кулаки движутся одновременно вниз до тех пор, пока они не перекрещиваются запястьями. При этом руки поворачиваются так, что кулаки своими внешними сторонами в конечной позиции направлены друг против друга. Верхняя часть корпуса остается при этом в прямом положении.



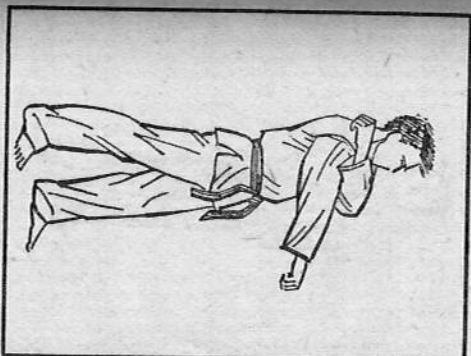
1

## Дун-джумок-ольгуль-баккат-чиги

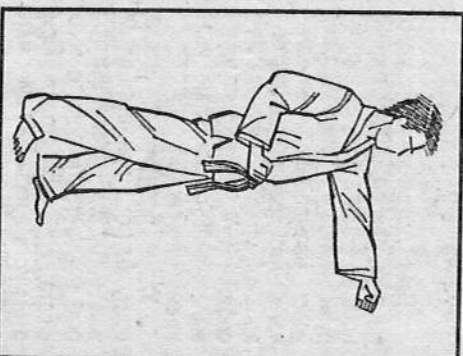
Направленный наружу удар внешней стороной кулака начинается как *дун-джумок-вге-чиги*, описанный в *тэгу-о-джан*. Однако его цель находится в стороне от корпуса. Поэтому внешняя сторона кулака после только что выполненного движения по полукругу изнутри наружу оказывается в конечной позиции наружу. Здесь рука выпрямлена или слегка согнута.



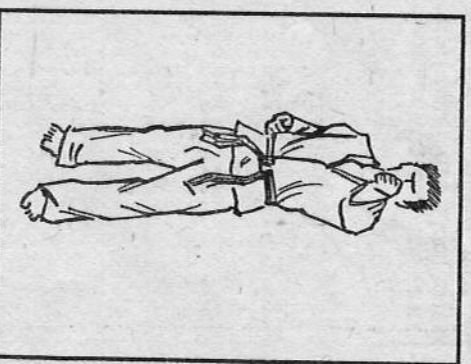
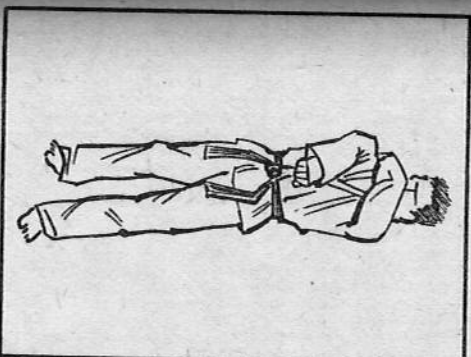
2



1



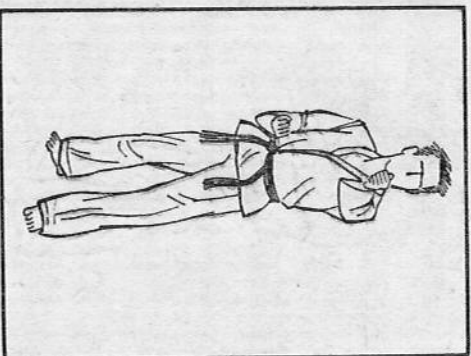
2



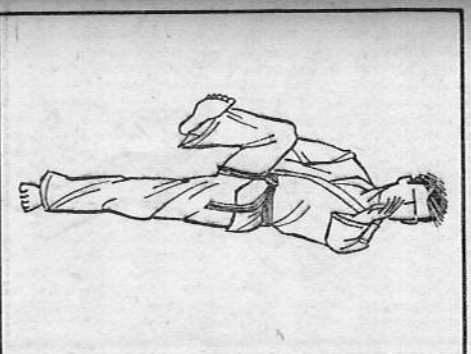
### Пьоджок-чаги

При пьоджок-чаги удар выполняется подошвой одной ноги по ладони разноименной руки, вытянутой вперед. Сам удар называется *сево-ан-чаги*, что означает "вертикальный удар", и представляет собой не что иное, как удар, выполненный полностью выпрямленной ногой.

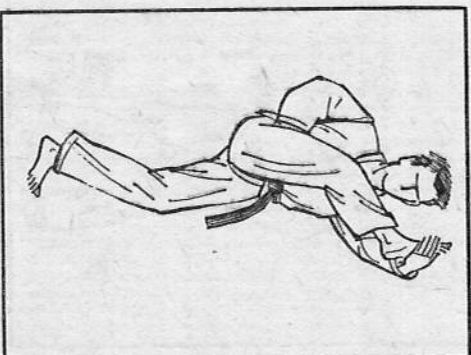
Удар происходит, когда согнутая нога при выпянутом или согнутом колене высоко выбрасывается к цели с того места, где она стояла. При этом нога описывает дугу, направленную внутрь или наружу. Если мах ногой выпоняется наружу, то такой удар называется *сево-баккат-чаги*.



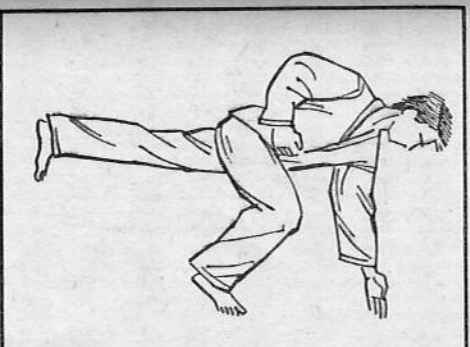
1 ▶

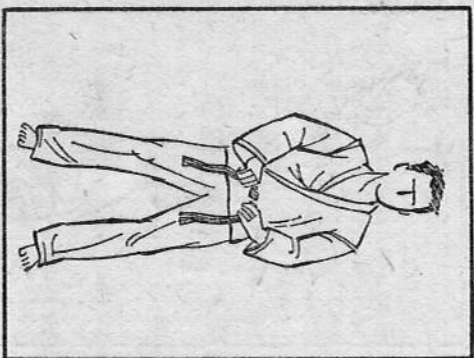


2 ▶



3





### Джукби

- а) Встать лицом в направлении V, левую стопу отставить в сторону  
б) пьонхи-саги  
в) джибон-джукби

### 1.

- а) Повернуться в направлении L<sub>1</sub>  
б) слева бом-соги  
в) справа батансон-монтон-макки

### 2.

- а) Сделать ап-чаги правой ногой и поставить ногу в прежнее положение  
б) левая бом-соги  
в) слева монтон-ан-макки



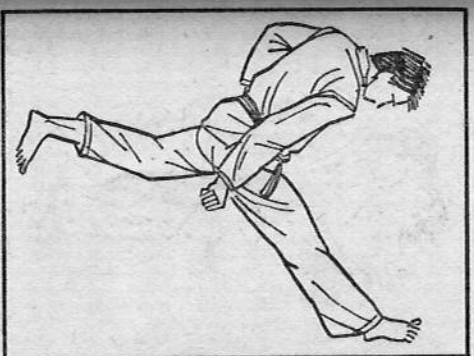
V



V



V

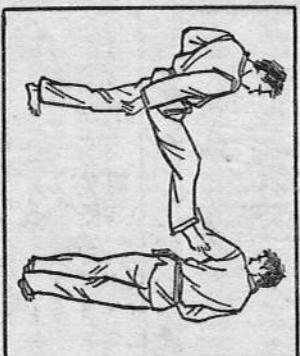
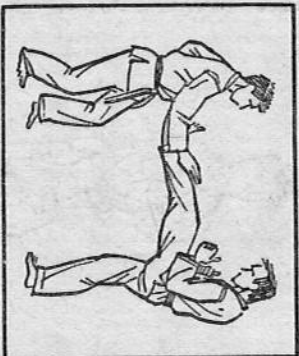


2a V

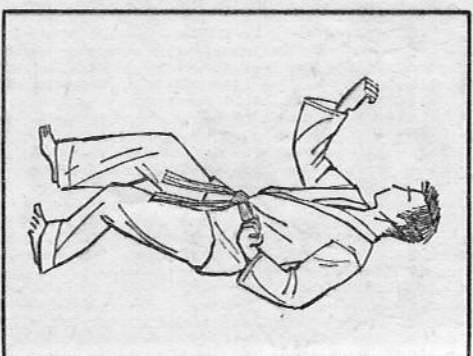


2b

Вариант применения приемов 1-2

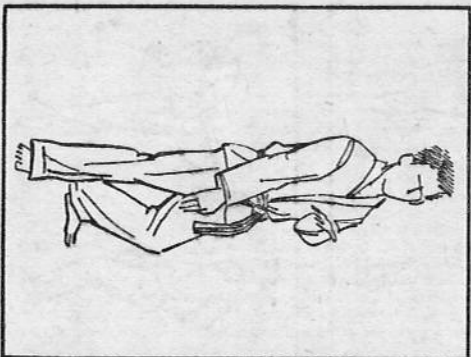






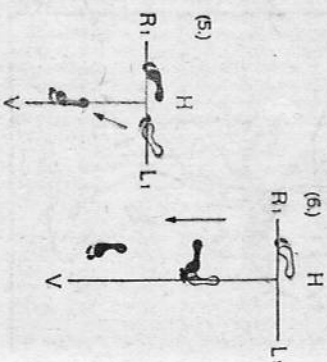
5 V

4b ◀



6

5. а) Левую стопу поставить в направлении V  
 б) правая двит-куби  
 в) сонналь-арэ-макки



4a ◀

4. а) Нанести ап-чати левой ногой, вернуться в прежнее положение  
 б) правая бом-соги  
 в) справа момтон-ан-макки



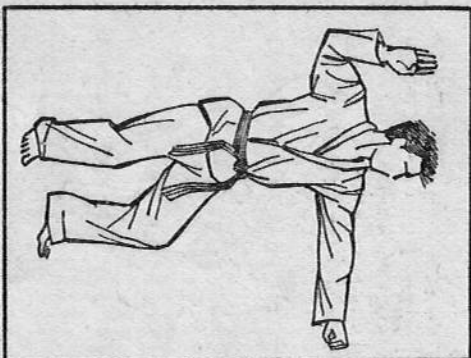
6. а) Сделать справа шаг вперед в направлении V  
 б) левая двит-куби  
 в) сонналь-арэ-макки



3 ◀

3. а) Повернуться на носке левой стопы в направлении R1  
 б) правая бом-соги  
 в) слева батансон-момтон-макки

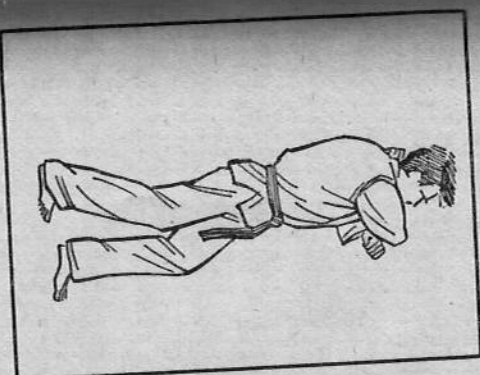




7a ▶



7b ▶

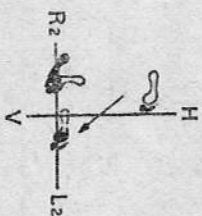


7c ▶

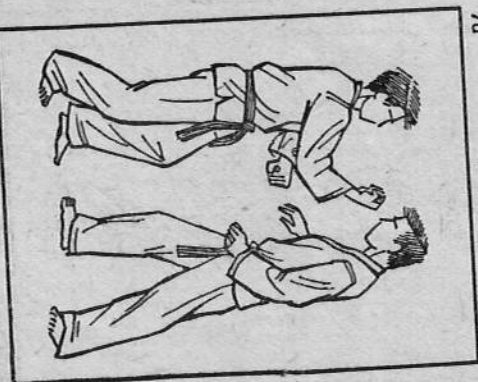
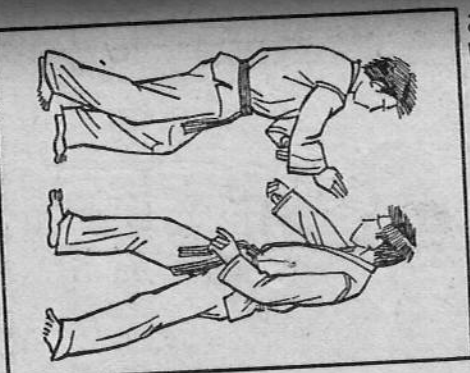
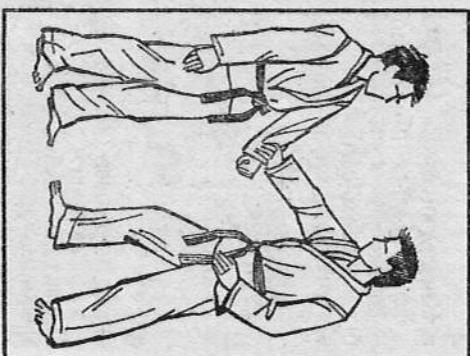


7d

7. а) Левую стопу поставить в направлении L2  
 б) левая бом-соги  
 в) справа батансо-монгон-ан-макки (левый дун-дук-мок под правым локтем), справа дун-дукмок-апечиги (левый дун-дукмок остается там, где он был) — быстро



▶ Вариант применения приема 7



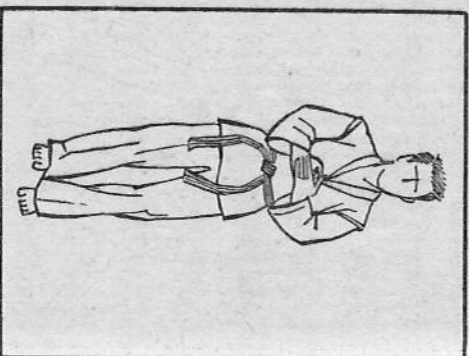


8 а V



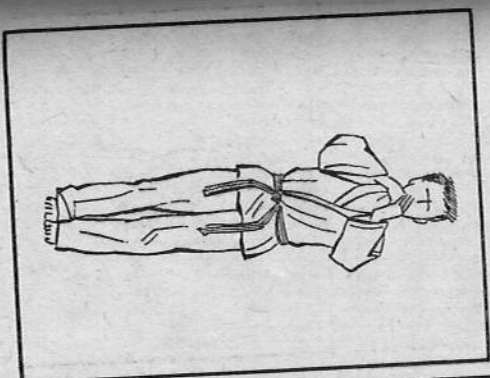
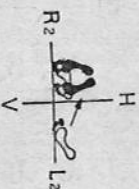
8 б V

8. а) Повернуться на месте вправо в направлении  $R_2$   
 б) правая **бом-соги**  
 в) слева **батансон-момтон-ан-маки** (правый **дун-джумок** идет под левым поклоном), слева **дун-джумок-але-чиги** (правый **дун-джумок** остается там, где он был) в быстрой последовательности



9 а V

9. а) После того как левая стопа подтянута к правой, встать лицом в направлении V  
 б) **моа-соги**  
 в) **бо-джумок** сделать под подбородком на расстоянии двух ладоней (при исполнении сначала вдохнуть, затем выдохнуть)



9 б

3 \*

9 б Вид со стороны  $R_2$ 

### Бо-джумок

Это древняя восточно-азиатская форма приветствия. Правая рука обхватывает сжатый левый кулак. Эта форма приветствия демонстрирует дружеские намерения — чаще враждебных намерений — готовность обнажить оружие. **Бо-джумок** формируется так: левый кулак и открытая правая ладонь встречаются на расстоянии руки от соп-расстояние сплетения, и, в то время как обе они движутся к уровню подбородка, правая ладонь сжимается за левым кулаком.

