

С.К. Карамов

# корейские боевые искусства

*боевые  
искусства*



А С Т Р Е Л Ь

УДК 796  
ББК 75.715  
К21

Подписано в печать с готовых диапозитивов 15.01.2003.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура «Петербург». Бумага  
офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,0.  
Тираж 5000 экз. Заказ 530.

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.02.953.Д.008286.12.02 от 09.12.2002

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2; 953000 — книги, брошюры

**Карамов С. К.**

**К21** Корейские боевые искусства / С. К. Карамов. — М.: ООО  
«Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»,  
2003. — 158, [2] с.

ISBN 5-17-018161-2 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-06185-X (ООО «Издательство Астрель»)

Книга знакомит читателей с различными стилями корейских  
боевых искусств — с их историей, основными принципами и тер-  
минологией, базовой техникой. В сочетании с многочисленными  
иллюстрациями и ценными методическими рекомендациями ав-  
тора она позволяет получить полное представление о корейских  
боевых искусствах.

УДК 796  
ББК 75.715

ISBN 5-17-018161-2 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-06185-X (ООО «Издательство Астрель»)

© ООО «Издательство Астрель», 2003  
© Карамов С. К., 2003

## От автора

Уважаемый читатель! Изучая эту книгу, Вы должны в полной мере осозна-  
вать всю опасность применения базовой техники описываемых корейских бо-  
евых искусств вне спортзала!

Помните: обучаться нужно только с опытным тренером. Кроме практиче-  
ских знаний, необходима и теория. Для этого важно посещать различные лек-  
ции и семинары по корейским стилям единоборств.

Не забывайте, что применять базовую технику изучаемых Вами боевых ис-  
кусств нужно только в целях самообороны, да и то в самых крайних случаях.

### Краткая справка об авторе

Карамов Сергей Константинович родился 3 августа 1957 года в семье врача,  
профессора, доктора медицинских наук. Будучи совсем юным, целый год был  
сильно ограничен в передвижении из-за ревматических болей в колене. Окончил  
медицинский институт. Кандидат медицинских наук.

Стаж занятий восточными единоборствами более 20 лет. Начинал с кара-  
тэ — сётокан. Позднее, помимо каратэ, освоил ушу (чанцюань, багуачжан,  
цинъюн), кобудо. Ушу осваивал у китайских мастеров (Лю Гуанлай, Чань). Из рук  
мастера VIII дана Обайда, у которого занимался длительное время, получил  
высокое звание мастера V дана тэквондо ВТФ.

Карамов С. К. является профессором боевых искусств, дипломирован-  
ным преподавателем Всемирной Федерации дзю-дзюцу и кобудо, облада-  
телем II дана ёсэйкай айкидо дзю-дзюцу, инструктором хапкидо Междуна-  
родной Федерации боевого хапкидо, инструктором ушу, автором и ведущим  
телепрограммы «Кэмпо для всех». Известен многим ученикам и мастерам  
восточных единоборств как в Москве, так и в России. Автор целой серии ме-  
тодических статей в журналах «Спортивная жизнь в России» и «Боевое ис-  
кусство планеты», консультант журнала «Боевое искусство планеты», автор  
книг: «Кэмпо. 100 вопросов», «Оружие ушу», «Применение шеста в различ-  
ных стилях ушу», серии книг «Восточные единоборства для начинающих».  
Карамов С. К. является основателем турниров по правилам «Стиль против  
стиля» как альтернативы боев без правил. Это человек, посвятивший себя  
боевым искусствам, Мастер кэмпо!



## Рецензия

Данная книга является методическим, информационным пособием для учеников и мастеров боевых искусств, кто изучает или интересуется корейскими боевыми искусствами. Пока еще не было книги, в которой наиболее полно описываются корейские стили единоборств, поэтому считаю, что данная книга Карамова С. К. является не только методическим, но и энциклопедическим изданием! Множество фотографий автора и рисунков, надеюсь, помогут изучить описываемую технику. Автор является не только спортивным писателем, но и хорошим тренером-методистом, имеющим большой практический опыт в разных стилях восточных единоборств.

Думаю, что эта книга будет бестселлером, как и его другие книги!

Нарышкин А. М.,  
5-й дан айкидо

Книга Карамова С. К. достаточно полно описывает различные стили корейских боевых искусств и очень содержательна. Надо сказать, что в наше время выходит слишком мало материалов, посвященных этой тематике, поэтому данная книга очень своевременна. Большинство из того, что публикуется, относится, в основном, к тазквондо. Тем не менее в книге Карамова С. К. можно найти то, о чем практически не пишут. К этому можно отнести такие темы как самосовершенствование в тазквондо, как увеличить силу удара рукой и ногой, интуиция в технике нанесения ударов ногами. Достоинством книги, кроме кратких исторических экскурсов, является большой упор на подробный разбор техники, на разъяснение стилевой специфики корейских единоборств.

Эта книга может рассматриваться как хорошее методическое пособие. Она очень богата иллюстрациями, что является большим преимуществом перед другими подобными изданиями. Важным моментом является и то, что написана она не писателем или журналистом, а настоящим профессионалом, то есть человеком, который имеет огромный практический опыт в различных стилях восточных единоборств.

Крайне интересна глава о хапкидо, где описана различная техника захватов, освобождения от захватов противника, а также бросковая техника. Новшеством в теории техники восточных единоборств является глава «Методы защиты от захватов ног в хапкидо». Не забыты и другие стили, такие как кук-суль, хварандо, тангсудо, тэккён и другие. О многом читатель прочтет впервые. Примечательно, что автор, делая ставку на описание техники нанесения ударов ногами, кроме традиционной теории, дает и свои оригинальные советы.

Вполне очевидно, что эта книга может использоваться как хорошее методическое пособие в институтах физической культуры, в работе правоохранительных

органов, в том числе и в спецслужбах, станет методическим руководством для тренеров по боевым искусствам Востока. Думается, эта книга вряд ли запылится на прилавках магазинов и очень скоро станет бестселлером!

Председатель регионального филиала Дальневосточной Международной школы-холла «Ивасото-сирин хапкидо»

Батаев В. В.

## История корейских боевых искусств

Корейские боевые искусства уходят в глубину XXXVII века до н. э. Так свидетельствуют исторические документы, которые подтверждают существование борьбы руками и ногами. В руинах могил корейской знати были найдены фрески с рисунками борьбы без оружия.

Корейские боевые искусства берут свое начало в трех государствах — Когурё, Силла и Пэкче, — существовавших с середины I века до н. э. почти до конца X века нынешней эры.

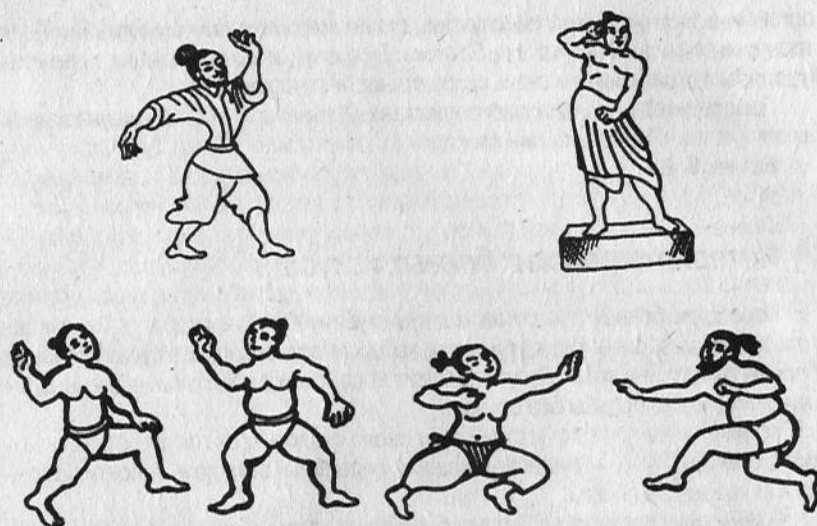
В 668 году государство Силла объединило все три корейских государства (Когурё, Пэкче и Силла). После 976 г. на смену объединенному государству Силла пришло государство Корё (976-1392 гг.).

В 1392 г. воцарилась династия Ли (1392-1910 гг.).

В VII веке н. э. на Корейском полуострове было три государства: Силла, Корё и Пэкче. На государство Силла, самое мощное из этих трех государств, совершали набеги соседи. В связи с постоянными войнами корейцам требовалась сильная армия. Такую армию создал 24-й король Силлы Чин Хеунг. Воины элитных войск (хвараны) проходили физическую и духовную подготовку. Позднее эти войска совершили много подвигов на войне, а войска под названием «хвараны» стали легендой. Победа в войне дала возможность объединить корейские государства вместе. Именно с этого момента (337-935 гг.) происходит интенсивное развитие корейских боевых искусств.

В Когурё, расположенном в современной части Корейского полуострова и на значительной части современной Маньчжурии, возникла система (стиль) рукопашного боя под названием «сонбэ». В Пэкче, находящемся на востоке страны, была разработана система «субак». А в государстве Силла появилась система «хварангдо». Позднее в эпоху Корё (976-1392 гг.) к ним добавились системы «тэккён» и «тангсудо».

Характерной чертой корейского рукопашного боя являлось широкое применение в схватке ударов головой, косой, плечом, локтями, коленями и ступнями. Кулак ранее почти не использовался, ему предпочитали открытую руку, нанося удары ребром ладони, ее основанием или пальцами. Так, в XVI веке на северо-западе Кореи был известен стиль «пакчхиги». В нем частыми были удары плечом, коленями и ступнями, локтями, косой. Длинные мужские волосы соединялись в косу, и воин, быстро размахивая косой, наносил ею хлесткие удары.



Фрески древней Кореи (до VII века).

В эпоху Корё раз в год король Чосун Как Чоу на горе Ма Ам проводил соревнования по тэккён. Победитель соревнования в качестве приза получал высокий пост в корейском правительстве.

Начиная с 668 года со времени государства Силла, которое имело тесные связи с Китаем, влияние боевых искусств Китая было очень велико. Тем не менее «мье» («мье» по-корейски означает «боевое искусство») имело свою корейскую основу.

Для совершенствования боевых навыков корейские воины изобрели специальные методы тренинга («чхарёк» — «заимствование силы»). Эти методы представляли собой психофизический тренинг, о чем пойдет речь далее.

В период Корё в Корее было несколько школ рукопашного боя, делившихся на три группы: народные в широкой среде, буддийские в монастырях, дворцовые для обучения воинов на государственной службе.

Через пять веков существования династии Корё она пришла в упадок. В конце 1909 года Япония, захватив Корею, запретила все корейские боевые искусства. Политика Японии была направлена на подавление корейской национальной культуры, однако «мье» выжили, получили новое развитие после освобождения страны.

Многие корейские мастера боевых искусств вынуждены были эмигрировать в другие страны. Так они познакомились с другими стилями боевых искусств. После освобождения Кореи в 1945 году корейские мастера боевых искусств, уехавшие из страны, начали возвращаться. Началась интенсивная работа по восстановлению и совершенствованию корейских боевых искусств.

В результате долгой работы корейских мастеров боевых искусств были возрождены и разработаны ряд стилей корейских единоборств, о которых пойдет речь в этой книге.