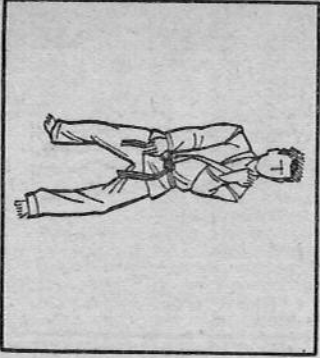




10a V

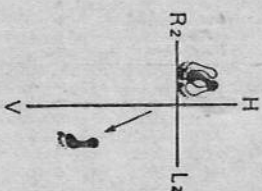


10b V



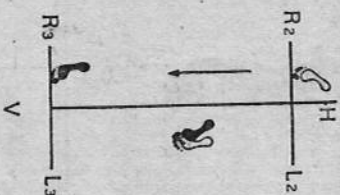
10c V

10.  
а) Слева сделать шаг в направлении V  
б) левая ап-куби  
в) бандэ-макки, затем баро-гави-макки (сначала справа, а потом слева арэ-макки) в быстрой последовательности



10d V

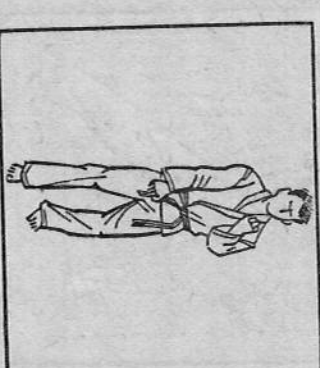
11.  
а) Справа сделать шаг в направлении V  
б) правая ап-куби  
в) бандэ-макки, затем баро-гави-макки (сначала слева, а потом справа арэ-макки) в быстрой последовательности



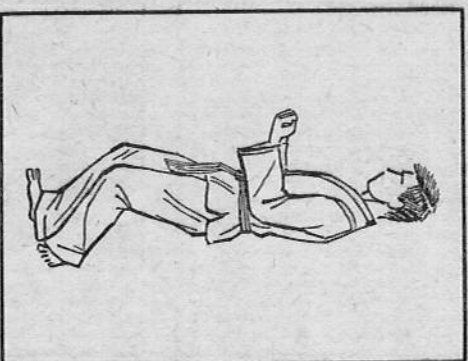
11a V



11b V



11c V



13c V



13b ◀

14.

- а) Встать лицом в направлении  $R_3$ , левую стопу отставить назад  
 б) правая ап-кюби  
 в) отторо-арэ-макки (быстро)



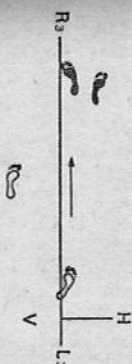
14



13a ◀

13.

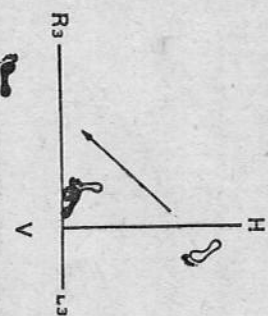
- а) Сделать мурул-чили правой ногой в направлении  $R_3$   
 б) правая коа-соги  
 в) ду-джумок-монтон-джочьо-джируги (быстро)



12 ◀

12.

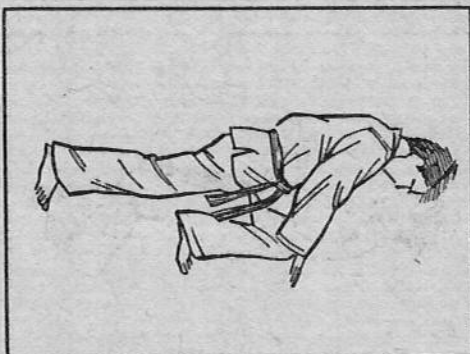
- а) Повернуться влево на правой ноге, левую стопу поставить в направлении  $R_3$   
 б) левая ап-кюби  
 в) монтон-хечьо-макки





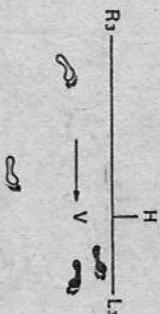
15 ▶

15.  
а) Повернуться вправо на левой ноге, правую стопу поставить в направлении ЛЗ  
б) правая ал-куби  
в) момтон-хэчьо-макки



16 ▶

16.  
а) Сделать мурут-чили левой ногой в направлении ЛЗ  
б) левая коа-соги  
в) ду-джумок-момтон-джо-чьо-джируги (быстро)



17a ▶

17.  
а) Встать лицом в направлении ЛЗ, правую стопу отставить назад.  
б) левая ал-куби  
в) отторо-арэ-макки (быстро)

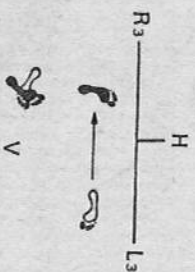


17b



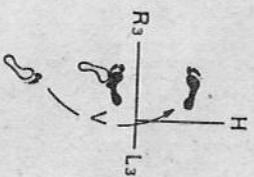
18.

- а) Левую стопу поставить в направлении Н, корпус при этом выпрямить  
 б) левая ап-соги  
 в) слева дун-джумок-ольгуль-баккат-чиги

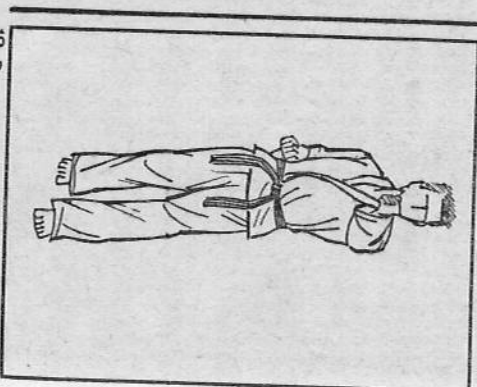


19.

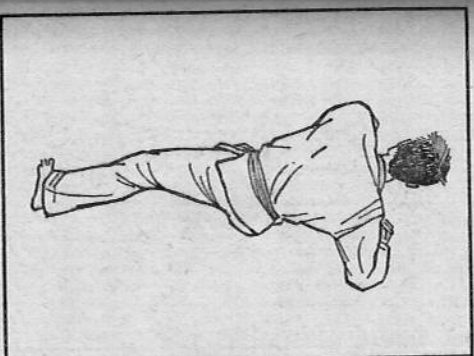
- а) Сделать прыжок-чаги правой ногой по ладони вытянутой левой руки, отвести ее в направлении Н  
 б) джум-соги  
 в) справа палькун-прыжок-чиги



18 ▶



18 Вид со стороны Н



19 а ▶



19 а Вид со стороны Н



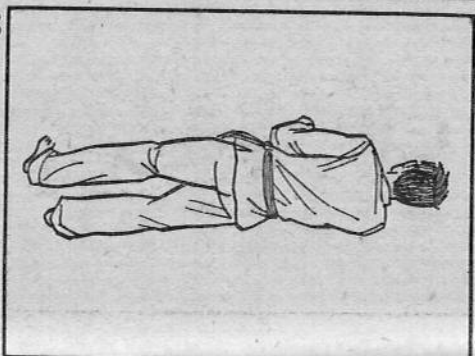
19 б



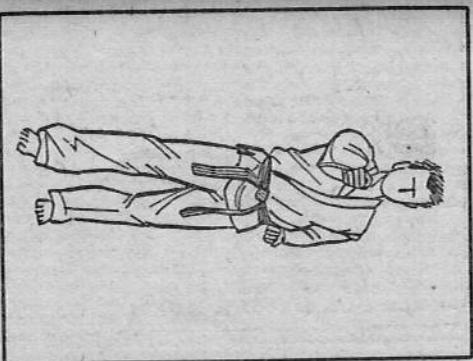
19 б Вид со стороны Н

20.

- а) Установить корпус в направлении Н, подтянуть левую стопу  
 б) правая ап-соги  
 в) справа дун-джумок-олыгиль-баккат-чиги

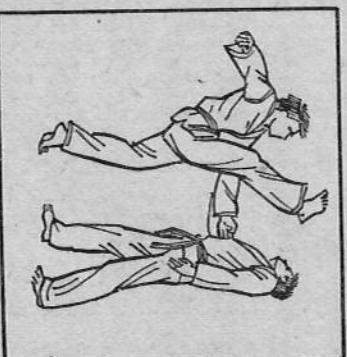
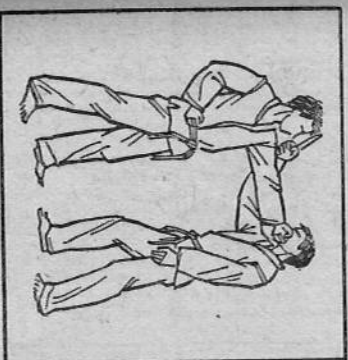
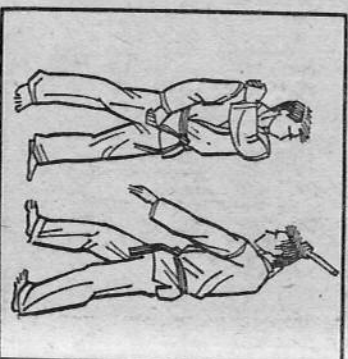
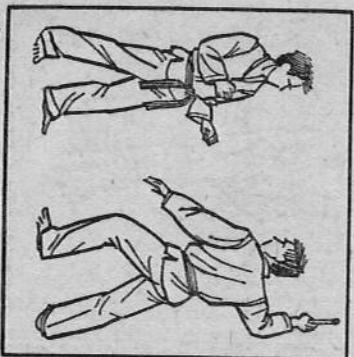


20



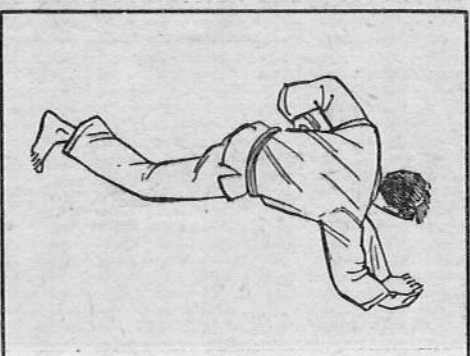
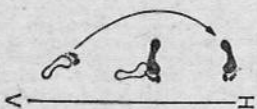
20 Вид со стороны Н

Вариант применения приемов 18-19



21.

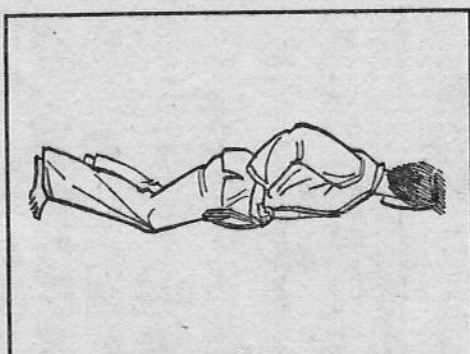
- а) Сделать прыжок-чаги ле-  
вой ногой и повернуть ее в  
направлении Н  
б) Джучум-соги  
в) Слева пальнут-прыжок-  
чиги



21a ▶



21b ▶



22

22.

- а) Так же  
б) так же  
в) Слева хансонналь-  
монгон-юп-макки



▶ Вид со стороны Н



▶



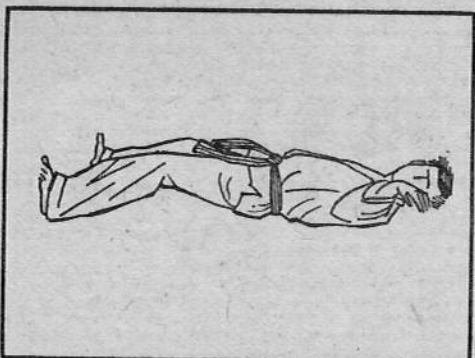


**Хансонналь-йол-макки**

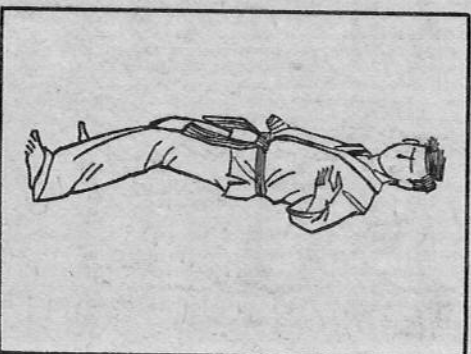
Выполняется так же, как и *хансонналь-макки* в *двиг-луби*, с той лишь разницей, что здесь плечи и запястье в конечной позиции образуют прямую линию.

**Джумок-йол-джируги**

Выполняется в отличие от традиционного *джируги* не вперед, а в сторону. Удар наносится на уровне плеч аналогично описанной технике выполнения удара кулаком — *джируги*.



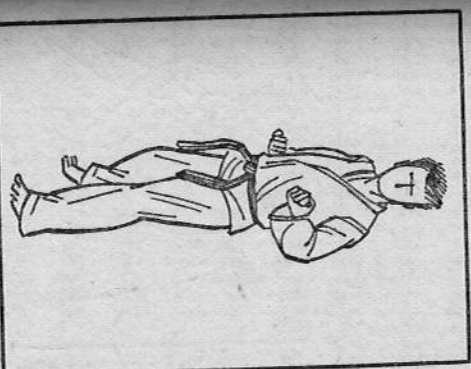
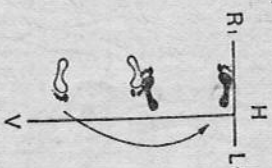
23 а ► Вид со стороны Н



23 б ► Вид со стороны Н

23.