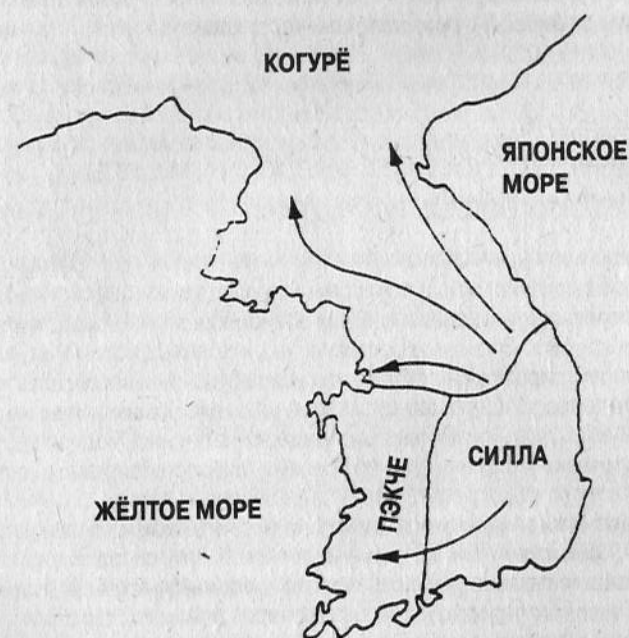
Классификация корейских стилей единоборств

Тэккён  
Хварангдо  
Хведжон мусуль  
Ханпхуль  
Таэквондо ИТФ  
Тэквондо ВТФ

Чхарёк  
Пульмудо  
Сонпхун  
Чхонмёдо  
Туконг мусуль  
Пакчхиги

Субак  
Сонмудо  
Ханмудо  
Хапкидо  
Ссирым  
Джунгсадо

Тангсудо  
Куксуль  
Хельдо



Карта трех древних корейских государств.





Как ранее описывалось, в корейских боевых искусствах были часты удары не только руками и ногами, но и головой. Здесь демонстрируется удар головой с разбиванием черепицы.

### *Физические, психические и физиологические принципы в корейских боевых искусствах*

Большое внимание в корейских боевых искусствах отводят изучению физических, психических и физиологических принципов.

**Концентрация.** Это сосредоточение всех волевых усилий на чем-либо. Нужно сконцентрироваться на блоке или ударе рукой или ногой, или сконцентрироваться перед разбиванием досок или кирпичей. Помимо наличия силы, ее прилива, нужно уметь правильно распределять эту силу! Под концентрацией энергии понимают концентрацию во времени (скорость движения, например), в пространстве (концентрация удара в определенной точке).

**Брюшная сила.** Нужно помнить об энергетическом центре человека — точке на 2-3 см ниже пупка. Удар рукой или ногой, как говорят корейские мастера, в большей степени наносится животом, а только потом рукой или ногой. Сила выполненного удара идет как бы из энергетического центра.

**Психика.** Известно, что беспокойный и нервный человек не может полноценно выполнять что-то хорошее, и то же самое касается корейских боевых ис-

кусств. Гнев, страх могут вызвать только дистресс, вызывая ненужный расход энергии человека. Излишняя самоуверенность вызывает только недооценку противника перед боем — как следствие, пропуск удара противника или даже поражение. Дух, разум должны быть спокойны и уравновешены. Большое значение имеет не только спокойный вид, но и уверенная походка, жесты.

**Базовая техника.** Базовая техника корейских боевых искусств зависит от ее начального изучения. Основа базовой техники — это стойки. Не зная стоек, нельзя выполнить правильно удар рукой или ногой. Стойки обеспечивают устойчивость тела.

**Расслабленность тела.** Этот фактор очень важен при выполнении ударов. Напряженным нельзя наносить удары, иначе все движения будут нечеткими и смазанными. Динамический режим тела нужно сочетать со статическим. При этом мышцы тела не будут уставать и работоспособность спортсмена будет высокой. После выполнения удара конечность должна быть расслаблена.

**Передача энергии при ударе.** Спортсмен, нанося какой-либо удар ногой или рукой, представляет, что этот удар поразит противника так сильно, что тот будет отброшен волной энергии далеко назад. Т. е. при ударе происходит передача как физической, так и психической энергии. Часто удар происходит с выкриком, который увеличивает энергию и силу удара.

**Скорость.** Торопиться в изучении базовой техники не нужно. Скорость увеличивают с приобретением опыта и автоматизма. Большая скорость боя станет возможной только при хорошо поставленной базовой технике.

**Течение воды в реке.** Концентрация силы защищающегося на слабой точке нападающего. Представьте реку. При появлении препятствия в русле реки создается большое водяное давление, которое может разрушить преграду. Так и физическую силу можно увеличивать и умножать с помощью препятствия на пути.

**Принцип круга.** Когда человек плавает, его руки выполняют круговые движения.

В корейских боевых искусствах много захватных техник, техник освобождения от захватов, которые следуют принципу круга. Т. е. эти техники используют дугообразные траектории.

### *Субак*

В древнем корейском государстве Пэкче боевые корейские искусства назывались термином «субак». Это было распространенное в древности боевое единоборство. Удары ногами наносили выше пояса. Корейская техника «высокой ноги» применялась против воинов на конях, чтобы выбивать противников из седел. Также часто применялись удары ногами в прыжках (как одной, так и сразу двумя).

Помимо ударов ногами, в субак применялись удары кулаком и локтем.



**Бросок в хапкидо выполняет мастер Бонг Су Хан.**

Как и тэккён, субак относился к народным боевым искусствам («садо мусуль»). И так же, как и тэккён, субак был ярмарочной народной игрой. Т. е. этот стиль пользовался большой популярностью среди населения. В конце XV века король Седе приказал брать в армию тех воинов, кто выигрывал в соревнованиях по субак. Он часто организовывал в стране показательные выступления и



**Древний воин.**

соревнования по этому виду единоборств. В армии, помимо обучения работы с копьями, саблями, стрельбе из лука, король Дензо организовал специальные тренировки по субак.

## **Тэккён**

Стиль тэккён относится к древним стилям корейских боевых искусств, сформировавшийся в период государства Корё. О тэккёне говорили ранее как о ярмарочной народной игре. Во время этой игры оба соперника наносили невысокие удары и толчки ногами. Руки и ноги соперников описывали круги и восьмерки, как для защиты, так и для нападения. Поэтому к адепту тэккён сложно было подойти для нанесения какого-либо удара.

Иногда мастера тэккён наносили только удары ногами, держа руки за спиной, на народных гуляниях, состязаясь друг с другом. Удары наносили как прямые, так и круговые. Именно здесь читатель может увидеть прообраз будущего современного стиля — тэквондо, где также наносят удары в основном ногами.

Однако в тэккён ногами не только били, но и выполняли подножки, подсечки, цепляния ногой за ногу противника. Т. е. акцент делался не только на удары по противнику, но и на выведение его из состояния равновесия.

Удары руками наносили намного реже, чем удары ногами. Не применялись удары кулаками, в основном били пальцами, ладонью в лицо, горло. Часты были удары головой.

Один раз в год король Чосун Как Чоу на горе Ма Ам проводил соревнования по тэккён. Как уже говорилось ранее, победитель соревнования в качестве приза получал высокий пост в корейском правительстве.

В государстве Тэкче также был развит тэккён. В королевском дворце два раза в месяц проводили соревнования по стрельбе из лука и кулачному бою, куда съезжались воины из всех трех древних государств Кореи.

На фресках Когурё часто рисовали воинов тэккён. В картине Ю Сук, написанной в 1827 году, нарисованы специальные движения из стиля тэккён. Суть этого стиля тогда выражали очень просто: пинание ногами, стремление свалить ногами противника на пол; ногой в прыжке сбить повязку с косички волос противника (ранее воины носили косу с повязкой на ней); сидя перед другом, оба противника наносили одновременные удары руками.

Позднее, с началом японской агрессии, началось угасание развития стиля тэккён. Начиная с XX века официальных тренировок и соревнований по тэккён не было, но подпольно кое-где проходили тренировки корейцев. Только в 1933 году тэккён вновь стал широко известен народу и стал, начиная с 1945 года, развиваться, как и другие корейские боевые искусства.

Сведения о субак и тэккён очень немногочисленны, многое ушло в небытие, не оставив ничего последующим поколениям, кроме отдельных воспоминаний старцев, фресок и рисунков.



## Чхарёк

Чхарёк переводят как «заимствование силы». Т. е. «заимствование силы из внешнего источника, повышая тем самым возможности человека». Считают, что создателями стиля чхарёк являются горные отшельники «сонин». Некоторые корейские мастера, как, например, Ёк Бальсон, считают перевод слова «чхарёк» как «заимствование силы» неправильным. На их взгляд это переводится как: поддерживать, помогать. Т. е. тренировки чхарёк помогают занимающемуся поддерживать свой потенциал, который в других условиях не раскрывался.

Есть духовный чхарёк (путь слияния с природой), фармакологический и физический.

Для развития духовного чхарёка человек должен все время проводить на природе, где-нибудь в лесу вдали от всех, питаться ягодами, травами, листьями, спать летом на траве, а зимой на снегу. На природе человек занимается медитацией, йогой, развивает ясновидение и интуицию. Таким путем адепт чхарёк пытается обрести старый опыт предков.

Фармакологический чхарёк заключается в применении настоев трав, различных стимулирующих организм средств, как, например, женьшень, пантокрин, хвойный настой, сосновая смола. Снадобья принимают внутрь, их также втирают в кожу. Это снимает усталость, увеличивает физическую и умственную работоспособность.

Физический чхарёк заключается в беге по горам, а также в лесу с отягощениями, прыжках через кусты, камни, овраги. Приветствуется закаливание тела, отжимание на пальцах, кулаках, удары руками и ногами, разбивание различных предметов.

Удары чхарёк наносят головой, коленями, локтями, плечами. Удары ногами наносят стоя и в лежачем положении.

Кулаком удары не наносят, а только отдельными пальцами. К примеру, удар двумя пальцами руки, подобно удару вилки. После удара противника захватывают его конечность с последующим ударом или броском.

Бросковая техника этого стиля основывалась не на физической силе, а как раз наоборот: противник из-за причиненной ему при захвате конечности боли терял равновесие и падал. Часто наносили удары пальцами рук или ног по болевым точкам противника.

Помимо борьбы с человеком, в чхарёк есть специально разработанная техника борьбы с животными (тигром, медведем, волком).

## ТАЭКВОНДО

### История

Тэквондо является относительно молодым стилем восточных единоборств. Оно было создано в 1955 году в Корее. Для возрождения духа нации и древних корейских боевых искусств правительство Кореи санкционировало большую работу целого ряда корейских мастеров. Один из этих мастеров был генерал Чой Хон Хи. В 1955 году он дал название новому стилю корейского спортивного единоборства — т а э к в о н д о. «Таэ» означало «нога» по-корейски, «квон» — «рука», «до» — «путь». То есть дословно — «путь руки и ноги».

С 1963 года, став государственным видом спорта, тэквондо было массовым физкультурным движением. Часто проводились различные соревнования по новому стилю боевого искусства.

В 1971 году государственные органы здравоохранения Кореи объявили, что тэквондо укрепляет здоровье, способствует увеличению физической силы занимающихся. В армии и полиции началось интенсивное обучение приемам тэквондо.

Тэквондо создавалось Чой Хон Хи как массовый олимпийский вид спорта и как боевое искусство, искусство самозащиты.

В 1988 году в Корее было более 2 миллионов занимающихся тэквондо, включая и тренеров, и учеников. А позднее уже в 120 странах мира более двух тысяч корейских мастеров обучали более 30 миллионов учеников.

После объявления о создании Чой Хон Хи нового стиля единоборства была создана в 1966 году Международная Федерация Тэквондо. Позднее генерал Чой Хон Хи уехал в Канаду из-за разногласий с коммунистическим правительством Северной Кореи.

В 1973 году в Сеуле была создана Всемирная Федерация Тэквондо (ВТФ). Председателем ее стал Ким Ун Енг.

В связи с разными названиями стиля корейского единоборства — тэквондо и тэквондо — читатель не должен думать об орфографической ошибке. Когда упоминается ТАЭКВОНДО, то речь идет о Международной Федерации Тэквондо (ИТФ сокращенно), созданной Чой Хон Хи. А когда упоминается ТЭКВОНДО, то подразумевается Всемирная Федерация Тэквондо (ВТФ сокращенно).

Генерал Чон Хой Хи.



Чой Хон Хи в стойке ап-куби.



Мастер таэквондо Джун Ри.

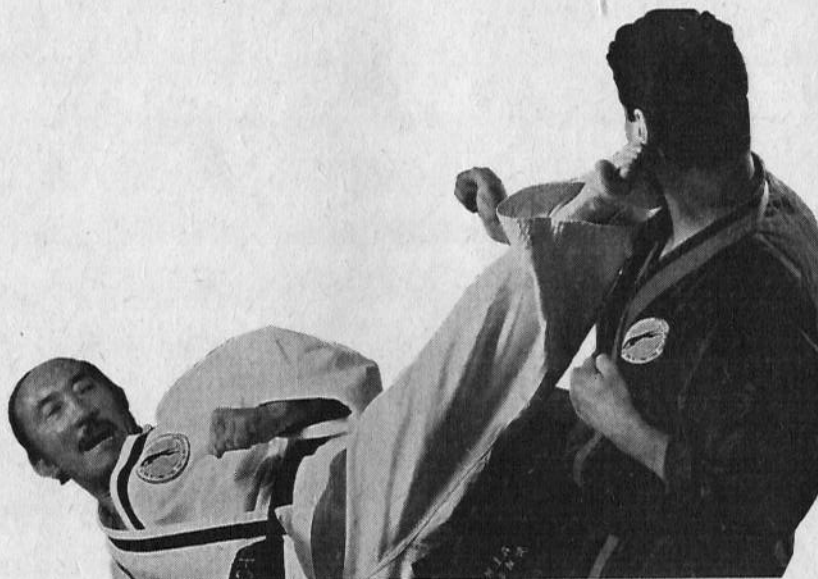


Мастер таэквондо Хи Ил Чо наносит удар ногой в прыжке.





Мастер тээквондо Хи Ил Чо, IX дан тээквондо, наносит боковой удар ногой по противнику. Удар ногой наносят в голову противника.



В 1963 году тээквондо ВТФ был представлен на 43 спортивном конгрессе страны Кореи как новый вид спорта. В 1965 году произошло переименование спортивной Ассоциации Южной Кореи в Ассоциацию тээквондо Южной Кореи.

В 1971 году правительством Кореи был принят указ о признании тээквондо государственным видом спорта.

В 1973 году создали Всемирную Федерацию Тээквондо (ВТФ). В 1988 году в ВТФ были представлены 109 государств.

В 1975 году состоялось вступление ВТФ в Международный Союз Игры.

В 1976 году тээквондо ВТФ было включено в программу Международного армейского конгресса.

В 1980 году Международный Олимпийский Комитет признал ВТФ.

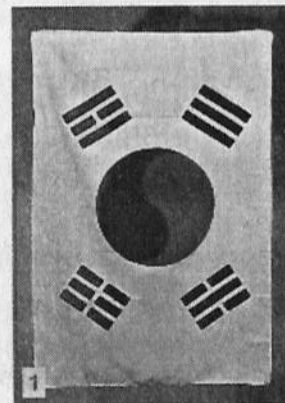
В 1982 году Международный Олимпийский Комитет (МОК) включил тээквондо в программу Олимпиады-88.

В 1984 году тээквондо ВТФ было включено в программу X Сеульского чемпионата стран АСЕАН.

В 1994 году тээквондо ВТФ стал олимпийским видом спорта.

Большое развитие тээквондо получило в России. Более 20 городов, в том числе и Москва, имеют специальные клубы тээквондо, где занимаются дети и взрослые.

На рисунках изображены флаги Кореи и Всемирной Федерации Тээквондо.



## Что должен всегда помнить тээквондист

### Дух тээквондо

Дух тээквондо является главным для спортсмена, занимающегося тээквондо. Этот дух выражается в соблюдении дисциплины, устава, специальной клятвы тээквондиста. Если все тээквондисты будут и в обыденной жизни, а не только в спорте, следовать духу тээквондо, то они будут духовно и физически развитыми людьми, приносящими пользу обществу!

### Клятва тээквондиста

Я буду обязательно нужным обществу человеком!  
Я буду человеком, почитающим своих родителей!  
Я буду человеком, служащим Родине!

### Обязанности тээквондиста

Тээквондист обязан вести себя скромно, не вступать в драки на улице и где бы то ни было. В разговорах с чужими и незнакомыми людьми не должен быть грубым, оскорблять людей.

Тээквондист честен. Он имеет твердую цель в своей жизни, даже перед лицом смерти ничего не боится!

Тээквондист способен уступать в жизни. Не навязывает свое мнение другим, слова свои обдумывает, прежде чем произносить их вслух.

Тээквондист помогает другим. Помогая слабым и немощным, он тем самым помогает и себе. Он должен оказывать помощь и родителям, и брату, и другу, и соседу.

Тээквондист скромен, экономно использует деньги, вещи, запаслив.

Тээквондист смел. Он может пожертвовать своей жизнью за Родину!

Тэквондист справедлив и честен, всегда гуманен. Он любит мир на земле. Он стремится быть готовым отразить атаку, вооружен против возможных неприятных контактов и конфликтов, стремясь постоянно к мирной жизни.

#### Церемония в тэквондо

Тэквондист соблюдает все правила поведения в додзянге (спортзале) и в повседневной жизни.

Тэквондист должен знать, что церемонией начинается и заканчивается тренировка по тэквондо. Он должен, входя в спортзал, кланяться залу и тренеру, с которым он занимается. Он должен гасить все обиды на тренировке, терпеть, если ему трудно, и стараться заниматься как можно лучше! Специальный поклон после команд старшего ученика в додзянге: «Чариот! Сабум кюнне!» («Внимание! Поклон учителю!») обязателен.

Обычно тренер тэквондо перед тренировкой ведет беседу с учениками, объясняя принципы этого единоборства. Тренер должен объяснить своим ученикам, что только соблюдая все нормы общественного поведения, все церемониальные атрибуты, тэквондист будет полезен своему обществу!

#### Воспитание тэквондиста

Тэквондо всегда учит и воспитывает спортсменов, чтобы они преодолевали все трудности, которые встают на их пути. Воспитательный смысл в том, что тэквондо всегда учит правде, свободе, сильной физически и духовной личности. Являясь, в основном, спортивной дисциплиной для мужчин, тэквондо отнюдь не препятствует тренировкам женщин. Известно очень много случаев, когда женщины добивались больших успехов.

Прежде чем побеждать на серьезном уровне, тэквондист сначала должен одержать победу над собой. Культура тэквондо не терпит вредных привычек, наоборот, приветствуется уважение к партнерам и соперникам.

### **Пояса в тэквондо**

В тэквондо есть 10 ученических поясов — **гы п о в** и 10 мастерских черных поясов — **д а н о в**.

Ученические цветные пояса от белого до красного с черной полосой.

Белый пояс — 10 гып.

9 гып — белый пояс с желтой полосой.

8 гып — желтый пояс.

7 гып — желтый пояс с зеленой полосой.

6 гып — зеленый пояс.

5 гып — зеленый пояс с синей полосой.

4 гып — синий пояс.

3 гып — синий пояс с красной полосой.

2 гып — красный пояс.

1 гып — красный пояс с черной полосой.

Новичок символически получает 10 гып, т. е. это самая первая ступень в изучении тэквондо. Экзамен начинается со сдачи на 9 гып и далее до 1 гыпа. После 1 гыпа ученик готовится к сдаче на черный пояс I дана тэквондо.

Ученические полосы на пояс (к примеру, зеленая полоса на желтом поясе) пришиваются в 5 см от краев пояса.

Номера данов черного пояса обозначаются на черном поясе римскими цифрами. Чем больше номер дана тэквондо, тем почетнее это звание для мастера и тем большими навыками он владеет. Если обладатели I-III данов тэквондо являются начинающими обладателями черного пояса тэквондо, то обладатели IV-VI данов тэквондо являются экспертами, мастерами международного уровня. Обладателей VII-IX данов тэквондо не так много, это элита мастеров тэквондо.

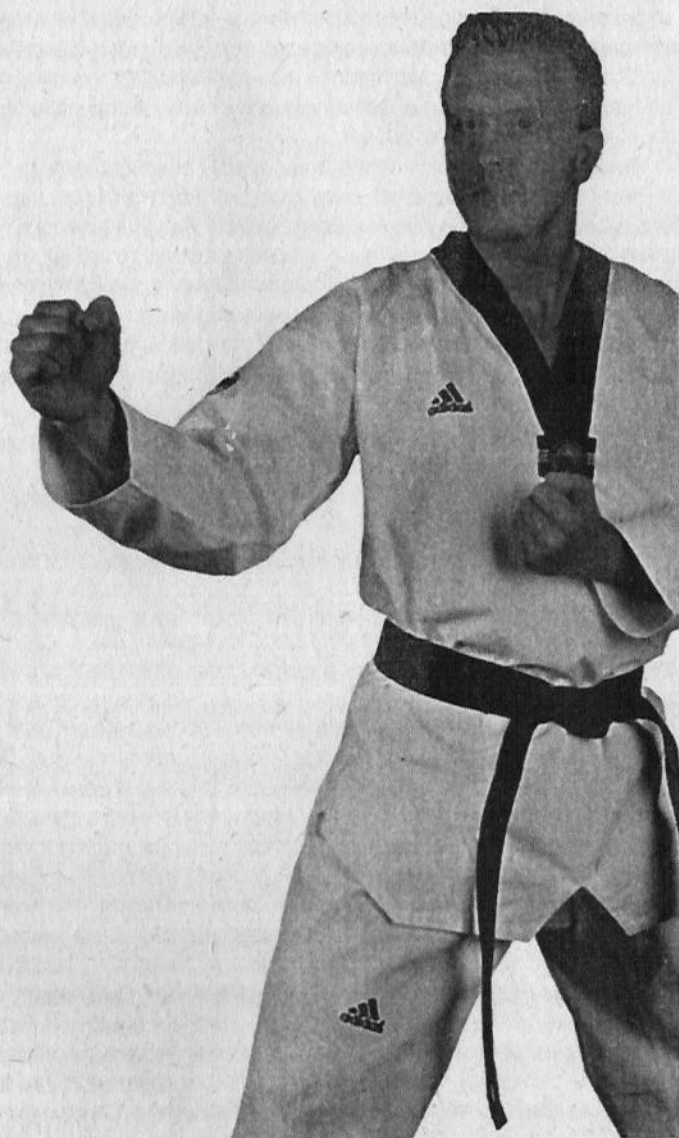
Есть специальные детские черные пояса в тэквондо. Их получают те спортсмены, которые не достигли еще 16 лет, но которые уверенно демонстрируют технику черных поясов. Эти детские черные пояса называют **п у м а м и**. Пумов три, т. е. 1 пум, 2 пум, 3 пум. После достижения спортсменом 16 лет он вновь сдает экзамен и получает I дан тэквондо.

### **Индивидуальный режим тренировки**

Любой стиль восточных единоборств, несомненно, нужно изучать с опытным мастером того стиля, который вы избрали. Заниматься необходимо не только в спортзале, но и в домашних условиях, где есть возможность закрепить изученное. Писать об индивидуальном режиме тренировок по тэквондо для отдельного спортсмена очень сложно, так как возможности каждого индивидуальны. Все зависит от самого спортсмена, от его подготовленности, степени усердия, внимания, желания совершенствоваться в выбранном им стиле восточного единоборства, от самого тренера. Хотя тренировки по тэквондо и другим стилям корейских боевых искусств проходят в общей группе, тренер может отвести в сторону какого-либо ученика и поработать с ним отдельно, объясняя еще раз то, что он уже объяснял в общей группе. Или же наоборот: тренер видит, что отдельный ученик превосходит многих в спортзале, выполняя то, что другие могут выполнить только через 3-4 месяца. Тогда тренер дополнительно нагружает именно этого ученика, следя за ним и аттестуя его раньше других спортсменов. Поэтому писать об индивидуальном режиме тренировок, о примерном календарном плане занятий для всех сложно, а объяснение техники с учетом приблизительного календарного плана тренировок будет также приблизительным, учитывая особенности каждого ученика.