- а) Справа сделать шаг вперед, в направлении Н  
 б) *джучум-соги*  
 в) справа *джумок-йол-джируги* с киком, при этом левая рука отводится к бедру



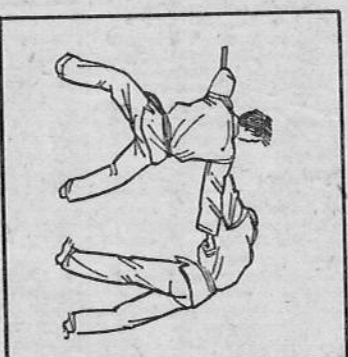
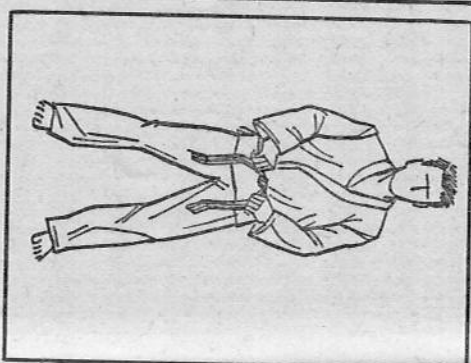
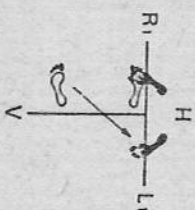
23 в ► Вид со стороны Н



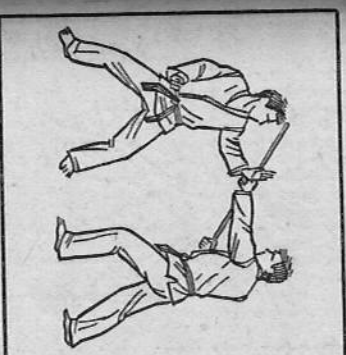
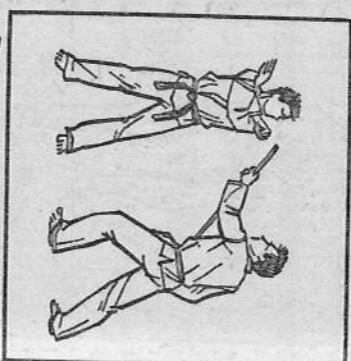
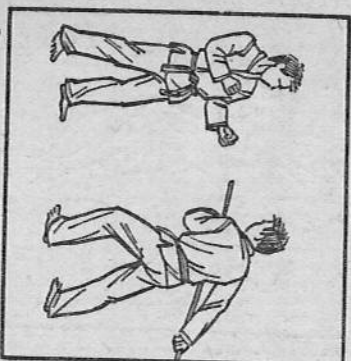
23 д Вид со стороны Н

## Комон

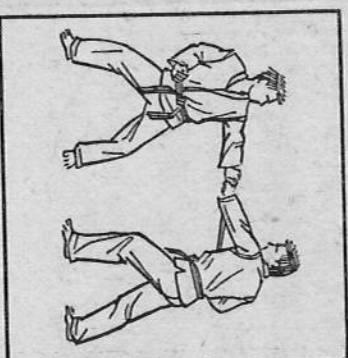
- а) Поворачиваться влево на  
правой стопе, пока лицо не  
будет направлено в сто-  
рону V  
б) пьонхи-соги  
в) джибон-дхунби



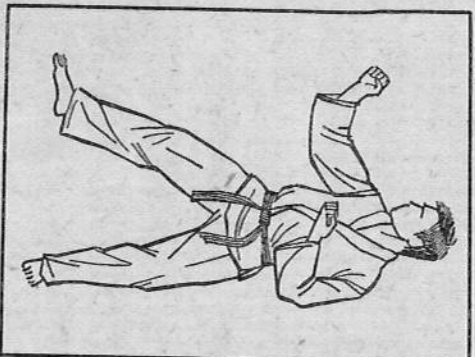
Вариант применения приема 22



4\*



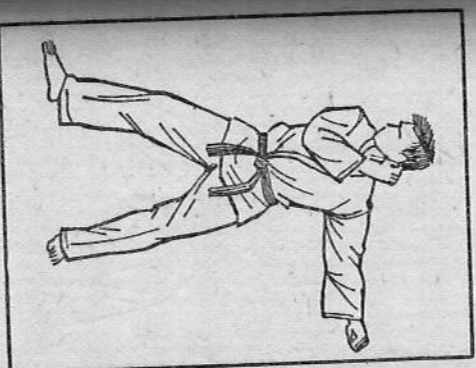
## Приемы тэгук-паль-джан



3



2



1



1



2



3

## Джумок-даньо-ток-джируги

Под *джумок-даньо-ток-джируги* подразумевается удар кулаком в подбородок, в то время как другой кулак подносится к противоположному плечу. Это движение означает, что противник или крепко удерживается вашей рукой и в конце концов притягивается в зону удара, или сам крепко держит руку и таким образом попадает в зону удара.

## Баккат-пальмок-годуро-макки

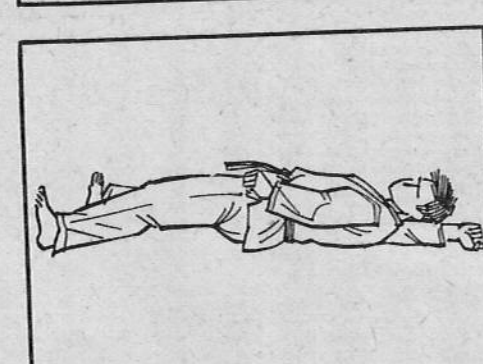
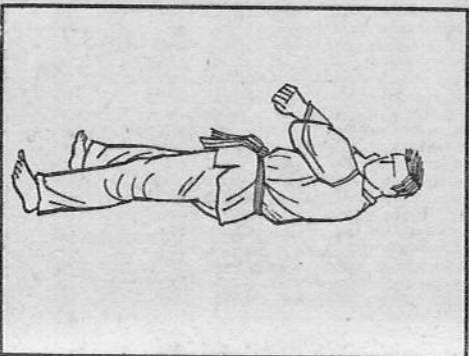
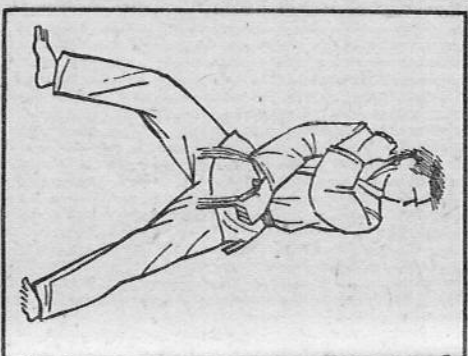
*Баккат-пальмок-годуро-макки* производится так же, как и описанная в *тэгук-са-джан* ("Искусство тэквондо, ступень 1") *сондаль-макки*. Отличие заключается лишь в том, что в данном случае кулаки сжаты.

*Годуро-макки* означает защитный блок или блок с поддержкой. Имеется в виду движущаяся вперед находящаяся сзади рука.



## Осангуг-макки

Осангуг-макки — это блок обеими руками, исполняемый при одновременной атаке в нижнюю часть корпуса и лицо. Сильный атакующий удар при этом наносится из-за спины. Ан-пальмок-оль-гиль-баккат-макки выполняется с одной стороны корпуса, адр-макки — одновременно с другой.

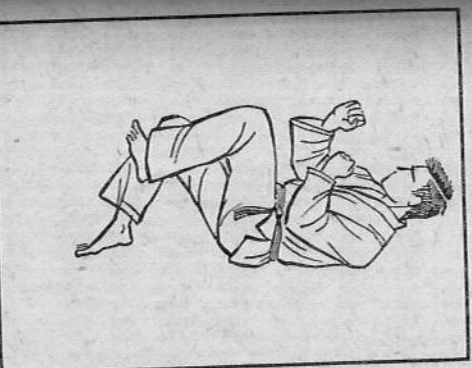




4



3



2

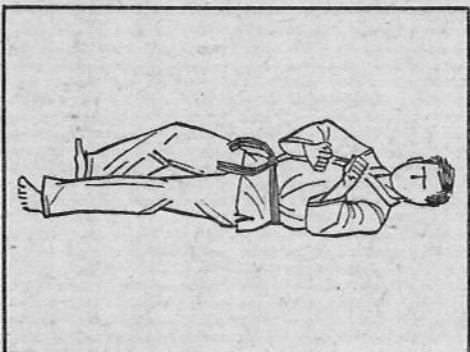
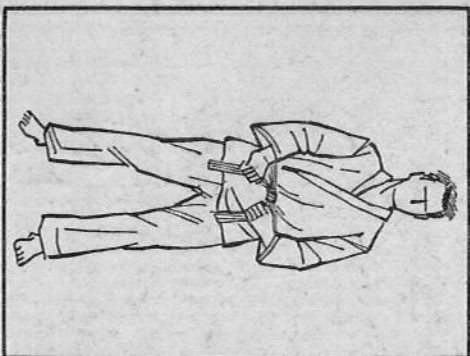


1

### Твио-ап-чаги

*Твио-ап-чаги* — это удар вперед в прыжке. Существуют различные способы выполнения удара, мы ограничимся лишь основным. Сразу же за прыжком толчковая нога начинает наносить удар. Другая нога служит для выполнения маха и в прыжке высоко поднимается в согнутом положении. В полете ноги

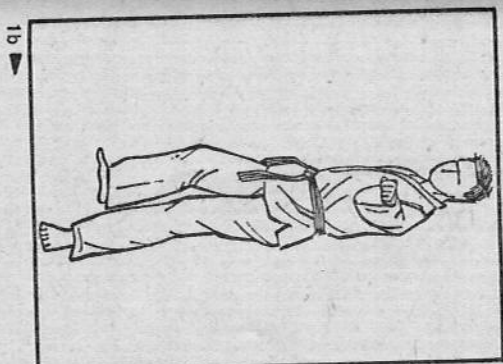
перекрещиваются, и толчковая нога производит *ап-чаги*. Развитие этого приема называется *дубальден-сон-ап-чаги*. Этот удар выполняется обеими ногами — сначала маховой ногой, затем толчковой. Оба удара производятся только в прыжке.



1a

**Джунби**

- а) Встать лицом в направлении V, левую ногу отставить в сторону  
 б) пьонхи-соги  
 в) джибон-джунби



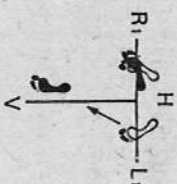
1b

1c

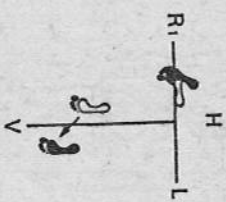
**1.**

- а) Сделать слева шаг вперед в направлении V  
 б) правая **дэвит-куби**  
 в) слева **баккат-пальмок-тодуро-макки**, затем быстро справа **момтон-баро-джируги** (при выполнении удара происходит переход из правой **дэвит-куби** в левую **ан-куби**)

1a/6



1b





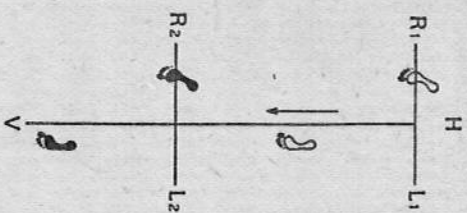


2a ▶



2b ▶

2.  
а) Сделать прыжок вперед с левым дубальдан-сон-ап-чаги в направлении V с кихап  
б) левая ап-куби  
в) слева монтон-ан-макки, затем справа и слева монтон-дубон-джируги



2h



2c ▶



2d ▼



2e ▼



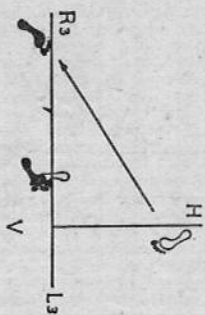
2g ▶



2i ▶

4.

- а) Повернуться на правой стопе влево, левую стопу поставить в направлении  $R_3$ , направление взгляда —  $R_3$   
 б) правая ап-куби  
 в) осантул-макки: справа ан-пальмок-ольгиль-баккат-макки, слева арэ-макки

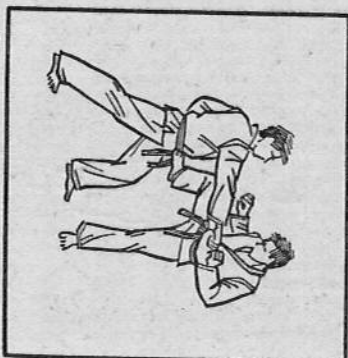


4

Вариант применения приемов 1-2



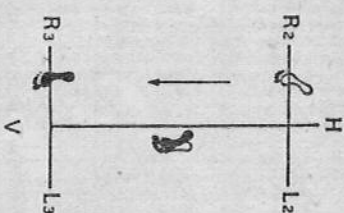
1



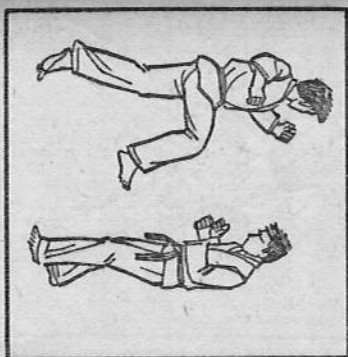
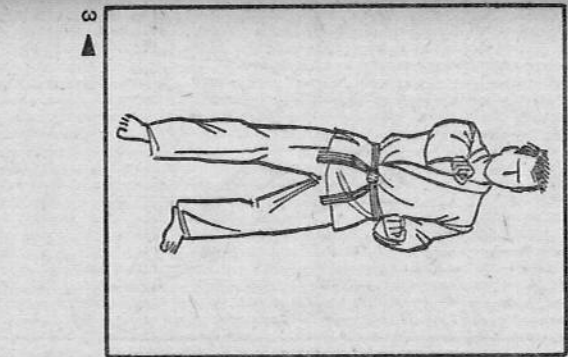
2

3.

- а) Сделать шаг вперед правой в направлении  $V$   
 б) правая ап-куби  
 в) справа мохтон-бандэ-джигули



3



4

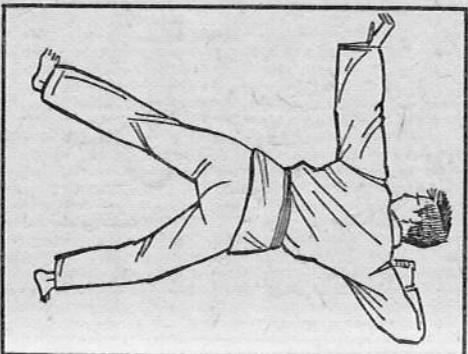
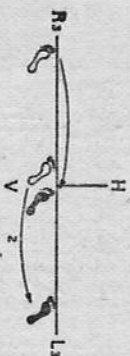


5

5. а) Повернуться на носках в направлении  $R_3$   
 б) левая ап-куби  
 в) справа джумок-дань-ток-джируги, левый кулак при этом медленно подтягивается к правому плечу



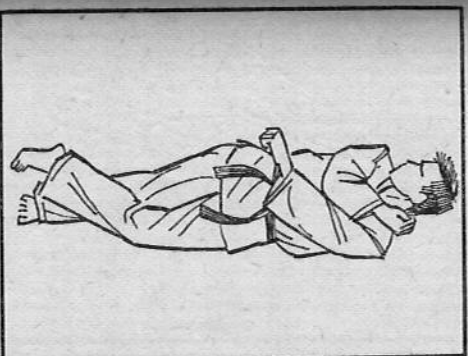
6. а) Поставить левую ногу в направлении  $L_3$  перед правой крест-накрест (взгляд направлен в сторону  $L_3$ ), правую стопу поставить в направлении  $L_3$   
 б) левая ап-куби в направлении  $R_3$  (взгляд направлен в сторону  $L_3$ )  
 в) осантул-маки: слева ап-пальмок-ольгуль-баккат-маки, справа арз-маки



5а V



5б V



6а Вид со стороны H



6а V

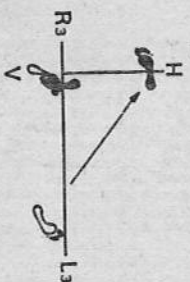


6б

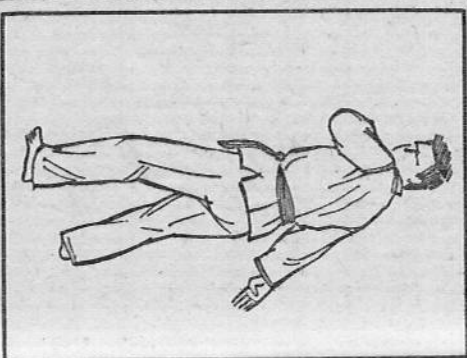


8.

- а) На левой стопе повернуться влево, правую стопу поставить в направлении Н, направление взгляда — V
- б) правая джит-куби сонналь-маки, затем справа молотон-баро-джируги (быстро) одновременно со скольжением левой стопы в левое ап-куби

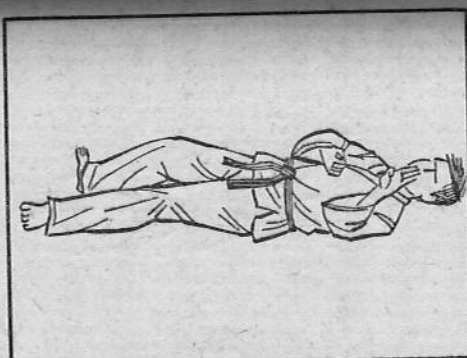


8б



8а ▶

8б ▶



8с ▼

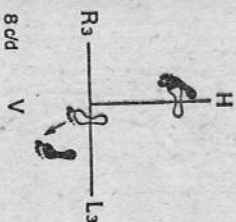


7.