После освоения стоек, блоков и ударов руками, начальных ударов ногами, ознакомления с ОФП, растяжкой, тренер переходит к изучению более сложных ударов ногами (с разворотом корпуса момдоль-чаги), серии ударов руками и ногами, связкам ударов только ногами. Тренер не должен торопиться в изучении и объяснении техники тэквондо. Многие тренеры часто повторяют: «Если вы выполните этот удар медленно несколько раз достаточно хорошо, то потом вы так-





Добок — традиционная форма тэквондиста (куртка белого цвета с черными полосами сверху и брюки белого цвета). Пояс спортсмены носят в соответствии со своими достижениями в единоборствах, начиная от белого и кончая черным поясом.

же выполните этот удар также хорошо быстро!» Ниже будет написана примерная программа обучения тэквондо для учеников с 9 по 1 гыпы включительно.

Считается, что аттестация по тэквондо проводится с 9 гыпа. Хотя ученик с 10 гыпом должен знать стойки: джучум-соги, кима-соги, наранхи-соги, пьонхи-соги, моа-соги, блоки (арэ-макги, ольгуль-макги, момтон-макги), удары кулаком ап джумок циркуги, удар ногой ап-чаги, отжиматься на кулаках не менее 10 раз. Считается, что символически ученик, входя в додзянг (спортзал), имеет 10 гып.

Продолжительность тренировки для начинающих, особенно детей с 5-6 лет, должна составлять не более 1 часа. Продолжительность тренировки по тэквондо старше 15 лет может быть 1,5-2 часа. У старших учеников, уже освоивших базовую технику тэквондо, продолжительность тренировки должна составлять от 1,5 часа и более. Опытные спортсмены участвуют в различных соревнованиях и семинарах по тэквондо.

#### Программа обучения тэквондо для учеников с 9 по 7 гып

Первые 4 месяца. Ритуал, разминка, ОФП, растяжка. Растяжка с партнером. Изучение стоек (соги сул): моа-соги, наранхи-соги, кима-соги, джучум-соги, пьонхи-соги, ап-куби, ап-соги, двит-куби. Техника блоков (макги сул): арэ-макги, ольгуль-макги, момтон-макги, бакат-макги, сонналь-макги.

Пумсэ: тэгук ильджан, тэгук иджан, тэгук самджан.

Удары руками: джумок ап-цируги на месте в стойках кима-соги и джучум-соги. Баро— и бандэ-цируги на месте в стойках ап-куби и ап-соги. То же в передвижении. Дубон-цируги.



Удары ногами: ап-чаги, йоп-чаги, дольо-чаги, нэрио-чаги, двит-чаги на месте. Потом в передвижении.



Отжимания на кулаках (не менее 20-30 раз).

5-8 месяцы. Повтор пройденного.

Стойки: двит-куби, коа-соги, бом-соги, двитпаль-соги.

Удары руками: ме джумок-чиги, дунг джумок-чиги, хечьо-цируги на месте и в передвижении.

Удары ногами: повтор ранее пройденного. Корио-чаги, дольо-чаги, двит-чаги, уровень момтон (средний уровень) и уровень ольгуль (верхний уровень).



**Спарринг двух тэквондистов (кируги).**

Повторение техники блоков (арэ-макги, ольгуль-макги, момтон-макги, сонналь-макги, бакат-макги).

Отжимания на кулаках (не менее 40 раз).

Комбинации ударов руками и ногами: ап-чаги + ап-джумок-цируги на месте в стойке ап-соги и ап-куби; ап-чаги + йоп-чаги; ап-чаги + дольо-чаги; ап-чаги + дольо-чаги + дубон-цируги; нэрио-чаги + дольо-чаги. Сначала эти связки ударов выполняют на месте в стойке ап-соги, далее повторяют технику в стойке ап-соги в передвижении.

Пумсэ: тэгук саджан. Ранее изученные пумсэ.

Ошибки в изучении перечисленной техники: колебания корпуса по вертикали, чрезмерные повороты плеч, наклоны тела, неправильный угол кулака при выполнении джумок-цируги, неправильное распределение веса в



стойках, неправильное расположение стоп в стойках, несжатый кулак, неправильная ширина стойки, недостаточная скорость возврата рук и ног после удара, отсутствие и недостаточная концентрация энергии в блоке или ударе, небрежное выполнение техники, отсутствие плавности перехода из стойки в стойку или из удара в удар, нарушение порядка выполнения техники, плохая осанка.

**9-12 месяцы обучения.** Повтор пройденного. Отжимания на кулаках (не менее 40-50 раз).

Пумсэ: тэгук самджан, тэгук саджан.

Нанесение ударов ногами на разных уровнях (момтон и ольгуль).

Программа обучения тэквондо для учеников с 6 по 4 гып

Первые 4 месяца. Пумсэ: тэгук саджан, тэгук оджан.

Удары ногами: ап-чаги, дольо-чаги, нэрио-чаги, корио-чаги, йоп-чаги, битуро-чаги, двит-чаги. Нанесение ударов в основном на верхнем уровне (ольгуль). Кьок-па (разбивание досок, кирпичей).

Условный спарринг с партнером по заранее обговоренной схеме, полусвободный спарринг с партнером по заранее обговоренной схеме.

Отжимания на кулаках (не менее 50 раз).

Чачинбаль (техника передвижений, степов).

Кируги.

**5-12 месяцы обучения.** Пумсэ: тэгук оджан, тэгук йокджан, тэгук чильджан.

Отработка ранее изученной техники. Комбинации ударов только ногами в различных комбинациях на месте и в передвижении. Отработка комбинаций ударов ногами с партнером на месте и в передвижении.

Чачинбаль, кьок-па. Хосинсуль (техника самообороны).

Практическая расшифровка движений в изученных пумсэ.

Программа обучения тэквондо для учеников с 3 по 1 гып

Пумсэ: тэгук чильджан, тэгук пальджан. Ранее изученные пумсэ.

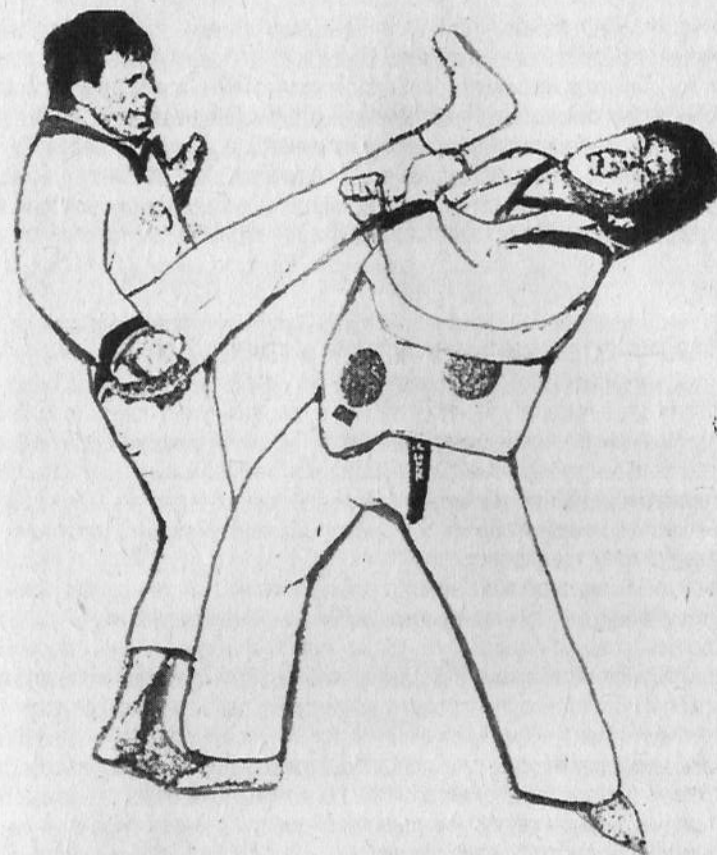
Отжимания на кулаках (не менее 70-75 раз).

Кьок-па, хосинсуль, чачинбаль.

Твио-чаги (техника ударов ногами в прыжках). Концентрация в ударах ногами. Свободный спарринг, спарринг только ногами. Участие в соревнованиях по тэквондо.

## Стойки

Изучение стоек обязательно для спортсмена, занимающегося каким-либо стилем восточного единоборства. То же самое относится и к корейским стилям. Стойка обеспечивает устойчивое положение тела спортсмена, стабильное равновесие корпуса. Существуют стойки готовности, ожидания, стойки бо-



**Спортсмен замахивается ногой для нанесения удара ногой нэрио-чаги.**

евые (как, к примеру, стойка ап-соги), стойки защитные. В стойках спортсмены сначала учатся правильно держать корпус, передвигаться без всяких ударов и блоков. Далее отрабатывают передвижения в стойках с нанесением тех или иных ударов руками или ногами.

Различают следующие стойки: моа-соги, наранхи-соги, пьонхи-соги (стойки готовности), ап-куби, кима-соги, ап-соги, джучум-соги, двитпаль-соги, бом-соги (стойки, в которых отрабатывают все основные блоки и удары руками и ногами), двит-соги (защитная стойка).

В основном в спаррингах используют стойки ап-куби и ап-соги. Стоя в них, спортсмены учатся наносить различные удары руками и ногами. Используя эти стойки, спортсмены выступают на соревнованиях.

Лучше всего отрабатывать эти стойки перед зеркалом, так как в отражении можно увидеть собственные ошибки.

Учитывая, что во время спарринга довольно сложно удерживать только одну стойку, спортсмен должен уметь менять стойки. Смена стоек во время спарринга может обескуражить противника и принести победу его сопернику.

Начинающие должны уметь менять следующие стойки: ап-куби, ап-соги, джучум-соги, кима-соги, ап-куби, ап-соги, двит-куби, ап-куби, ап-соги, бом-соги, джучум-соги и т. д.

## Стадия совершенствования в тэквондо

До сих пор в литературе нет сведений о том, как нужно совершенствоваться спортсменам, занимающимся тэквондо. Тот, кто прошел начальную стадию обучения, не должен останавливаться на достигнутом, а продолжать совершенствовать освоенную технику.

Сначала всем нужно освоить календарный план занятий и поэтапный индивидуальный план тренировок.

Тренерам тэквондо в обучении необходимо учитывать индивидуальность каждого ученика, его личные пристрастия и особенности, возраст.

Совершенствование должно идти от простого к сложному, а тренировки должны быть постоянными (2-3 раза в неделю) с постепенно возрастающей нагрузкой и интенсивностью. Всегда нужно соблюдать принцип постепенности и постоянного увеличения нагрузки.

Возьмем, к примеру, спортсменов одного возраста с одинаковым уровнем подготовки (цвет пояса, стаж занятий, освоенная базовая техника). Таким спортсменам нужно в первую очередь тренироваться вместе, постоянно меняя ударную технику ног. Сначала атакует один спортсмен, затем другой. После этого следует свободный спарринг, как на соревновании. Желательно, чтобы во время спарринга за спортсменами наблюдал тренер, проводивший с ними занятия.

Совершенствование, как указывалось ранее, идет от простого к сложному. Это касается и спаррингов. Сначала бой должен проходить со слабым противником, далее с противником равным по силе и технике, и с более сильным противником.