- а) Повернуть корпус на пальцах вправо в направлении L3
- б) правая ап-куби
- в) слева джумок-даньо-ток-джируги, правый кулак при этом медленно подтягивается к правому плечу

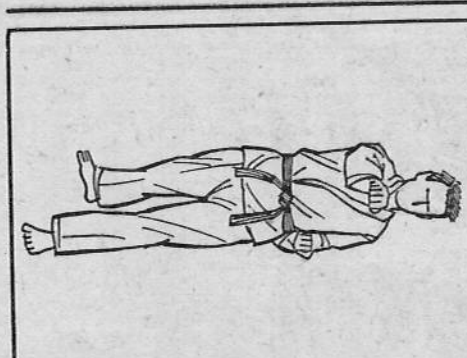


7а

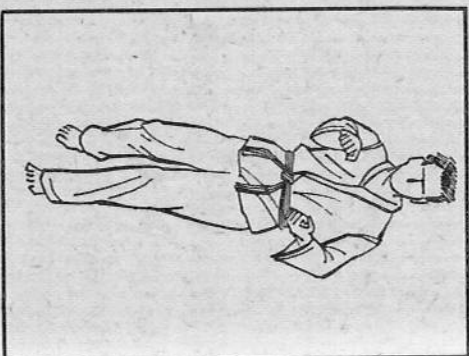
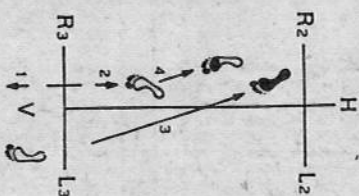


8сd

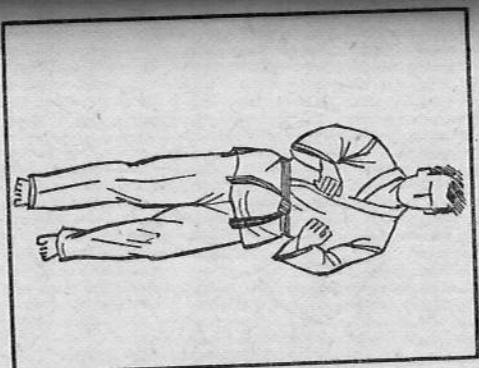
8д



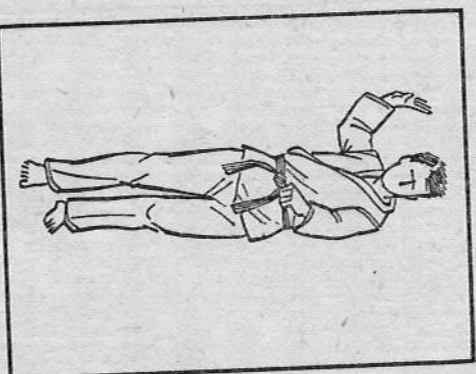
9. а) Сделать ап-чиги правой ногой и поставить стопу назад, затем левой ногой сделать шаг назад и правую стопу быстро пододвинуть  
 б) правая бом-соги  
 в) справа батансон-момтон-макки



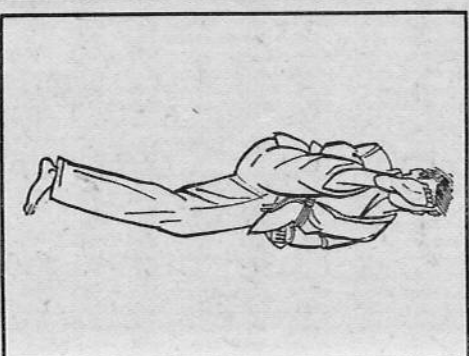
9a ▶



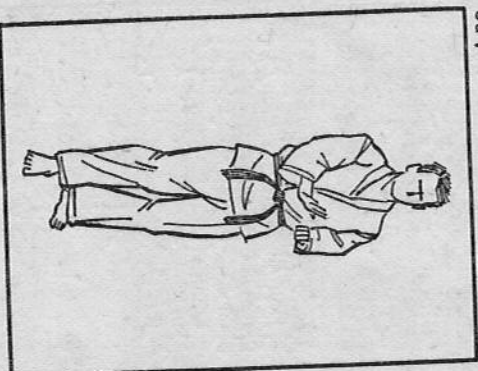
9b ▶



9c ▼



9d ▲



9e

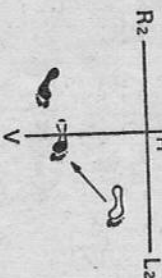
10.

- а) Левую ногу в сторону L2  
 б) левая бом-соги  
 в) сонналь-макки



11.

- а) Ан-чаги левой ногой, от-  
 ставить ее в сторону L2  
 б) левая ан-куби  
 в) справа момтон-баро-  
 дхируги (быстро)



12.

- а) Подтянуть левую стопу  
 б) левая бом-соги  
 в) слева батансон-момтон-  
 макки (11 и 12 быстро)



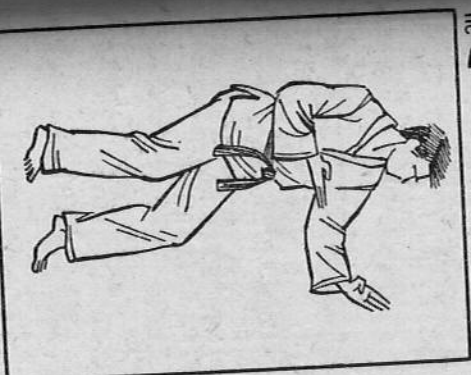
12



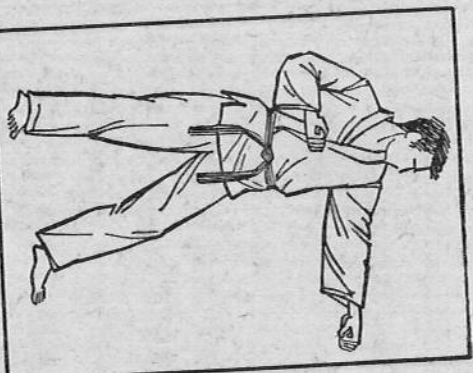
10a ▶



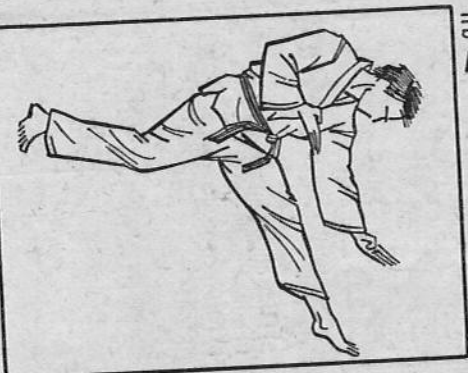
11c ▶



10b ▶

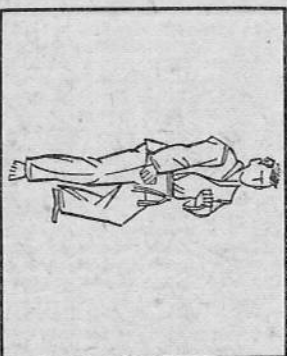


11b ▶



11a ▶





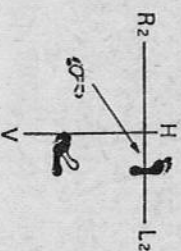
16 Вид со стороны Н



16

16.

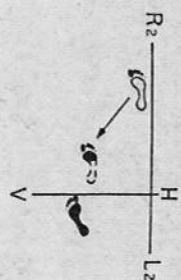
- а) Шаг справа в сторону Н  
б) левая дэйт-хуби  
в) годуро-арэ-макки



15 ◀

15.

- а) Подтянуть правую стопу  
б) правая бом-соги  
в) справа батансон-момтон-макки (14 и 15 быстро)



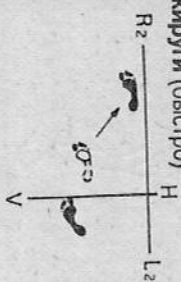
14a V



14b ◀

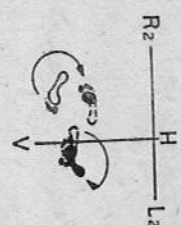
14.

- а) Ап-чаги правой ногой, поставить ее в сторону Н  
б) правая ап-хуби  
в) слева момтон-баро-джируги (быстро)



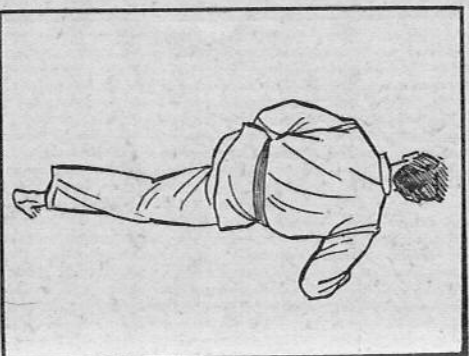
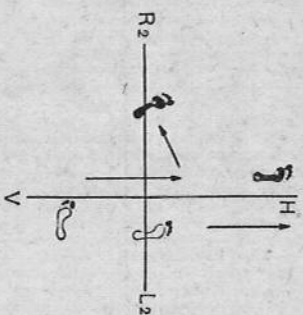
13.

- а) Повернуться на месте в направлении R2  
б) правая бом-соги  
в) сонналь-макки

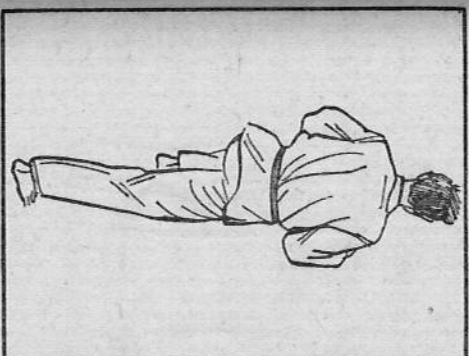


17.

- а) Сделать ап-чаги левой ногой, после этого подпрыгнуть и сделать твио-ап-чаги с кихап. Левая стопа приземляется на ту же самую линию, где до этого стояла правая
- б) правая ап-куби
- в) справа момтон-ан-макки, затем быстро слева и справа момтон-дубон-джируги



17а ▶



17б ▶



17с ▶



▶ Вид со стороны Н



▶



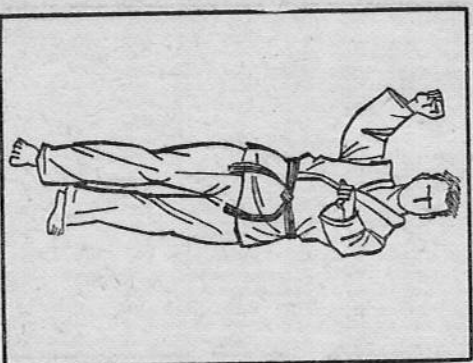
Продолжение приема 17



17d ▶



17e ▶



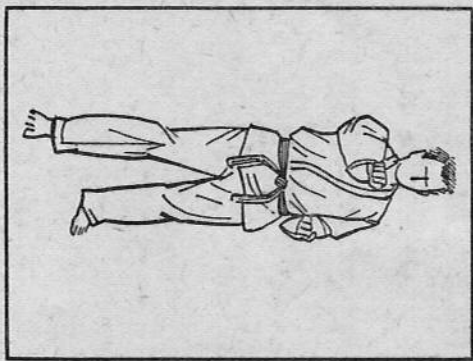
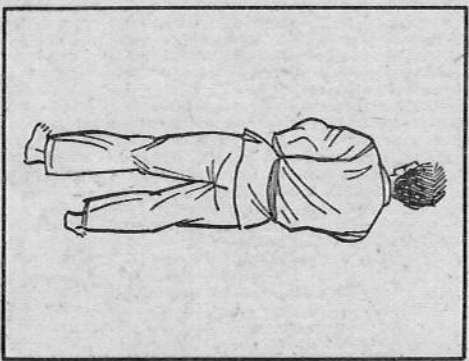
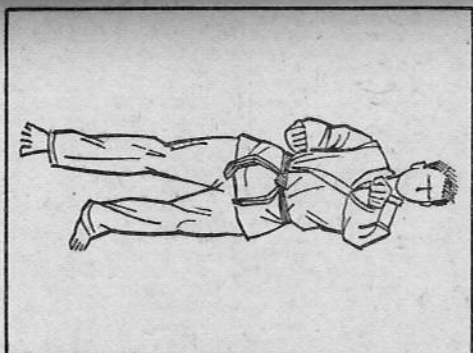
▶ Вид со стороны Н



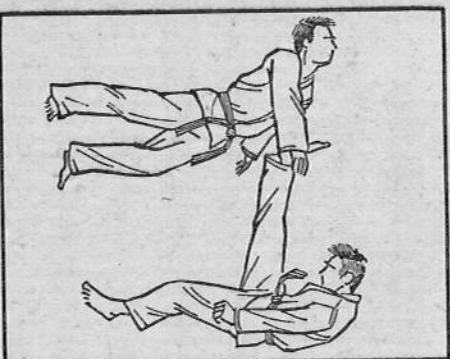
17f ▶



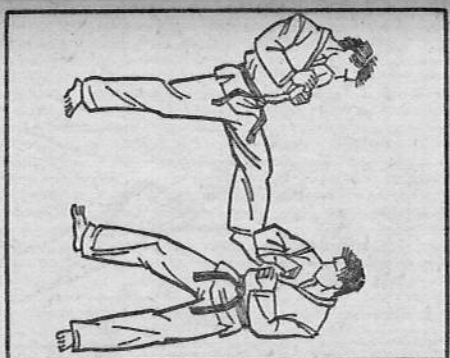
17g



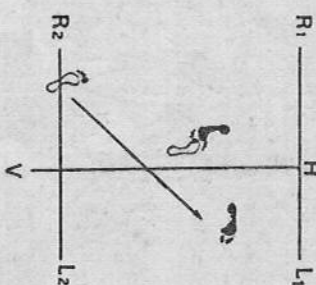


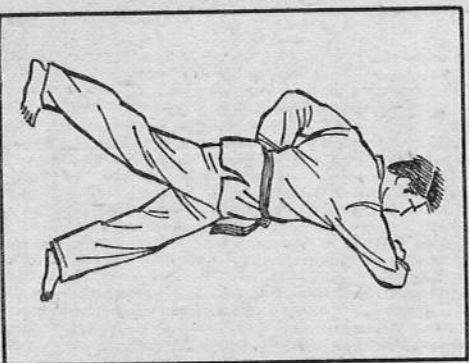


Вариант применения приемов 16-17



18.  
 а) Повернуться на правой  
 стопе влево, левую стопу  
 поставить в сторону  $L_1$   
 б) правая дэвиг-куби  
 в) слева хансондаль-макки





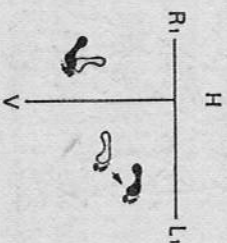
19 a ►



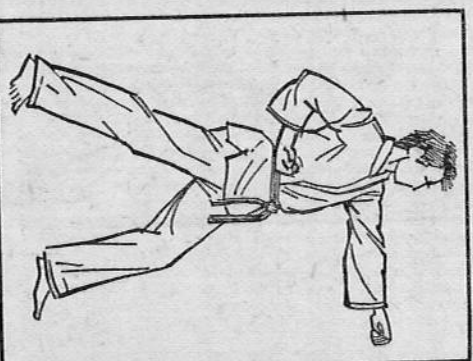
19 b ►

19.  
а) Сделать скользящий шаг вперед влево в направлении  $L_1$   
б) левая ап-куби  
в) справа палькуп-чиги, затем дун-дукмок-ольгуть-

ап-чиги, также справа, потом слева момтон-бан-дэ-джигули. Эти три движения выполнять в быстрой последовательности

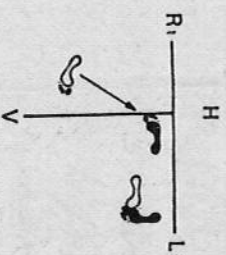


19 c ►



19 d ▼

20.  
а) На левой стопе повернуться вправо в направлении  $R_1$   
б) левая двит-куби  
в) справа хансонналь-макки

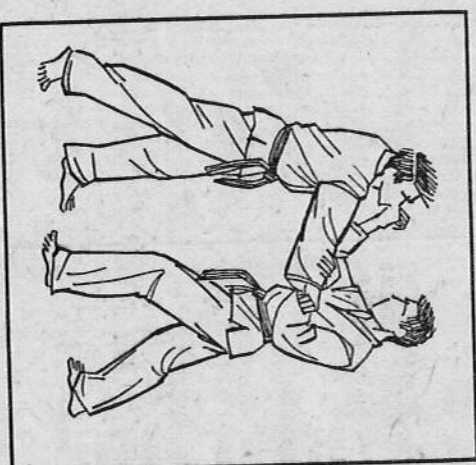
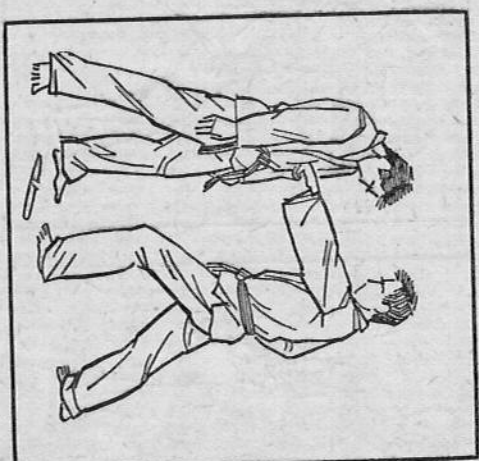
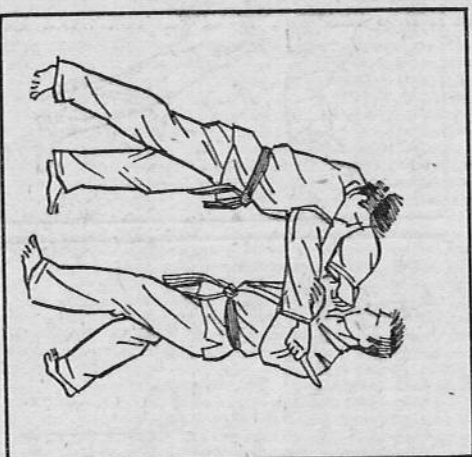
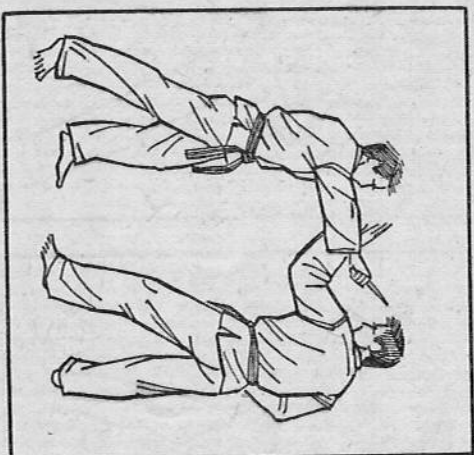


5-62

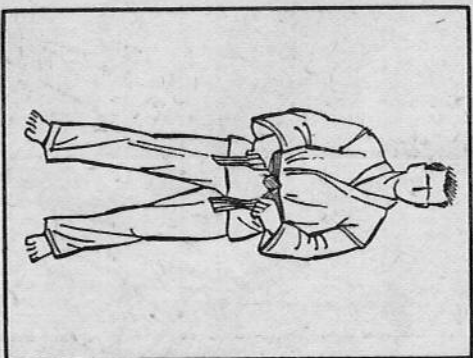


20

Вариант применения приемов 18-19







21c ◀



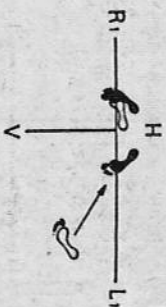
21b ◀



21a ◀

**Комон**

- а) Придвинуть левую стопу, повернуть корпус таким образом, чтобы взгляд был направлен на V
- б) пхонхи-соги
- в) джибон-дхунди

**21.**

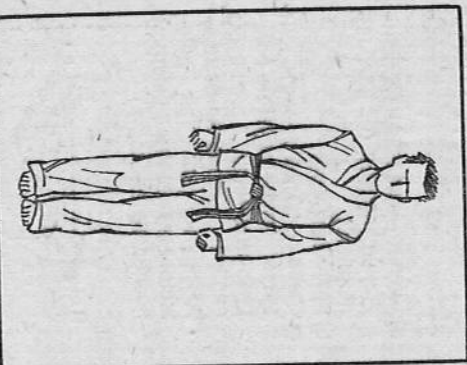
- а) Сделать скользящее движение вперед в направлении R1
- б) правая ап-хуби
- в) слева пальхул-чиги и затем дун-дхумок-оль-гиль-але-чиги, потом справа момтон-бандэ-джируги (эти три движения выполнять в быстрой последовательности)



## Приемы корё

### Тонмилги

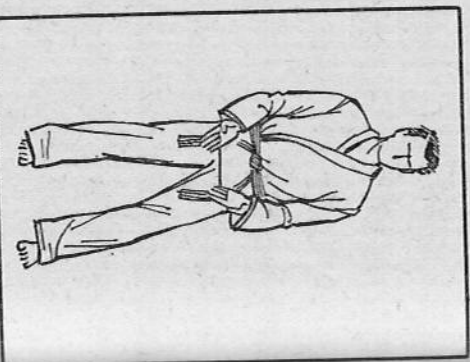
Означает положение рук, которое дает возможность держать что-либо крупное. Руки, повернутые ладонями к корпусу и расположенные на уровне солнечного сплетения, медленно движутся до уровня чепости, где ладони разворачиваются друг к другу, руки имитируют сдавливание. В конце руки слегка согнуты, оба больших пальца слегка оттопырены, прижатые мизинцы в дугообразном положении. Расстояние между пальцами обеих рук от трех до пяти сантиметров.



1 ▶

### Сонналь-баккат-чиги

Исполнение сонналь-баккат-чиги похоже на движение дун — дхумок — баккат — чиги, описанное в тэуи-чиль-джан, с той лишь разницей, что при махе ладонь поворачивается к лицу и в конце рука ребром ладони направлена наружу.



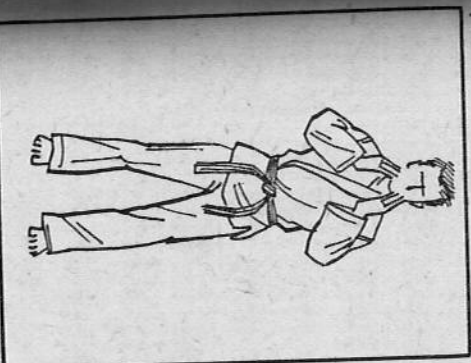
2 ▶



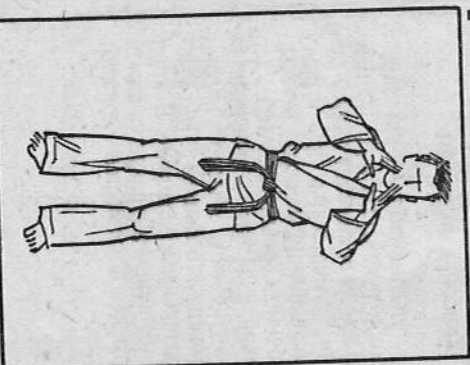
1 ▶



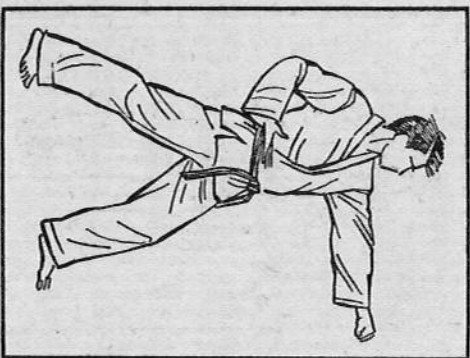
2



3 ▶



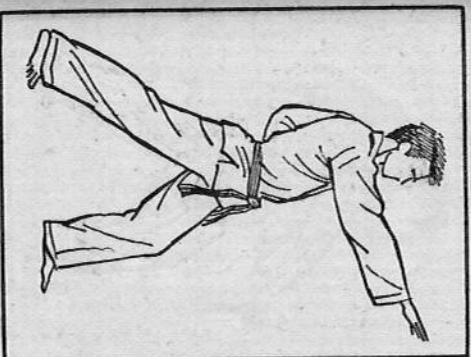
4



1 ▶



2 ▶



3 ▶



4

### Хансон-кальдэби

*Кальдэби* — это захват шеи рукой или удар по шее. Ладонь принимает форму двух прижатых друг к другу пальцев и плоско оттопыренным большим пальце. Удар или захват выполняется внутренней частью ладони между большим и указательным пальцами. В корё этот прием выполняется одной рукой в качестве прямого удара



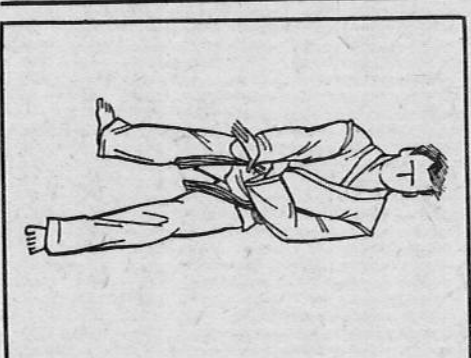
## Мурул-кокки

*Мурул-кокки* — это захват колена, при этом основанием кисти наносится удар по колену противника, в то время как другая рука крепко удерживает его лодыжку.

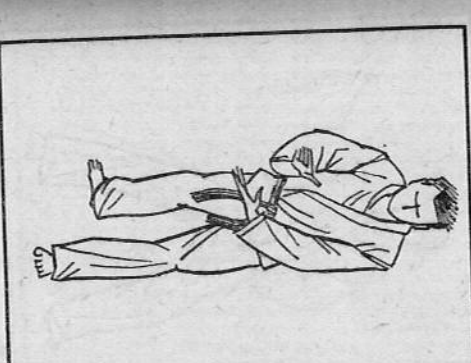
Таким образом возникают два движения: сначала выполняющаяся шаг ногой нападающего выворачивается в сторону, поднимается вверх и захватывается. При этом колено выпрямляется, и затем по нему наносится удар основанием кисти.



3



2

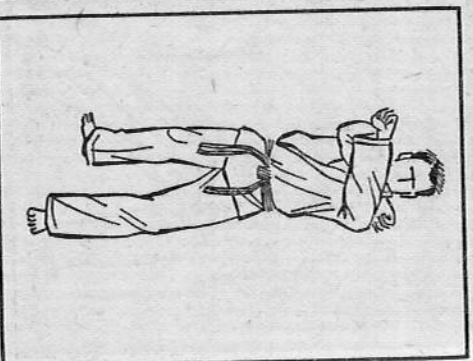


1

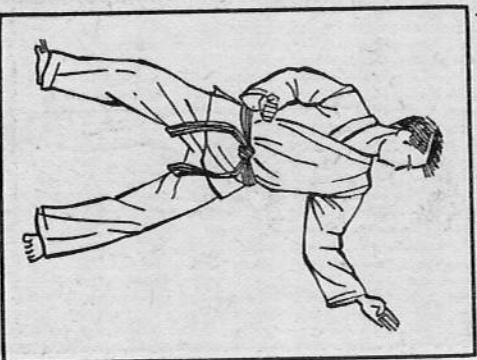


**Ан-пальмок-хечьо-макки**

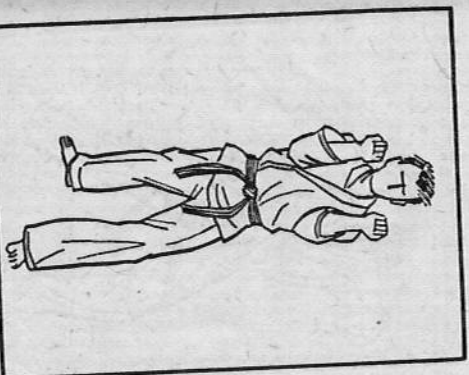
**Ан-пальмок-хечьо-мак-ки** — это два одновременно выполняемых **ан-пальмок-баккат-макки**. При окончании приема оба локтя и оба запястья находятся непосредственно на границе корпуса. Руки остаются в положении как при **ан-пальмок-баккат-макки**.



1 ▶



1 ▶



2



2 ▶



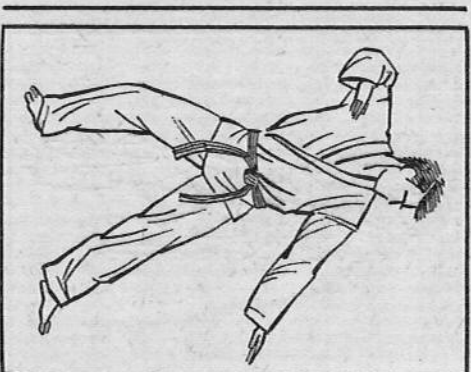
3

**Джумок-пводжок-джируги**

**Джумок-пводжок-джируги** — это удар кулаком одной руки при захвате противника другой. Движение имитируется ударом кулака по открытой ладони.

## Пьонсонкут-Джочьо-чируги

Пьонсонкут-Джочьо-чируги — это укол или толчок кончиками пальцев вытянутой и повернутой вверх ладони. Одновременно кулак другой руки перемещается к противоположному плечу, что имитирует подтягивание противника к себе.