После спаррингов друг с другом идут условные спарринги одного против двух противников, что является упражнением повышенной сложности. Причем, такую схему совершенствования техники можно применять не только в тэквондо, но и в других стилях восточных единоборств.

С детьми работать намного труднее, чем со взрослыми, особенно если дети 5-6-летнего возраста. Однако чем ранее ребенок начнет заниматься, тем лучше. Это касается не только техники, но и растяжки, а также физической подготовки молодого спортсмена.

Тем не менее тренер тэквондо, работая с продвинутыми учениками детского возраста, должен не забывать об игровых моментах в обучении. Тренировку нужно вести как игру. И точно также, как со взрослыми, с детьми, уже освоившими базовую технику, нужно практиковать начальные спарринги по схеме: слабый противник против сильного; слабый противник против слабого; сильный противник против двух слабых. Тренер должен вести каждую тренировку так, чтобы она не была бы похожей на предыдущие, привнося что-то новое и интересное.

Достигнув определенного уровня, спортсмен готовится сдать на более высокий пояс (гип), читает квалификационные требования, изучает более сложную технику.

Сначала практикуют условный спарринг, заранее обговаривая технику выполнения и количество шагов (одно-, двух- и трехшаговый спарринг). Также обговариваются уровни атаки (верхний уровень — ольгуль и средний уровень — момтон).

Условный спарринг начинают с техники рук, защиты от ударов кулаком. Здесь нужно придерживаться одного заданного ритма спарринга: атака — защита; атака — защита — контратака; атака и защита + атака и защита + атака и защита с контратакой (последняя связка выполняется с шагом вперед к противнику).

Полусвободный спарринг практикуется после овладения техникой условного спарринга. Задается только команда: «Двухшаговый спарринг», и спортсмены сами выполняют уже без команды технику тэквондо, включая удары и блоки. Также важен заданный ритм поединка, т. е. какие-либо дополнительные удары ногами, помимо одного удара для контратаки, не выполняются.

Свободный спарринг практикуют, зная нюансы вышеизложенных спаррингов. Здесь не обговаривается ни техника, ни число шагов в передвижении.

И как венец в стадии совершенствования техники тэквондо выглядит свободный спарринг только ногами. Выполняются различные удары ногами, разные связки и комбинации ударов, техники уклонов, отходов, передвижений. Также возможны удары ногами в прыжках. Спарринг останавливается по команде: «Гыман!».

## Применение лапы как универсального тренажера в тэквондо

Тэквондо несколько отличается от других стилей единоборств, так как здесь нет ни массы специальных тренажеров для тренировок (к примеру, в каратэ применяется макивара), нет специального тренировочного оружия.

В основном для занятий спортсмены и их тренеры применяют лапу — кожаное, овальное или прямоугольное изделие, наполненное изнутри мягким материалом. У лапы с одной стороны есть приспособление для пальцев, чтобы иметь возможность держать ее на определенной высоте.



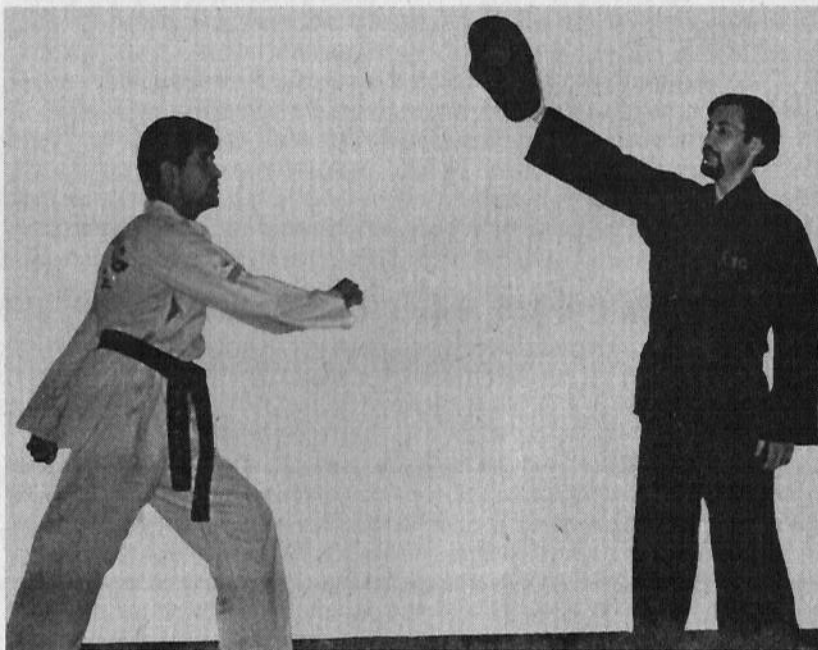


Лапу можно использовать в нескольких вариантах, что мы сейчас и рассмотрим.

Сначала держат лапу для отработки различных ударов ногами: ап-, нэрио-, йоп-, двит-, дольо-, момдольо-чаги. После выполнения всей базовой техники ног тэквондо лапу начинают вертеть в разные стороны. Один спортсмен выполняет удары ногами по лапе, а другой поворачивает лапу влево и вправо, вперед и назад. После каждого поворота

лапы должен следовать удар ногой. Сначала эту технику выполняют в медленном темпе, далее уже продвинутые ученики работают на скорость. Таким путем учатся работать, шлифуя точность ударов и вырабатывая лучшие скоростные качества.

Лапу также двигают по вертикали, чтобы партнер наносил удары ногами в верхние и средние уровни. К примеру, партнер выполняет дольо-чаги по сред-



нему уровню (момтон), после чего лапу поднимают для выполнения высокого дольо-чаги; так отрабатывают все остальные удары ногами.

Продвинутые ученики работают с двумя лапами. Один спортсмен находится в центре, а слева и справа от него находится по одному партнеру с лапой в руках. Спортсмен выполняет поочередные удары ногами по лапе влево и потом вправо, постоянно передвигаясь между лапами. Потом спортсмены меняются местами.

### *Конкик (серия ударов ногами) при отработке кируги*

В спортивном спарринге (сихап кируги) существует множество связок на месте и в передвижении, которые мы сейчас рассмотрим. Спарринг на один шаг вперед называется ханбон кируги. Спарринг с двумя шагами вперед или двухшаговый спарринг называется дубон кируги, а трехшаговый спарринг — себон кируги.

Оба партнера стоят друг перед другом в стойке ап-соги, нанося поочередно следующую серию ударов ногами.

1. Ап-чаги момтон + дольо-чаги ольгуль (разными ногами).
2. Корио-чаги + момдольо-двит-чаги.
3. Ап-чаги момтон + момдольо-двит-чаги.
4. Йоп-чаги + дольо-чаги (разными ногами).
5. Йоп-чаги момтон + момдольо-двит-чаги.
6. Дольо-чаги ольгуль + дольо-чаги ольгуль (разными ногами).
7. Корио-чаги + момдольо-двит-чаги.
8. Йоп-чаги момтон + йоп-чаги момтон (разными ногами).
9. Ап-чаги момтон + ап-чаги ольгуль (разными ногами).
10. Нэрио-чаги + дольо-чаги.
11. Дольо-чаги ольгуль + момдольо-двит-чаги момтон.
12. Дольо-чаги момтон одной ногой + дольо-чаги ольгуль другой ногой.
13. Нэрио-чаги + нэрио-чаги (разными ногами).
14. Корио-чаги + нэрио-чаги.
15. Ап-чаги момтон + нэрио-чаги.
16. Момдольо-двит-чаги левой ногой и далее то же правой ногой.
17. Ап-чаги ольгуль + йоп-чаги ольгуль.
18. Ап-чаги момтон + корио-чаги.

Описанную комбинацию ударов ногами нужно отрабатывать продвинутым спортсменам, которые уже знакомы с базовой техникой тэквондо и имеют цветные пояса. Новички часто спрашивают, сколько нужно заниматься тэквондо, чтобы уметь применять свои навыки боя. Вопрос времени обучения очень сложен и индивидуален, поэтому можно говорить только о приблизительных временных рамках обучения. Так что описанные выше связки ударов ногами в тэквондо нужно осваивать примерно не менее полугода, чтобы уметь правиль-

но выполнять всю технику. Описанные связки ударов ногами сначала отрабатываются на месте, а потом, как уже было написано выше, в трех видах спарринга (ханбон-, дубон- и себон кируги).

Далее приводим более сложные связки ударов ногами, состоящие из трех ударов ногами, т. е. эти удары ногами наносят в себон кируги:

1. Ап-чаги момтон + дольо-чаги ольгуль + момдольо-двит-чаги (все три удара наносят разными ногами, как и в дальнейшем).

2. Ап-чаги момтон + йоп-чаги момтон + дольо-чаги ольгуль.

3. Ап-чаги момтон + нэрио-чаги + дольо-чаги ольгуль.

4. Ап-чаги момтон + корио-чаги + дольо-чаги ольгуль.

5. Йоп-чаги момтон + нэриб-чаги + дольо-чаги ольгуль.

6. Нэрио-чаги + корио-чаги + дольо-чаги ольгуль.

7. Дольо-чаги ольгуль + ап-чаги ольгуль + дольо-чаги ольгуль.

8. Дольо-чаги ольгуль + йоп-чаги момтон + дольо-чаги ольгуль.

9. Йоп-чаги момтон + момдольо-двит-чаги + дольо-чаги момтон.

10. Нэриб-чаги + момдольо-двит-чаги + дольо-чаги ольгуль.

11. Йоп-чаги момтон + дольо-чаги ольгуль + момдольо-корио-чаги ольгуль.

12. Ап-чаги момтон + дольо-чаги ольгуль + момдольо-корио-чаги ольгуль.

13. Корио-чаги ольгуль + момдольо-двит-чаги + дольо-чаги момтон.

14. Йоп-чаги момтон + йоп-чаги ольгуль + дольо-чаги ольгуль.

15. Йоп-чаги момтон + корио-чаги момтон + дольо-чаги ольгуль.

16. Йоп-чаги момтон + момдольо-двит-чаги + йоп-чаги ольгуль.

17. Нэрио-чаги + нэрио-чаги + корио-чаги.

18. Нэрио-чаги + нэрио-чаги + нэрио-чаги.

19. Нэрио-чаги + нэрио-чаги + дольо-чаги ольгуль.

20. Ап-чаги ольгуль + ап-чаги момтон + дольо-чаги ольгуль.

21. Дольо-чаги ольгуль + дольо-чаги ольгуль + дольо-чаги ольгуль.

22. Корио-чаги + корио-чаги + дольо-чаги ольгуль.

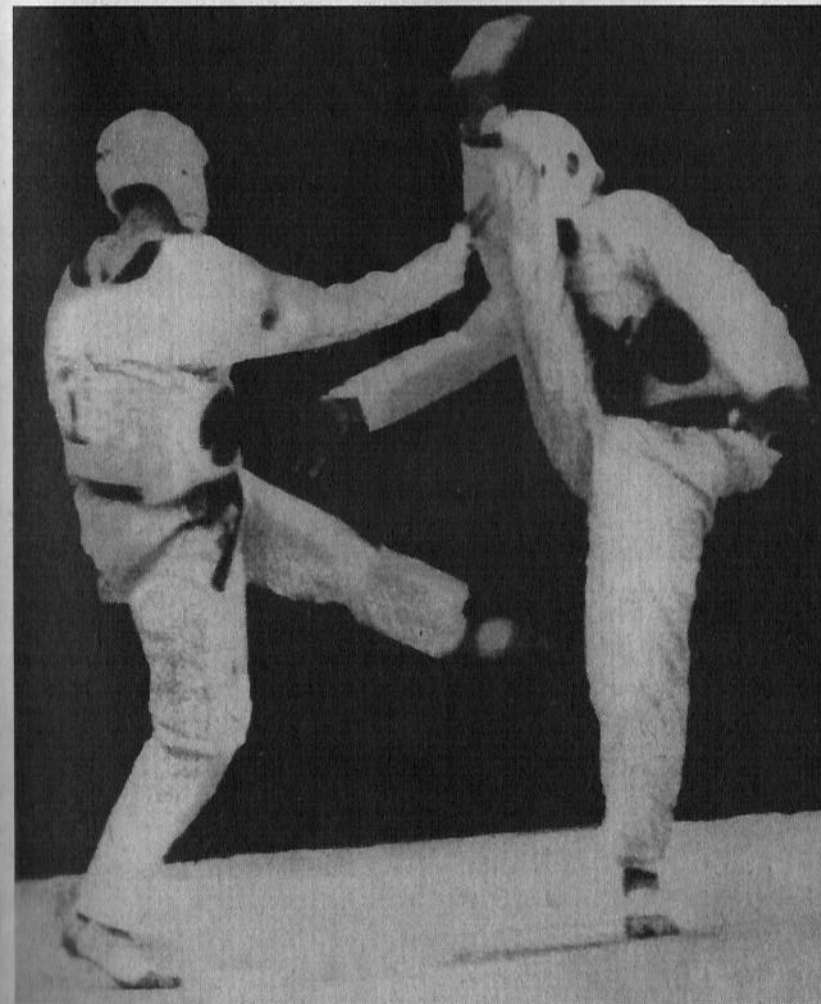
23. Момдольо-двит-чаги + момдольо-двит-чаги + двит-чаги.

24. Момдольо-двит-чаги + момдольо-двит-чаги + дольо-чаги ольгуль.



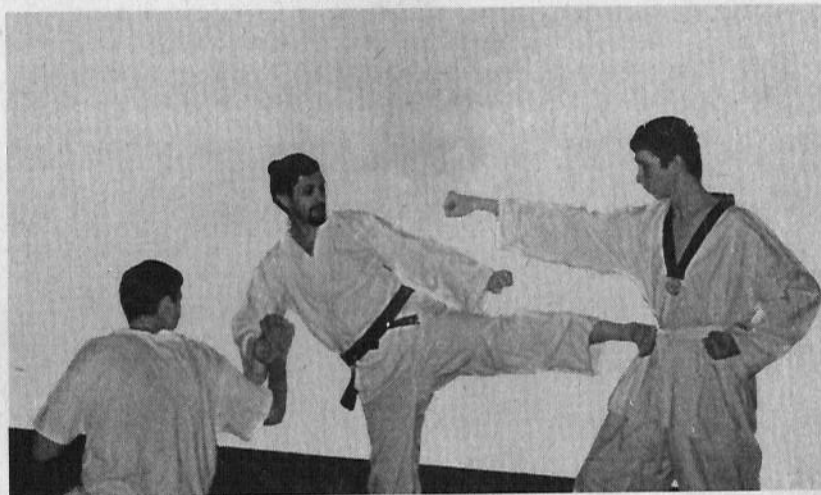
Перечисленные техники конкик могут применяться как сразу, так и после нанесения противником удара кулаком или удара ногой. Т. е. сначала один партнер наносит один удар, а далее выполняется серия вышеперечисленных ударов ногами. Подобная техника тэквондо предназначена для продвинутых учеников, освоивших базовую технику.

Спарринг в тэквондо (кируги). Спортсмен справа поднял правую ногу высоко вверх для нанесения удара нэрио-чаги.

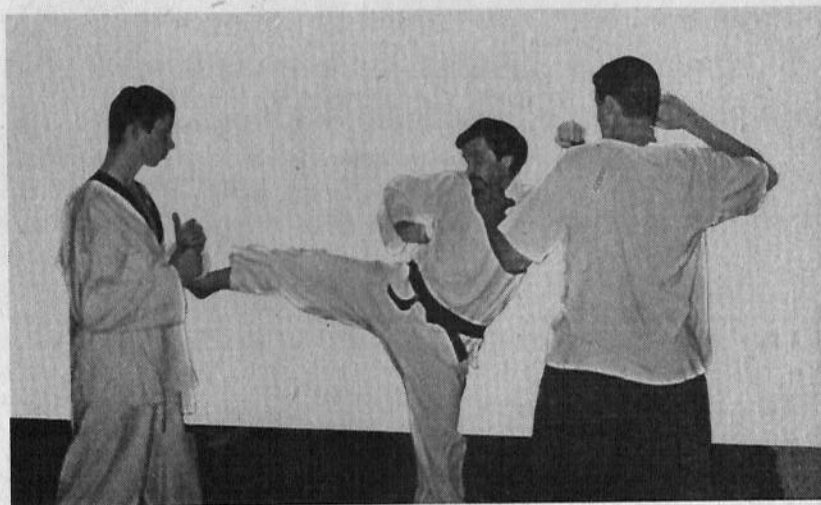




Защита от двух противников. На фотоснимке спортсмен в центре наносит противнику слева от себя удар ногой йоп-чаги. Спортсмен спереди наносит удар кулаком, но его руку захватывают, проводя болевое удержание и вынуждая склониться вниз. Данную технику выполняют одновременно.



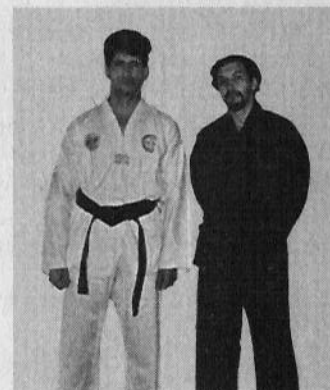
Бой с двумя противниками. Противнику слева наносят удар кулаком джумок-цируги. Одновременно противнику справа наносят удар ногой дольбо-чаги в корпус.



Кируги. Слева — Карамов С. К., V дан тэквондо, справа — Обайд, VIII дан тэквондо.



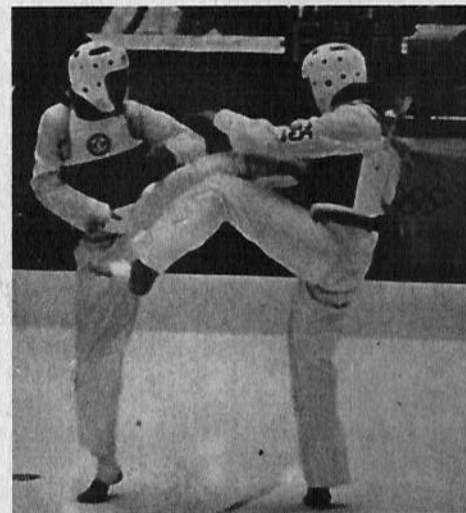
Слева — Обайд, VIII дан тэквондо, справа — Карамов С. К., V дан тэквондо.





Спарринг двух противников. Противник справа наносит ногой удар ольгуль дольо-чаги, а противник слева одновременно наносит удар ногой ольгуль йоп-чаги.

Соревнования по тэквондо. Спортсмены в шлемах, без перчаток и обуви.



### *Методика увеличения силы удара рукой*

Вопросы увеличения силы удара всегда актуальны. Практически все ученики хотят побыстрее научиться наносить сильные удары. Прежде всего следует отметить, что сила удара не зависит от занятий со штангой и гантелями. Т. е. можно заниматься на различных атлетических тренажерах, а сила удара при этом возрастать не будет. Без должной базовой техники сильного удара не достичь! Конечно, совсем отвергать утяжелители и отягощения нельзя. Советую взять в обе руки две гантели не более 5 кг и постоять с ними в стойке джучум-соги. Для начала достаточно постоять с гантелями 1-2 минуты, потом время увеличивают до 4-5 минут. После этого обе руки с гантелями вытягивают вперед, находясь в стойке джучум-соги, и возвращая оба кулака с гантелями назад. Темп движений медленный, повторять упражнение следует 5-10 раз каждой рукой и обеими руками.

Свинцовые утяжелители можно укрепить на обеих руках, нанося также удары кулаком сначала в медленном темпе, потом и в быстром темпе.

Стоя в стойке джучум-соги, выполняйте поочередно удар кулаком ап-цируги вперед с гантелей в руке. Гантеля здесь используется как утяжелитель. Удары выполняются одной и обеими руками.

Сила удара рукой зависит от скорости нанесения удара и массы. Однако крупный и накачанный верзила может выполнить не такой четко поставленный и мощный удар, как подготовленный и накачанный спортсмен, владеющий базовой техникой тэквондо. Т. е. все зависит от правильно поставленной техники



удара. Многолетний опыт многих специалистов говорит только об одном: без четкой техники тэквондо силы ударов не будет.

Сила удара кулаком увеличивается при встречном движении рук. Попробуйте сначала выполнить удар ап-цируги одним кулаком, когда другая рука находится на бедре. И потом выполните тот же удар цируги другой правой рукой, когда левая рука выставлена вперед и при ударе правым кулаком левая рука синхронно отводится на бедро назад. Выполнив оба удара, как описано выше, вы легко поймете, что поочередное выполнение ударов с выставленной вперед рукой и возвращением руки в исходное положение лишь усилит ваш удар.

На силу удара влияет и расстояние до цели наносимого удара. Если цель будет дальше, то и удар будет сильнее. Поэтому следует кулак располагать на бедре, а не перед грудью или почти у своего лица, как держат кулаки боксеры и кикбоксеры.

Для подтверждения этих слов попробуйте разбить доску кулаком, даже разорвать развернутую газету перечисленными двумя способами: кулаком на бедре и кулаком перед грудью.

Также сильнее будет удар, наносимый не кулаком, а меньшей поверхностью: ребром ладони, одним, двумя пальцами, всеми пятью пальцами, сложенными вместе.

Для увеличения силы удара цируги полезно следующее упражнение. Партнер стоит напротив вас, вытянув вперед одну открытую ладонь. Уперевшись одним своим кулаком в ладонь партнера, вы должны попытаться полностью вытянуть руку, разгибая ее в локте с выставленным вперед кулаком, несмотря на сопротивление партнера. Это статико-динамическое упражнение, направленное как на увеличение мышечной массы предплечья, так и на отработку прямого удара кулаком.

В стойке джучум-соги поочередно выполняйте как в медленном, так и в быстром темпе удары цируги. Причем сначала удары выполняют без напряжения мышц предплечья. После отработки одиночных ударов, ударов обеими руками, тот же удар цируги выполняется с максимальным напряжением руки и расслаблением после нанесения удара.

Полезно следующее упражнение для отработки силы удара: партнер сзади держит вас за щиколотки обеих ног, стремясь не дать возможности оторвать от пола рук. Корпус поднимаете напряжением мышц спины и живота без помощи рук. Далее одну руку вытягивают вперед, нанося серию прямых ударов кулаком.

В следующей таблице отражена учебная программа с необходимым числом повторов выполнения блоков и ударов рукой в соответствии с принципами постепенности и постоянного увеличения нагрузки.

Пояс	Бандэ-цируги	Баро-цируги	Дубон-цируги
10 гып	10 раз	10 раз	10 раз
9 гып	20 раз	20 раз	20 раз
8 гып	30 раз	30 раз	30 раз

7 гып	35 раз	35 раз	35 раз
6 гып	40 раз	40 раз	40 раз
5 гып	45 раз	45 раз	45 раз
4 гып	50 раз	50 раз	50 раз
3 гып	60 раз	60 раз	60 раз
2 гып	70 раз	70 раз	70 раз
1 гып	80 раз	80 раз	80 раз

Джумок-цируги	Ольгуль-макги	Арэ-макги	Момтон-макги
10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
20 раз	20 раз	20 раз	20 раз
30 раз	30 раз	30 раз	30 раз
35 раз	35 раз	35 раз	35 раз
40 раз	40 раз	40 раз	40 раз
45 раз	45 раз	45 раз	45 раз
50 раз	50 раз	50 раз	50 раз
60 раз	60 раз	60 раз	60 раз
70 раз	70 раз	70 раз	70 раз
80 раз	80 раз	80 раз	80 раз

## Методика увеличения силы удара ногой

Для увеличения силы удара ногой полезен, прежде всего, бег. Причем, бег без всяких приспособлений и утяжелителей, как и бег со специальными свинцовыми утяжелителями, крепящимися на лодыжках обеих ног.