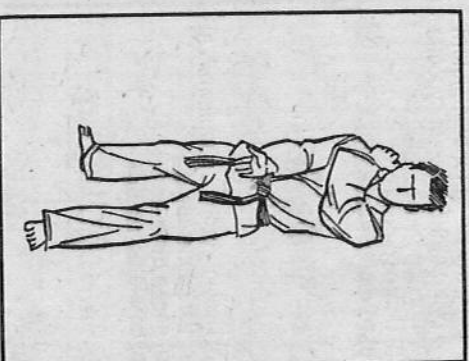
1 ▲



2 ▲



3



3 Вид спереди



**Джунби**

- а) Встать лицом в направлении **V**, левую стопу отставить в сторону, кисти рук установить на уровне подбородка
- б) **п्योंхи-соги**
- в) **тонмилги-джунби**



1. а) Левую стопу поставить в направлении **L1**
- б) левая **давит-куби**
- в) **сонналь-макки**

**2.**

- а) Справа в направлении **L1** сначала **арэ-йоп-чаги** (на уровне подбородка), затем выполнить **момтон-йоп-чаги** и отставить ногу в том же направлении
- б) правая **ап-куби**
- в) справа **сонналь-баккат-чили**

**2a****2b****3****2c**

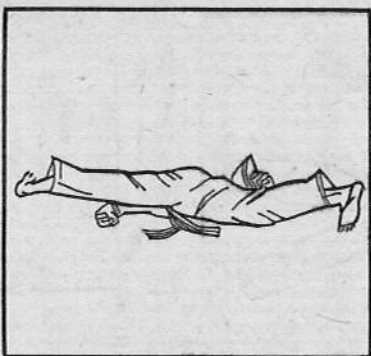
3. а) Так же
- б) так же
- в) слева **момтон-баро-джакруги**



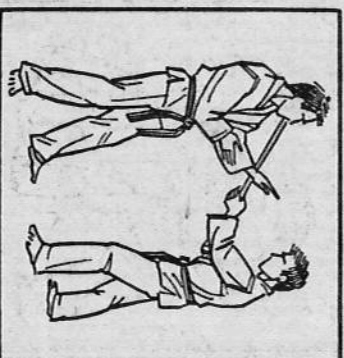
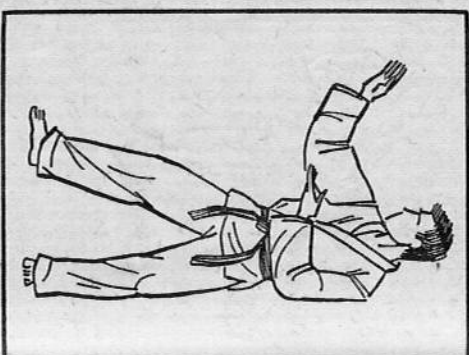
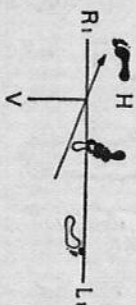


▲ Выполнение двойного удара

Двойной удар — вид со стороны Н



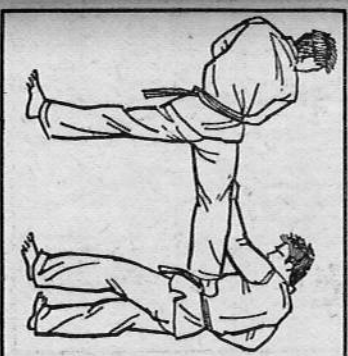
5.  
 а) Повернуться направо на  
 левой стопе, правую стопу  
 поставить в направлении  
 $R_1$   
 б) слева дэйт-куби  
 в) сонналь-маки



► Вариант применения приемов 1-2



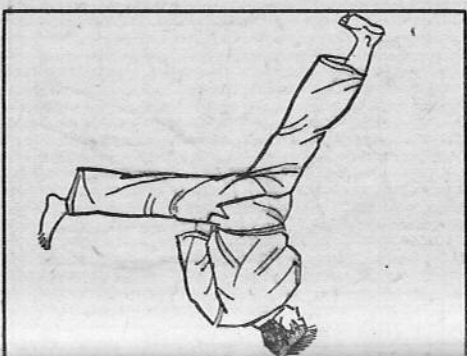
4.  
 а) Правую стопу отодвинуть  
 немного назад  
 б) левая дэйт-куби  
 в) справа монгон-ан-маки  
 (движения 2-4 выполнять  
 быстро одно за другим)







6c ▼



6b ▼



7 ▼



8



6a ▼

7.  
а) Так же  
б) так же  
в) справа **момтон-баро-джируги**



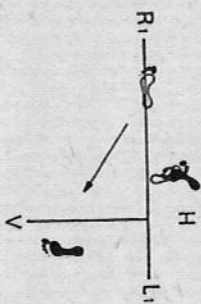
6.  
а) Слева в направлении **R1** сначала **арэ-йоп-чаги** (на уровне колена), затем, не опуская ноги, выполнить **момтон-йоп-чаги**  
б) левая ап-куби  
в) слева **сонналь-баккат-чиги**



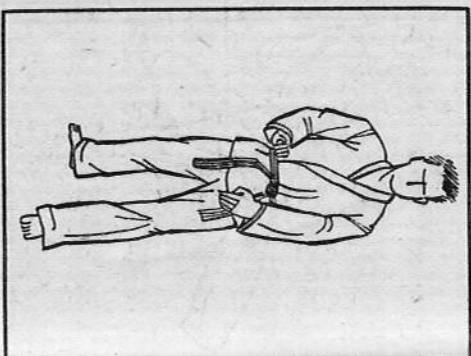
8.  
а) Левую стопу немного отодвинуть назад  
б) правая **двиг-куби**  
в) слева **момтон-ан-макки** (движения 6-8 выполнять быстро одно за другим)



9.  
 а) На правой стопе повер-  
 нуться налево, левую стопу  
 поставить в направлении V  
 б) левая ап-куби  
 в) слева хансонналь-арэ-  
 макки, затем справа  
 кальджэби в быстрой по-  
 следовательности



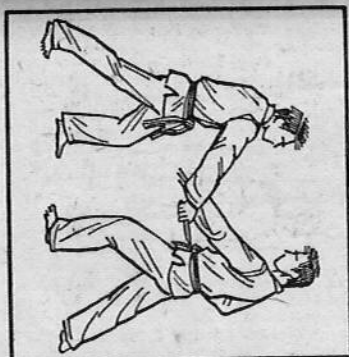
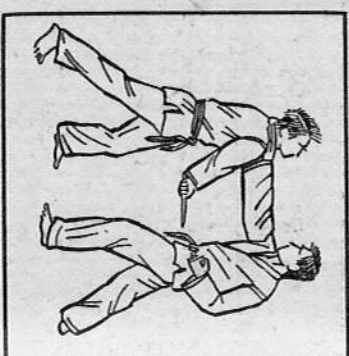
Вариант применения приема 9



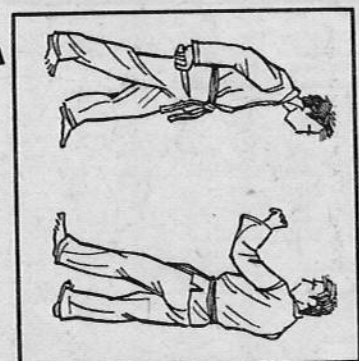
9a ▶



9b



▶



▶

10.

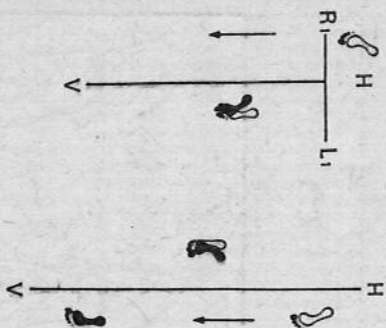
- а) Сделать ап-чаги правой ногой, отставить ее в направлении V  
 б) правая ап-куби  
 в) справа хансонналь-арэ-макки, затем слева кальджэби в быстрой последовательности

11.

- а) Сделать ап-чаги левой ногой, отставить ее в направлении V  
 б) левая ап-куби  
 в) слева хансонналь-арэ-макки, затем быстро справа кальджэби и кихап

(10)

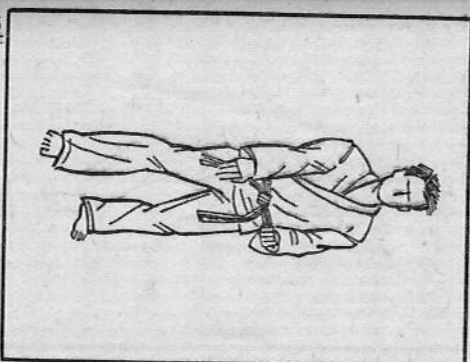
(11)



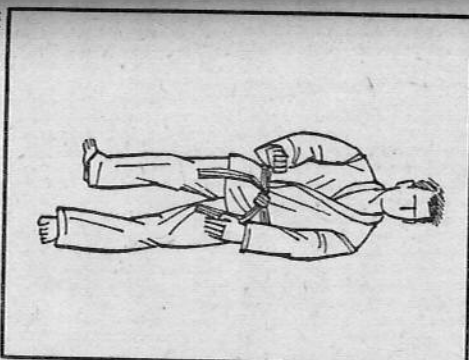
10a ▶



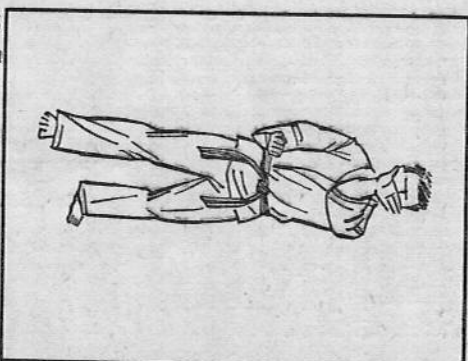
11c



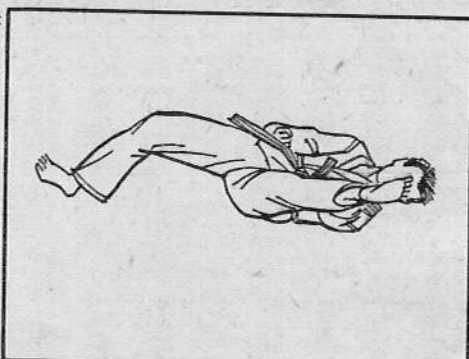
10b ▶



11b ▶



10c ▼



11a ▼

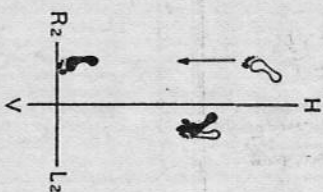


12.

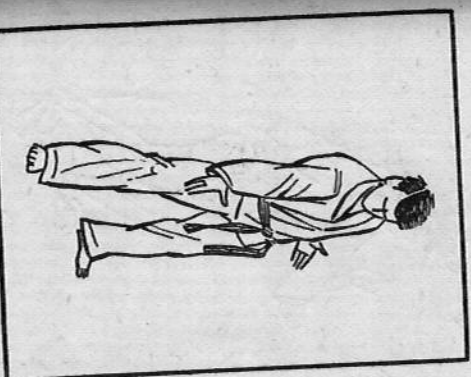
а) Выполнить справа ал-чаги, отставить стопу в направлении V

б) правая ал-куби

в) мурут-кокки: правая рука ладонью вверх, делает захват, в то время как левая в позиции кальджэби открытой ладонью бьет вниз. Левая кисть в конечном положении находится под правым локтем



12a ▶



12b ▶



12c



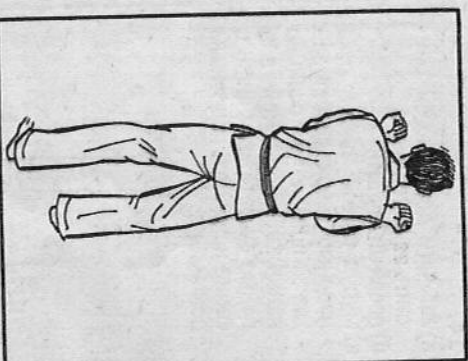
13a ►



13b ►

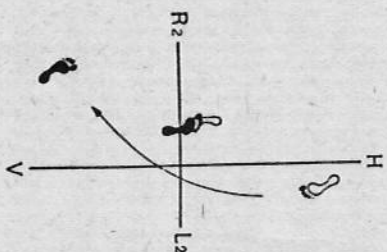


13c ►



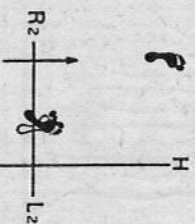
13d

13.  
 а) На правой стоне повер-  
 нуться вправо, левую стону  
 поставить в направлении V  
 б), правая ап-хуби в на-  
 правлении H  
 в) ан-пальмок-хечьо-макки

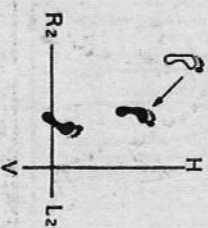


13d Вид со стороны H

14.  
 а) Ал-чаги левой ногой, опустить ее в сторону Н  
 б) левая ап-куби  
 в) муруп-кокки: левая рука ладонью вверх, делает захват, правая в позиции кальджэби открытой ладонью вниз. Правая кисть в конце находится под левым локтем



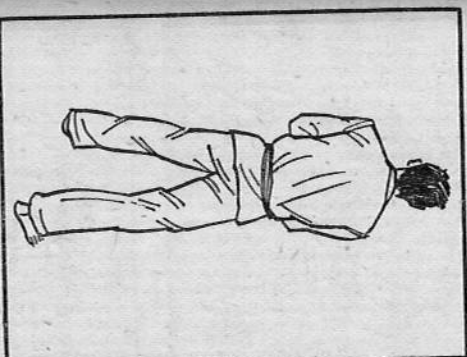
15.  
 а) Левую стопу отодвинуть немного назад  
 б) левая ап-соги  
 в) ан-пальмок-хэчю-макки



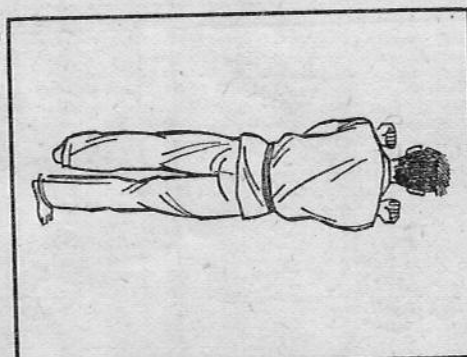
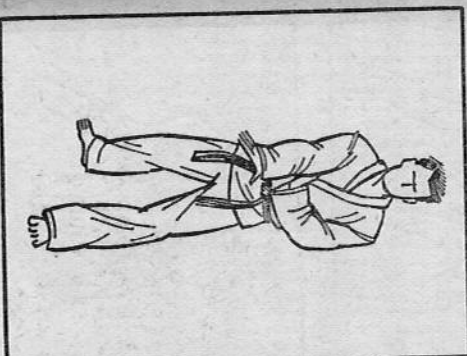
Вид со стороны Н



14а ►



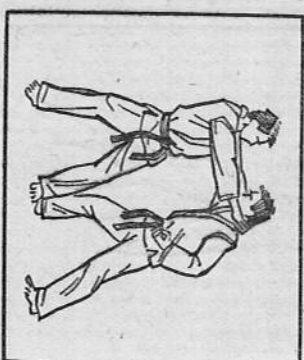
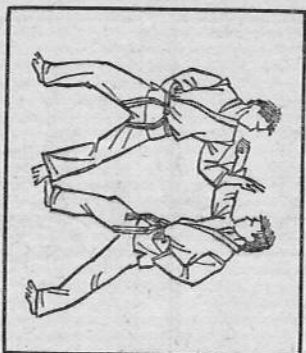
14б ►



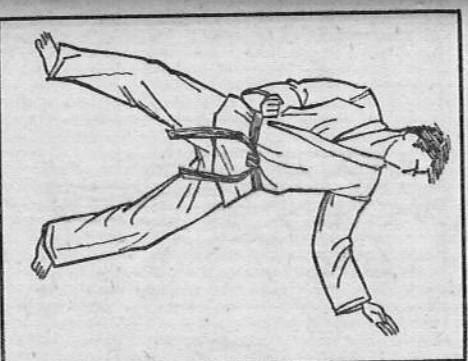
15





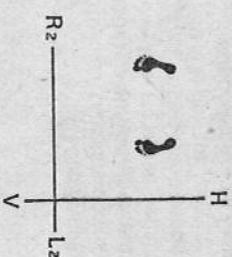
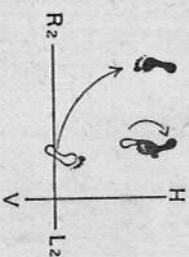


Варианты применения приемов 14  
(a-b) и 16-17 (1-3)

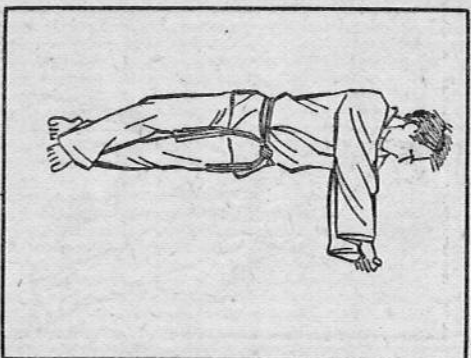


16. а) На левой стопе повернуться  
вправо, правую стопу по-  
ставить в направлении  $R_2$   
б) Джучум-соги с направ-  
лением  $L_2$  в сторону  
в) слева хансонналь-йол-  
майки