Полезен для отработки силы удара ногой резиновый жгут, завязанный за лодыжку одной ноги. Тяня жгут, поднимают ногу вперед и в бок.

Для увеличения силы удара ногой полезно следующее статико-динамическое упражнение. Партнер стоит перед вами. Ногой упритесь в его живот и старайтесь вытянуть ногу на удар. Ваш партнер сопротивляется этому, не отходя назад. Подобное упражнение выполняют поочередно. Оно полезно как для силовой отработки техники удара ногой, так и для увеличения силы удара, а также увеличения мышечной массы голени.

Прежде чем отрабатывать удары ногами, следует сначала выполнить следующее упражнение. Положение спортсмена на коленях. Поднять одну ногу и вытянуть ее медленно, полностью разгибая в колене. Причем это упражнение нужно выполнять в начальном подготовительном периоде занятий. Подобное вытягивание поочередно обеих ног следует выполнять как расслабленно, так и с максимальным напряжением мышц голени.

В стойке ап-соги поднять колено одной ноги вверх, медленно вытягивая ногу, полностью разгибая ее в колене. То же самое выполнить в быстром темпе. Далее переходите к отработке прямых ударов ап-чаги в стойке ап-соги.

Удары левой и правой ногами поочередно выполняются по 20-30 раз для начала, потом число повторов увеличивают.

Ниже приводится программа с необходимым числом повторов выполнения ударов ногами с постепенным повышением нагрузки.

Пояс	Ап-чаги	Йоп-чаги	Корио-чаги
10 гып	10 раз	10 раз	10 раз
9 гып	20 раз	20 раз	20 раз
8 гып	25 раз	25 раз	25 раз
7 гып	30 раз	30 раз	30 раз
6 гып	35 раз	35 раз	35 раз
5 гып	40 раз	40 раз	40 раз
4 гып	50 раз	50 раз	50 раз
3 гып	60 раз	60 раз	60 раз
2 гып	70 раз	70 раз	70 раз
1 гып	80 раз	80 раз	80 раз

Дольо-чаги	Нэрио-чаги	Двит-чаги	Момдольо-чаги
10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
20 раз	20 раз	20 раз	20 раз
25 раз	25 раз	25 раз	25 раз
30 раз	30 раз	30 раз	30 раз
35 раз	35 раз	35 раз	35 раз
40 раз	40 раз	40 раз	40 раз
50 раз	50 раз	50 раз	50 раз
60 раз	60 раз	60 раз	60 раз
70 раз	70 раз	70 раз	70 раз
80 раз	80 раз	80 раз	80 раз

Претендующие на черный пояс I дана должны в совершенстве выполнять все вышеописанные блоки и удары рукой и ногой, причем выполнять серийное нанесение различных ударов ногами. Серийное нанесение ударов ногами выполняется, как по команде экзаменуемых, так и самим спортсменом. Спортсмен должен составить ряд связок любых ударов ногами, учитывая последовательность этих ударов и их количество.

Далее мы приводим количественную таблицу увеличения числа подходов к выполнению разных ударов ногами.

Пояс	Число подходов на тренировке
10 гып	10 раз по 2 подхода 1 месяц каждой ногой
9 гып	10 раз по 2 подхода 1 мес.
8 гып	20 раз по 2 подхода 1 мес.
7 гып	30-40 раз по 2 подхода 1 мес.

6 гып	50 раз по 3 подхода 1 мес. (все удары ногами)
5 гып	55 раз по 4 подхода 1 мес. с 3-минутн. перерывом
4 гып	70 раз 1 мес. с 3-минутн. перерывом (все удары) по 4 подхода.
3 гып	выполнение серийных ударов ногами 50 раз (удары в связках)
2 гып	70 раз выполнить серийное выполнение ударов 1 мес. с 2-минутн. перерывом
1 гып	90 раз 1 мес. по 3 подхода (все удары)
10 гып	20 раз по 2 подхода 2-3 мес. каждой ногой
9 гып	20 раз по 2 подхода 2-3 мес.
8 гып	30 раз по 2 подхода 2-3 мес.
7 гып	40-50 раз по 2 подхода 3 мес.
6 гып	50 раз по 4 подхода 2-3 мес. (все удары ногами)
5 гып	60 раз по 4 подхода 2-3 мес.
4 гып	80 раз по 4 подхода 2-3 мес.
3 гып	серийное выполнение ударов 50 раз с 2-минутн. перерывом
2 гып	80 раз 2-3 мес. серийное выполнение ударов с 2-минутн. перерывом
1 гып	100 раз все удары ногами 2-3 мес.
10 гып	30 раз по 2 подхода 4-6 мес. каждой ногой
9 гып	30 раз по 2 подхода 4-6 мес.
8 гып	30-40 раз по 2 подхода 4-6 мес.
7 гып	45-50 раз по 2 подхода 6 мес.
6 гып	50 раз по 4 подхода 6 мес.
5 гып	60 раз по 4 подхода 6 мес.
4 гып	80 раз по 4 подхода 6 мес.
3 гып	60 раз серийное выполнение ударов с 2-минутн. перерывом
2 гып	90 раз 4-5 мес. все удары с 3-минутн. перерывом
1 гып	120 раз 6 мес. по 3 подхода с 4-минут. перерывом

Как видно из этой таблицы, с увеличением квалификации спортсмена, его цвета пояса и стажа занятий тэквондо, увеличивается число подходов к выполнению различных ударов ногами, количество ударов ногами. Причем, с каждым месяцем тренировок нагрузка увеличивается.



## Пумсэ корё

Пумсэ корё предназначено для спортсменов, достигших уровня 1 гыпа и желающих сдать экзамен на черный пояс I дана тэквондо. Также пумсэ корё должны сдавать спортсмены, желающие получить II дан тэквондо. Так как ранее в книге были главы о совершенствовании спортсменов в тэквондо, то описание именно этого пумсэ уместно и необходимо. Что такое вообще слово «пумсэ»? «Пум» означает «класс», а «сэ» — «помощь». Т. е. можно сказать, что термин «пумсэ» — это физический и технический норматив, по которому спортсмен может быть оценен в каждом классе, уровне. Каждое пумсэ имеет свою символику, название. Пумсэ — формальный комплекс, комбинация специальных приемов из базовой техники тэквондо (блоки, удары руками и ногами, повороты корпуса, движения в стойках). Некоторые тренеры утверждают, что формальные комплексы сейчас якобы не нужны, что они лишь «танцы». Но пумсэ были созданы для изучения искусства боя тэквондо, для самообороны. Выполнение пумсэ способствует максимальной концентрации в спарринге, это как бы динамическая медитация. Уверенно выполняющий пумсэ спортсмен способен сражаться против нескольких противников. Проводятся даже специальные соревнования по технике пумсэ. Так, в 1990 году Европейский союз тэквондо включил в программу чемпионатов Европы соревнования по пумсэ.

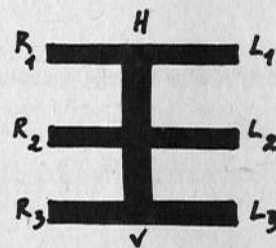
Спортсмен, выполняющий пумсэ, становится в стойку моа-соги. Он становится в стойку по команде судьи: «Чариот!» («Внимание!»). После команды: «Кюнне!» («Поклон!») он кланяется судьям, зрителям. Если нет команды: «Кюнне!», то он кланяется сам без команды. После команд: «Баро!» («Исходное положение!») он становится в стойку пьонхи-соги. Далее следуют команды судьи: «Джунби!» («Готовность!») и «Сизак!» («Начали!»), после чего спортсмен выполняет формальный комплекс.

Начало и конец пумсэ выполняются одинаково. Как и в начале, так и в конце выполнения спортсмен примерно 3-4 секунды неподвижен (в начале он так настраивается на выполнение пумсэ, а в конце пумсэ — неподвижность говорит о конце пумсэ).

Для изображения пумсэ корейскими мастерами были разработаны восемь древних южно-азиатских символов, элементов знаменитого И-Дзин, оракула Юго-Восточной Азии. Все это рассматривалось вместе с буддизмом. Каждый из восьми символов отражает соответствующий постулат корейской философии, а символ каждой связки в пумсэ выражает соответствующий символ.

Что такое корё? Корё — это название древней династии, правившей с 919 по 1392 год. Эта династия оказала влияние на культуру нынешней Кореи. Так, в 1234 году корейцы первыми в мире применили металлические литеры для печатания книг. Только потом в Европе через сотни лет Иоганн Гуттенберг изобрел подобное! А корейская керамика тоже очень древняя...

Пумсэ корё составлено так, чтобы исполняющий это пумсэ смог выразить в многочисленных движениях и ударах бесстрашие корейского народа, его решимость для отпора врагу, мужественность и талантливость.



## Символика пумсэ.

Описание пумсэ

Джунби.

Спортсмен стоит лицом в направлении V. Кисти обеих рук находятся у рта.

1.

Стойка пьонхи-соги. Левую ногу ставят в направлении Z1, стойка левая двит-куби. Блок сонналь-макги.

2.

Правой ногой в направлении Z1 выполняют арэ йоп-чаги, далее момтон йоп-чаги, ставя ногу в направлении Z1. Стойка правая ап-куби, правой рукой выполняют сонналь бакат-чаги.

3.

То же. Повторение.

Левой рукой выполняют момтон баро-цируги.

4.

Правую ногу ставят назад, стойка левая двит-куби. Правой рукой выполняют блок момтон-макги.

5.

Поворот на пальцах левой стопы вправо. Правую ногу ставят в направлении R1. Стойка левая двит-куби, сонналь-макги.

6.

В направлении R1 левой ногой наносят удар арэ йоп-чаги. Не опуская ногу книзу, после удара наносят момтон йоп-чаги. Стойка левая ап-куби. Левой рукой выполняют сонналь бакат-чаги.

7.

То же повторить справа.

Правой рукой выполняют момтон баро-цируги.

8.

Левую ногу ставят сзади корпуса, стойка правая двит-куби. Левой рукой выполняют момтон-макги.

9. Поворот на пальцах правой стопы влево, левую ногу ставят в направлении V. Стойка левая ап-куби.левой рукой выполняют хансонналь арэ-макги, затем правой рукой — кальджэби.

10. Удар ап-чаги правой ногой, ставя ногу после удара в направлении V. Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют хансонналь арэ-макги, затем левой рукой — кальджэби.

11. Удар ап-чаги левой ногой, ставя ногу после удара в направлении V. Стойка левая ап-куби.левой рукой выполняют хансонналь арэ-макги, затем правой рукой — кальджэби. Кихап.

12. Правой ногой наносят удар ап-чаги, ставя ногу после удара в направлении V. Стойка правая ап-куби. Муруп-кокки. Правая рука поднята ладонью вверх (идет на захват), левая рука также открытой ладонью вниз идет вниз.

13. Поворот на пальцах правой ноги вправо. Левую ногу ставят в направлении V. Стойка правая ап-куби. Пальмок хечьо-макги.

14. Удар ап-чаги левой ногой, ставя ее после удара в направлении H. Стойка левая ап-куби. Муруп-кокки.

15. Левую ногу ставят сзади корпуса. Стойка левая ап-соги, пальмок хечьо-макги.