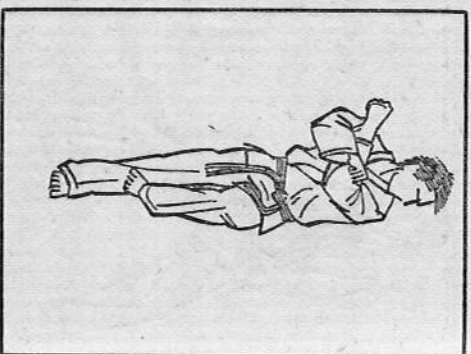
17. а) Так же  
б) так же  
в) справа джумок-пъоджок-  
джирути (16 и 17 вы-  
полнять быстро одно за  
другим)



6\*

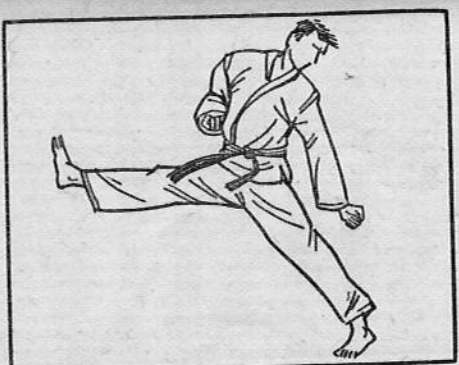
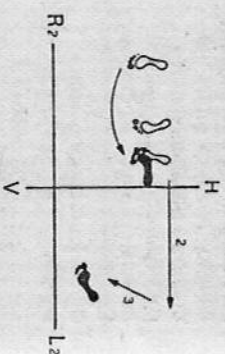


18a ►

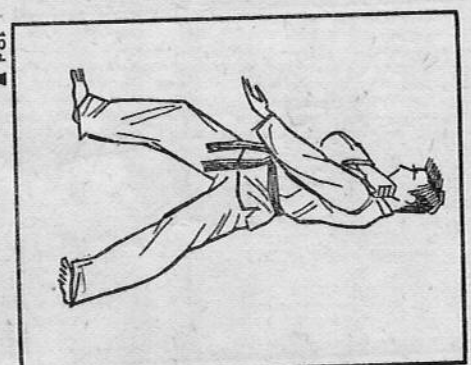


18b ►

18.  
а) Правой стопой заступить за левую в направлении  $L_2$  с переносом всего тела на правую стопу, сделать йоп-чаги левой ногой в направлении  $L_2$  и опустить ногу в сторону удара  
б) правая ап-куди в направлении  $R_2$   
в) слева пьонсон-кут-джончю-чируги (правый кулак медленно движется к левому плечу)

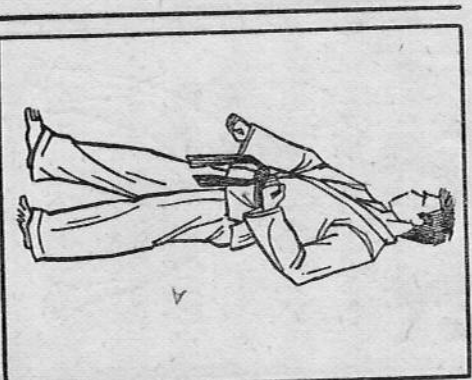


18c ►



18d ▼

19.  
а) Правую стопу немного отодвинуть назад  
б) правая ап-куди  
в) справа арэ-макки



19



20b ▼



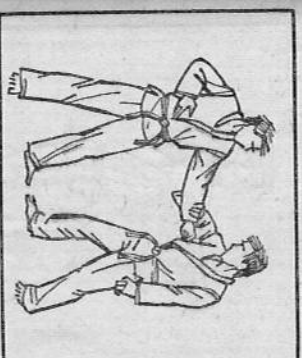
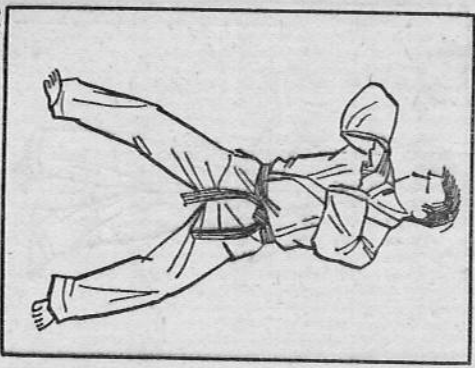
20a ▼

20.

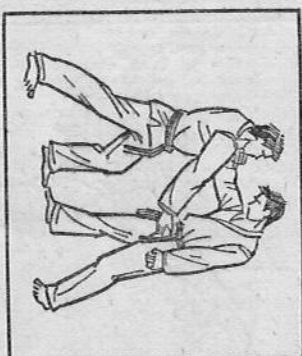
- а) Шаг вперед левой ногой с батансон-нулли-макки, шаг вперед правой в сторону R<sub>2</sub>
- б) Джучум-сонги
- в) справа палькун-йон-чиги в направлении R<sub>2</sub> (19 и 20 быстро одно за другим)



20c

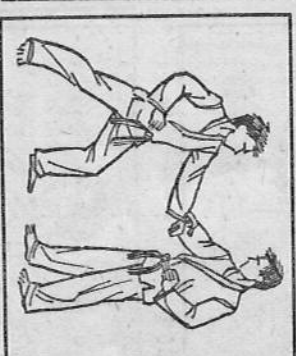


а ▼



б ▼

Варианты применения приемов 18 (а-б) и 20 (1-3)



1 ▼



3

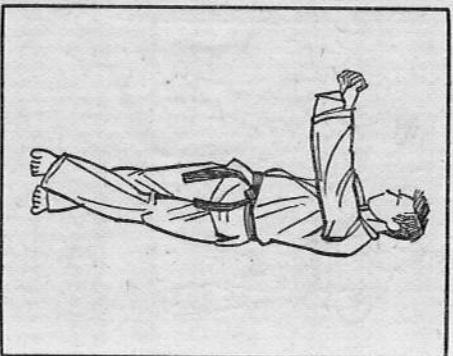


2 ▼





23b ▼



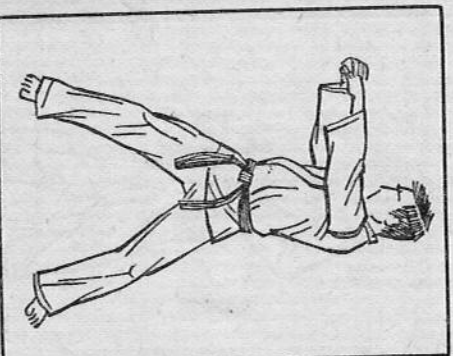
23a ◀

23.

- а) левой стопой заступил за правую в направлении  $R_2$  с переносом веса тела на левую стопу, сделать йон-чаги правой ногой в направлении  $R_2$  и отставить ее в сторону
- б) левая ап-куби в направлении  $L_2$
- в) справа пьонсон-кут-джончо-чируги (левый кулак медленно подносится к правому плечу)



23c



22 ◀



21 ◀

22.

- а) Так же
- б) так же
- в) слева джумок-пводжок-джируги (21 и 22 выполнять быстро одно за другим)



21.

- а) Так же
- б) так же
- в) справа хансонналь-макки



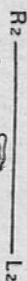
24.

- а) Левую стопу отставить не-  
много назад  
б) левая ап-соги  
в) слева арэ-макки



25.

- а) Сделать шаг вперед правой  
ногой в направлении L2,  
затем справа батансон-  
нулло-макки, потом шаг  
вперед слева в направле-  
нии L2  
б) джучум-соги  
в) справа палькуп-йон-чили  
в направлении L2

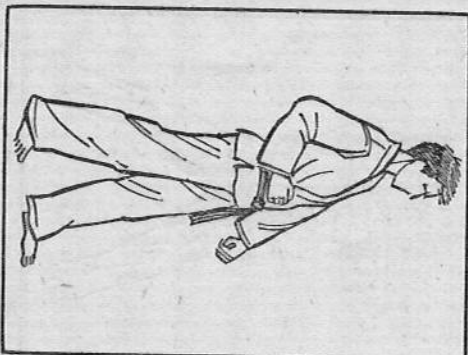


а)



б)

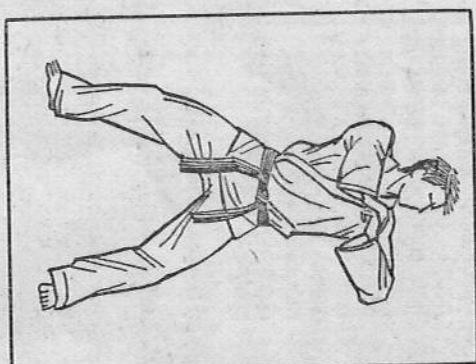
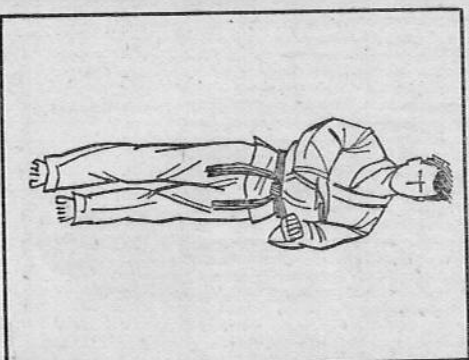
Исполнение батансон-нулло-  
макки в приемах 20 и 25



24 ▶



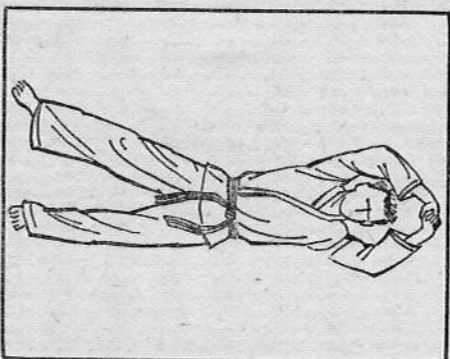
25a ▶



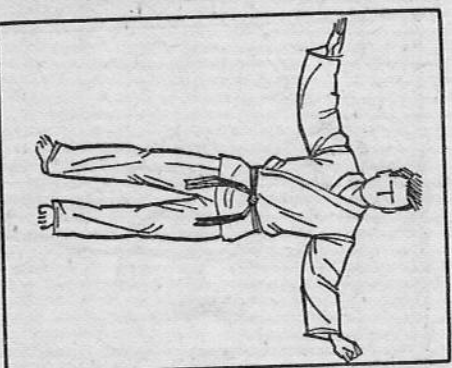
25b

26.

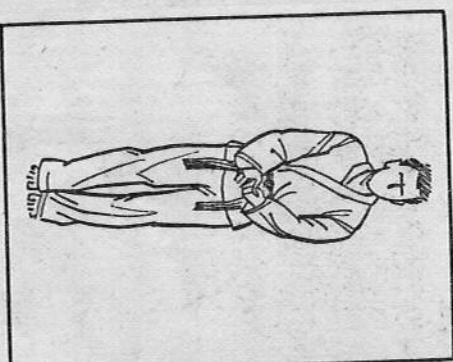
- а) Приближая правую стопу к левой, обе руки поднять над головой и затем дугообразным движением с обеих сторон свести вниз в
- б) моа-соги в направлении V
- в) слева ме-дзюмок-пюджок-арэ-чиги, направление взгляда в сторону V



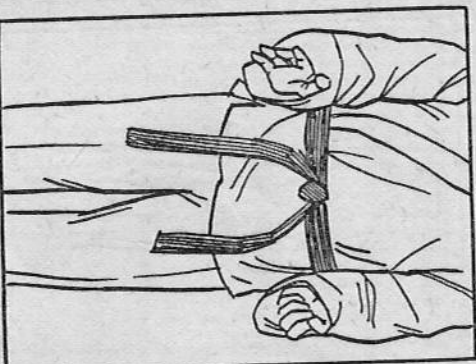
26a ▶



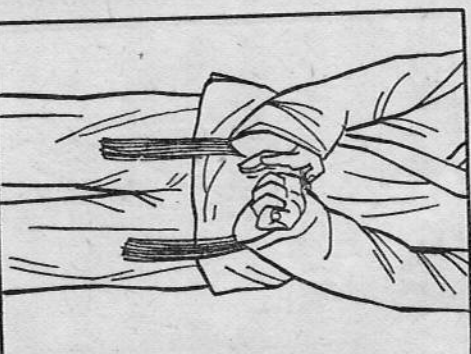
26b ▼



26d



26c ▶

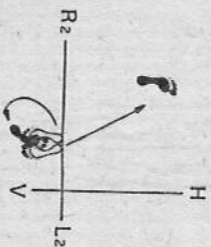


26d

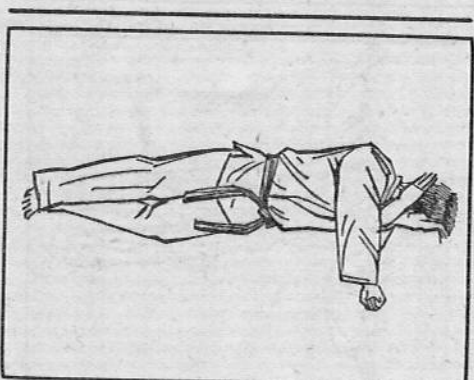


27.

- а) На правой стоне повер-  
нуться влево, левую стону  
поставить в направлении Н  
б) левая ап-куби  
в) слева сначала хансонналь-  
баккат-чиги, затем  
хансонналь-арз-макки



27 а ► Вид со стороны Н



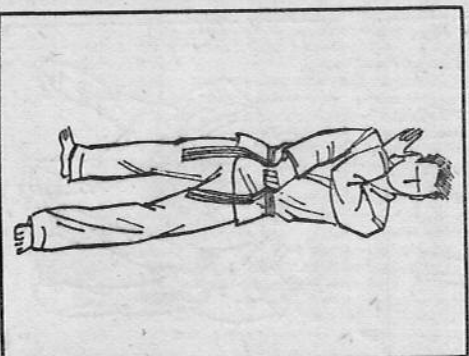
27 а ►



27 б ►



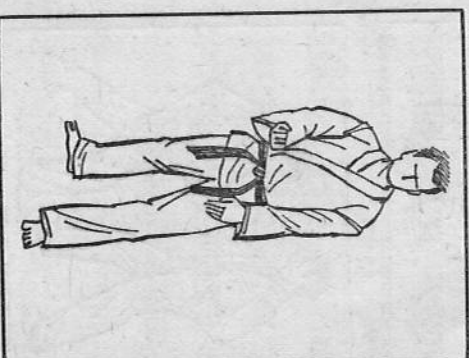
27 б ►



27 в ►

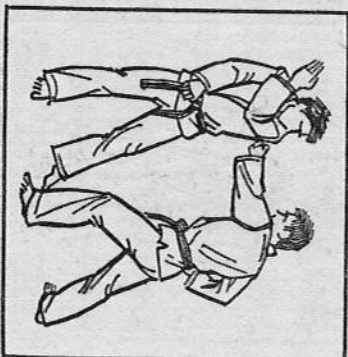
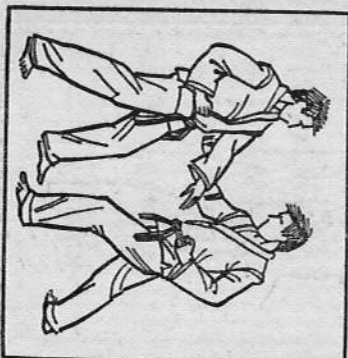
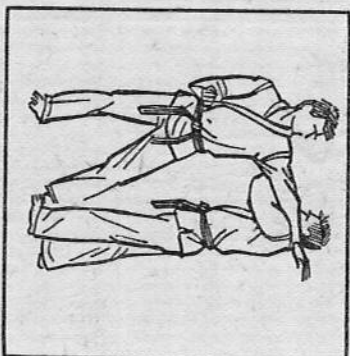
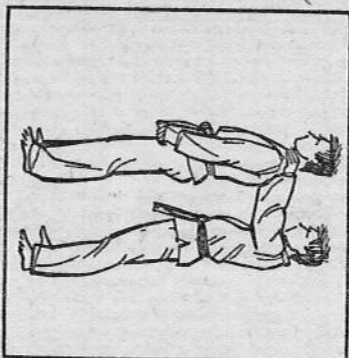


27 д



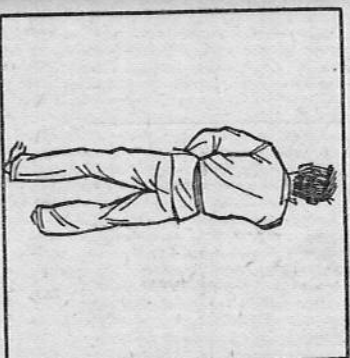
27 д

Вариант применения приема 27



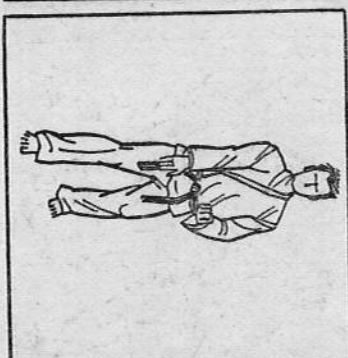
28.

- а) Сделать шаг правой вперед  
в направлении Н  
б) правая ап-куби  
в) справа сначала хансон-  
наль-мокчиги, затем хан-  
сонналь-арэ-макки



28 а

28 б



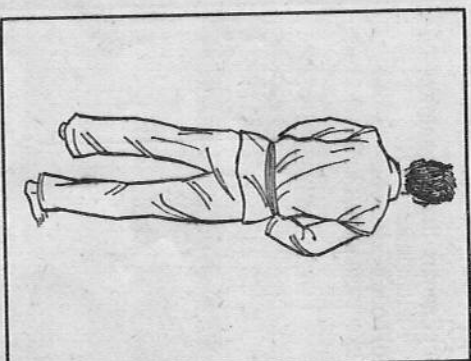
Вид со стороны Н

29.

- а) Сделать шаг вперед левой в направлении Н  
 б) левая ап-куби  
 в) слева сначала хансонналь-мокчиги, затем хан-сонналь-арэ-макки



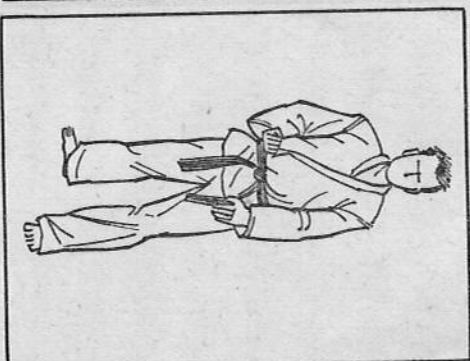
29 а ►



29 б



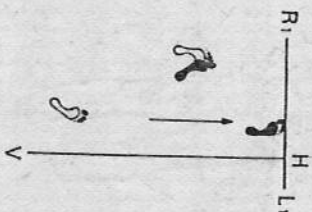
Вид со стороны Н ►





30.

- а) Сделать шаг вперед правой  
в направлении **H**  
б) правая ан-куби  
в) справа калыджэби и кихап



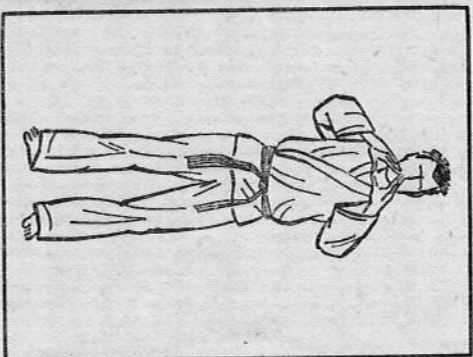
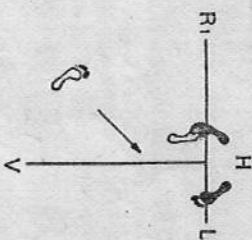
30 ▶



Вид со стороны H

Комон

- а) На правой \*стопе пово-  
рачиваться влево, пока  
лицо не будет повернуто в  
сторону **V**  
б) пьонхи-соги  
в) тонмилги-джхунби



## КРЮК-ПА — ИСПЫТАНИЕ СИЛЫ УДАРА

### Крюк-па на 3-й кул

В качестве испытания силы удара при сдаче экзамена на 3-й кул обычно предлагают выполнить *йол-чаги* и *сонналь-баккат-чиги*. Экзаменатор решает во время испытания, может ли испытуемый выбрать тот или иной удар из предложенных двух. Экзаменатор может также настаивать на выполнении обоих упражнений.

### Йол-чаги

Исполнение *йол-чаги* предлагается обычно на среднем уровне (*момтон*). Он может быть выполнен и на любом другом уровне в зависимости от желаний испытуемого. Исходным положением для *йол-чаги* по отношению к мишени может быть фронтальное, например *дайт-иуби*, или фланговое, например *код-соги*.

### Сонналь-баккат-чиги

Испытуемый не ограничен в выборе исходного положения. Однако независимо от выбора позиции плечо, предплечье и ребро ладони

должны находиться в одной плоскости, перпендикулярной плоскости мишени. Иное расположение может привести к тяжелой травме руки (гематоме), так как удар придется по ребру, а не по плоскости доски.

Плохо также, когда при ударе первыми касаются доски пальцы, а не ребро ладони. Этот способ выполнения удара при *кьюк-па* в большинстве случаев также приводит к неудаче и сильным травмам пальцев и кисти.

Поражайте цель той частью ребра ладони, которая находится между костями запястья и первым суставом мизинца. В качестве цели выбирайте, всегда середину доски, а не край, о который можно пораниться.

Поэтому важно с самого начала правильно установить для себя доску. Затем займите удобную для вас позицию по отношению к доске, еще раз проверьте правильность дистанции (если нужно, то несколько раз). И лишь когда все проверено, выполняйте удар на разрушение мишени. Все это распространяется и на другие виды испытаний на разрушение.



Сонналь-баккат-чиги

## Кыок-па на 2-й кул

Для получения 2-го *кула* при помощи *момдольо-йол-чаги* и *баро-джируги* требуется выполнение описанных выше условий при *кыок-па* стойкой и кистью руки.

### Момдольо-йол-чаги

Удар ногой с поворотом назад выполняется отведенной назад ногой, поворот на носке ступней вперед и ноги. В фазе поворота быстрая нога быстро сгибается и вновь выпрямляется таким образом, что этот процесс заканчивается одновременно с принятием необходимой фланговой позиции корпуса.

Для успешного выполнения удара необходимо соблюдать условия равновесия корпуса и использования силы во время удара. В данном случае они те же, что и при выполнении *йол-чаги*, ранее описанном в *тэук-о-джан* ("Искусство таэквондо, ступень 1").

### Баро-джируги

При выполнении удара на средней высоте доска может быть немного наклонена по диагонали вниз. Однако при

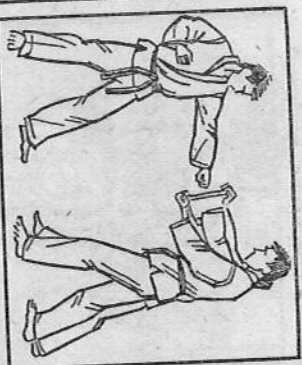
выполнении ударов кистью, и особенно кулаком, доска должна быть установлена точно перпендикулярно плоскости пола. Удар *джируги* должен попадать в цель строго под углом 90° в любую сторону. Удар должен производиться точно в центр доски передними суставами указательного и среднего пальцев.

При правильном исполнении кулак за счет введения в действие бедра и задержки плеча останавливается лишь в нескольких сантиметрах за доской. Прием, при которых половина предплечья или даже больше "исчезает" за доской, может выполнить любой силач. Минимальный расход силы, скорость и техника — это то, чему учит искусство таэквондо.

Удар *баро-джируги* наносится кулаком из стойки *альмуби*. Выберите фронтальное расстояние до доски таким образом, чтобы ваша рука при развернутом вперед бедре и параллельно расположенных плечах относительно доски была слегка согнута в локтевом суставе. Запас дистанции при выпрямлении руки необходим вам для того, чтобы спомать доску.



▼ Момдольо-йол-чаги



▼ Баро-джируги

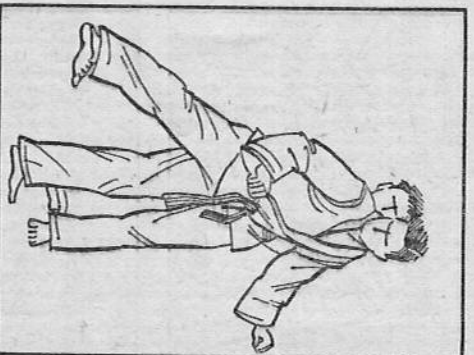






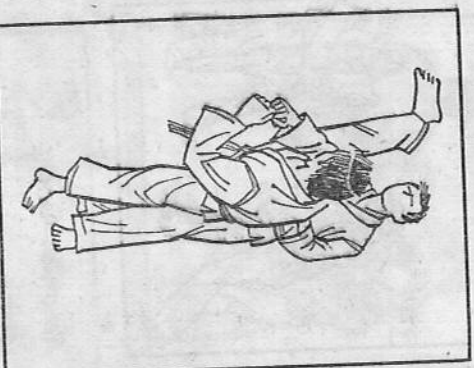
Кьок-па на 1-й куп

*Момдольо-чаги (бандз-дольо-чаги) и твио-кол-чаги завершают программу испытаний на силу удара для учеников. В большинстве случаев оба удара необходимо выполнять на уровне головы. В целом мастерства для учеников является удар в прыжке в сторону.*



Момдольо-чаги

*Момдольо означает поворот корпуса. Под момдольо-чаги понимают удар пяткой. Дальней по отношению к мишени ноги, которая выполняет маховое движение вперед, и при котором во время поворота корпуса назад на стопе стоящей вперед ноги цель поражается сбоку. Удар при этом наносится той частью пятки стоящей сзади ноги, к которой прилагает ахиллово сухожилие.*



3

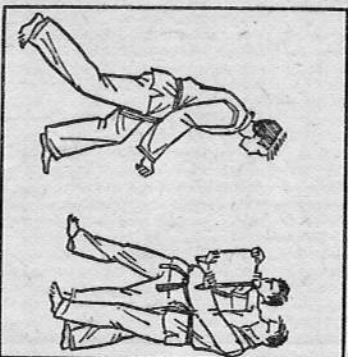
4

Чтобы достичь хороших результатов, необходимо при движении к цели по полукругу выпрямить ногу как можно сильнее. Поворот происходит на пальцах ноги. Когда пятка достигает цели, вытянутую ногу можно быстро вернуть назад.

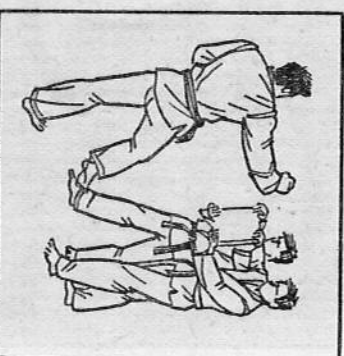
Важно отметить то, что удар стопой по цели производится под углом в 90°. Ребро стопы удерживается горизонтально к полу, и стопа поражает цель по горизонтально расположенной дуге, а не просто движется вперед.



5



1 ▶

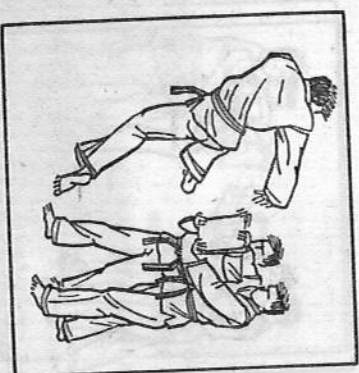


2 ▶

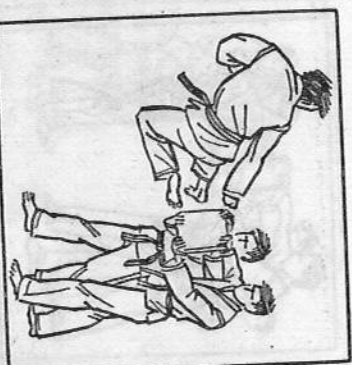
**Твио-йонг-чаги**

Лишь единицы способны исполнить удар *ольгуль-твио-йонг-чаги* с места, а тем более при этом выполнить успешной кьюк-па. Поэтому боковой удар в прыжке выполняется на экзамене с разбега. Расстояние при этом выбирается самостоятельно. После разбега выполняют прыжок на одной ноге, а другая нога производит удар. В полете

корпус поворачивается вперед, чтобы выполняющая удар нога двигалась также вперед. Эта нога стибается в прыжке и на необходимом расстоянии от цели быстро и сильно выпрямляется. При ударе край стопы расположен параллельно полу, а корпус поворачивается к цели как при выполнении *йонг-чаги* в положении сбоку.



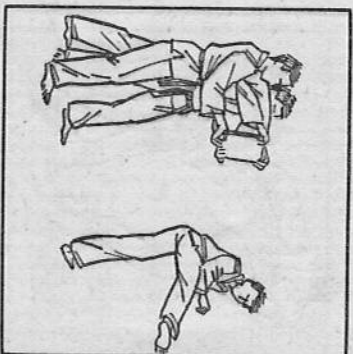
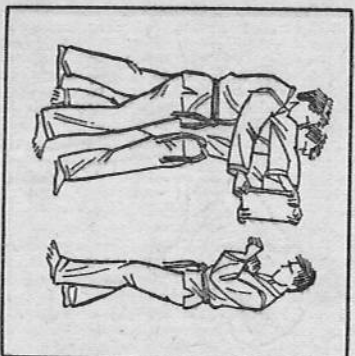
3 ▶



4 ▼



5



## Крок-па на 1-й дан

*Момдольо-чаги и джируги* предлагаются также и при сдаче экзамена на черный пояс (1-й дан). Если на предыдущих экзаменах все же был выбор между от-дельными вариантами *кьок-па* и по возможности засчи-тывался лишь удавшийся удар, то при экзамене на 1-й дан в любом случае должны быть выполнены оба удара. Может случиться и такое, что по предложению экзаменатора нужно будет выполнить по

крайней мере *джируги* по доске, удерживаемой в про-извольно выбранном поло-жении. Здесь легко определить настоящего мас-тера, который осуществляет удар не только за счет силы, но и за счет быстроты и техники. Одной лишь силой успеха добиться невозможно. Если занимающийся так-же в свое время не-достаточно хорошо отработал оба эти приема, то ему следует перед экзаменом на дан форсировать их отра-ботку.



### Об авторах

Искусством таэквондо Константин Гил начал заниматься в 1967 г. В 1976 г. К. Гил занял первое место на немецко-американском турнире по пумзе, в 1984–1985 гг. он завоевал звание чемпиона земли Рейнланд-Пфальц, а в 1987 г. — звание чемпиона ФРГ по пумзе. В этом же году он сдал экзамен на 5-й дан.

Свою спортивную карьеру Ким Чур Хван начал в 1962 г. в возрасте девяти лет. В 1973 г., завоевав на первом чемпионате мира по таэквондо звание чемпиона в командном зачете, Ким Чур Хван был уже одним из известнейших мастеров таэквондо. Ким Чур Хван — обладатель в общей сложности 24 различных титулов Южной Кореи. В 1986 г. Всемирная федерация таэквондо присудила ему 7-й дан.

Издательство