16. Поворот на пальцах левой стопы вправо. Правую ногу ставят в направлении R2. Стойка джучум-соги.левой рукой выполняют хансонналь йоп-макги.

17. Повторить предыдущую комбинацию. Правой рукой выполнить джумок пьоджок-цируги.

18. Правую ногу ставят за левую в направлении L2. Йоп-чаги левой ногой в направлении L2. Стойка правая ап-куби в направлении R2.левой рукой выполняют пьонсон-кут-джочьо-цируги.

19. Правую ногу ставят сзади корпуса. Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют арэ-макги.

20.левой ногой делают шаг вперед с батансон-нулло-макги. Шаг правой ногой вперед в направлении R2. Стойка джучум-соги. Правой рукой выполняют палькуп-йоп-чиги в направлении R2.

21. То же самое. Правой рукой выполнить хансонналь-макги.

22. То же самое.левой рукой выполнить джумок-пьоджок-цируги.

23.левой ногой стать за правую ногу в направлении R2. Удар правой ногой йоп-чаги в направлении R2. Стойка левая ап-куби. Правой рукой выполняют пьонсон-кут-джочьо-цируги.

24. Левую ногу ставят сзади корпуса. Стойка левая ап-соги,левой рукой выполняют арэ-макги.

25. Шаг вперед правой ногой в направлении L2. Правой рукой выполняют батансон-нулло-макги. Шаг вперед левой ногой в направлении L2. Стойка джучум-соги. Правой рукой выполняют палькуп-йоп-чиги в направлении L2.

26. Правую ногу ставят рядом с левой. Обе руки подняты над головой, далее опускают их книзу. Стойка моа-соги в направлении V.левой рукой выполняют ме-джумок-пьоджок-арэ-чиги.

27. Поворот на пальцах правой ноги влево. Левую ногу ставят в направлении V. Стойка левая ап-куби.левой рукой выполняют хансонналь-бакат-чиги, потом хансонналь-арэ-макги.

28. Шаг правой ногой вперед в направлении H. Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют хансонналь — мок-чиги, потом хансонналь-арэ-макги.

29. Шаг вперед левой ногой в направлении H. Стойка левая ап-куби.левой рукой выполняют хансонналь-мок-чиги, потом выполняют хансонналь-арэ-макги.

30. Правой ногой выполняют шаг вперед в направлении H. Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют кальджэби, кихап. Комон.

Поворот на пальцах правой ноги влево, лицо смотрит в направлении V. Стойка пьонхи-соги. Джунби.



## Кьок-па

Кьок-па — это разбивание различных предметов (досок, кирпичей) ударами рукой или ногой, это испытание силы удара спортсмена. Кьок-па применяется в различных стилях корейских единоборств (в тэквондо, хапкидо, куксуль, тангсудо, хварагндо, ханмудо). Спортсмены при разбивании предметов наносят удары кулаком, ребром ладони, основанием ладони, ребром стопы, пяткой, подъемом стопы, мякотью стопы, коленом, головой. Удары наносятся ногами на месте и в прыжках. Очень часто на различных показательных выступлениях один спортсмен садится на плечи другого, держа в руках доски для разбивания. Другой спортсмен, разбегаясь, прыгает, нанося удар ногой в прыжке и разбивает доску.

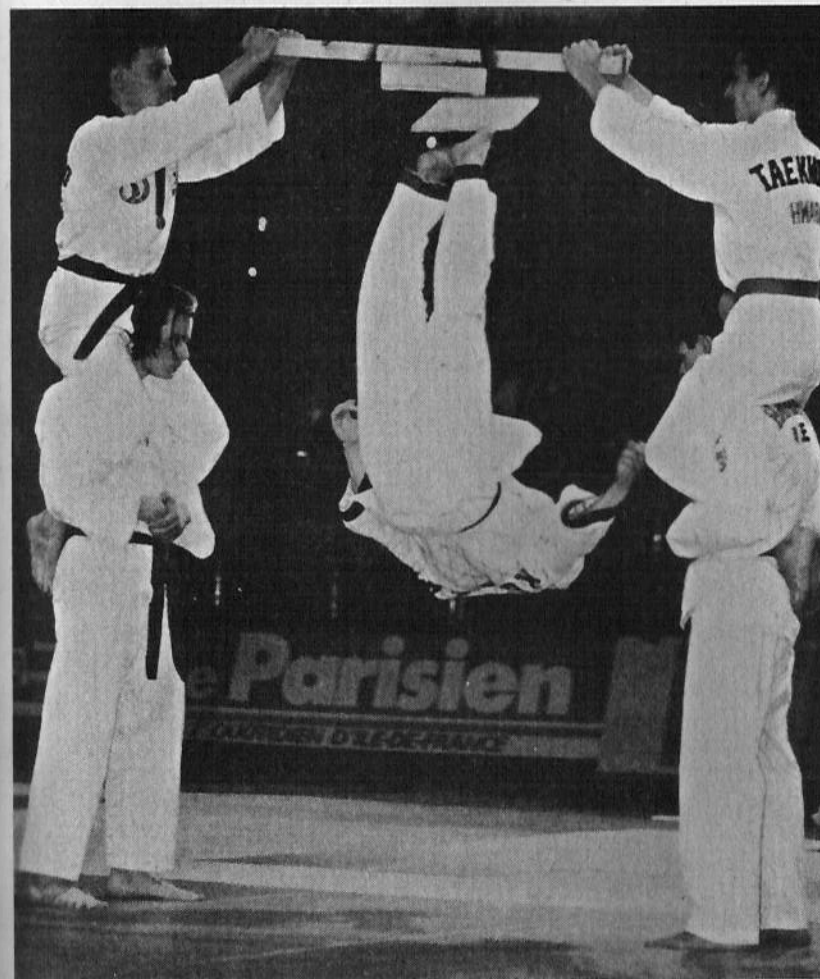
При выполнении кьок-па спортсмен должен стать в стойку, расслабиться, концентрируясь только на выполнении удара рукой или ногой. Без расслабленности и концентрации перед кьок-па доску не разбить! Два других спортсмена, держащих доску, должны стоять в устойчивой стойке, а их руки при этом перекрещены для более прочного удержания доски при ударе.

Доски должны быть не менее 30 x 30 см. Для детей, начиная с 13-15 лет — доска не толще 1,5 см, а для спортсменов старше 15 лет не толще 2 см, для 16-25-летних толщина доски от 2,5 см и более. Начинают кьок-па с удара кулаком, ребром ладони. Освоив эти удары, далее переходят к самому простому ногой — прямому удару ногой вперед. После выполнения кьок-па этим ударом ноги осваивают и другие удары ногой.

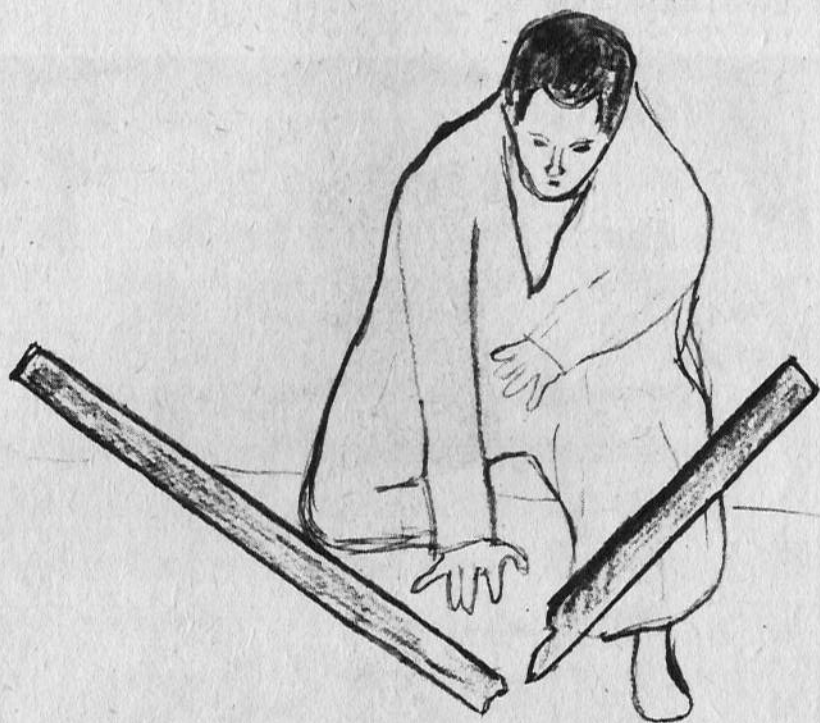
**Кьок-па. Ударом твио ап-чаги разбивают деревянные доски.**



**Кьок-па. Разбивание досок ударами ногами, выполняемыми после сальто назад.**



Кьок-па. Разбивание деревянных досок рукой.



Кьок-па. Ударом йоп-чаги разбивают деревянные доски.



Разбивание черепицы высоким ударом ноги.

### Советы для отработки ударов ногами

Ранее уже говорилось о том, что в корейских боевых искусствах ударам ногами придается очень большое значение. Хотя книг с описанием ударов ногами много, включая и книги по другим стилям восточных единоборств. Однако есть довольно большая вероятность того, что в этом издании читатель узнает что-то новое в отработке ударов ногами.

Главный совет начинающим, а также спортсменам с большим опытом, — никогда не останавливаться в совершенствовании техники ударов ногами. Даже в тех случаях, когда, казалось бы, все давно изучено. Повторяя уже знакомое и изученное, спортсмен постоянно может открывать для себя что-то новое даже в



обычном, самом простом ударе ногой. На каком уровне спортсмен может выполнить удары ногой? Как часто он может выполнять их в течение 2-3 минут, одной минуты? Как резко и с какой скоростью он выполняет самый простой удар ногой? Как резко он одергивает ногу после удара, боясь возможного захвата ноги противником? Сколько ударов спортсмен сможет выполнить в течение 1,5 часовой тренировки? Как он точен в нанесении ударов ногами? Какой его самый любимый удар ногой? На каком уровне (верхнем, среднем, нижнем) он выполняет свой самый любимый удар ногой? Вот неполный перечень вопросов, который можно задать спортсмену, который, казалось бы, все знает об ударах ногами.

Многие тренеры часто замечают, что спортсмены наносят порой удары ногами, не думая, куда они хотят попасть. Т. е. они просто наносят удар ногой по команде тренера, работают ногами часто автоматически без всякого осмысления своей техники. Спортсмен всегда должен метить в определенную точку, а не просто махать ногами.

Именно поэтому в отработке ударов ногами часто используют тренировочную лапу. Лапа в размерах намного меньше мешка и нанести по ней точный удар сложнее. Еще сложнее наносить удары ногами по движущейся лапе. Это упражнение предназначено для продвинутых учеников, которые освоили всю базовую технику ударов ногами, в том числе и в верхний уровень. Тренер с лапой в руках стоит перед учеником, а тот по команде наносит различные удары ногами. Потом тренер поднимает лапу в руках вверх или опускает ее вниз, а ученик должен, наметив удар, попасть в эту лапу ударом ноги. Лапу можно двигать вверх и вниз, влево и вправо.

Об интуиции в технике нанесения различных ударов ногами можно говорить долго. На эту тему даже проводят 2-3-дневные семинары. Известно, что интуиция играет большую роль в спарринге. Т. е. спортсмен должен предчувствовать атаку своего противника, предчувствовать какой-либо удар рукой или ногой. И точно также интуитивно он должен чувствовать: какой удар ногой в данный момент пройдет, а какой удар ногой не пройдет. Конечно, без постоянной работы над базовой техникой ударов ногами ни о какой интуиции и речи быть не может!

Ниже даны несколько советов по нанесению в спарринге различных ударов ногами, так называемых «обманных» ударов.

1. Стоя перед противником в правосторонней стойке, спортсмен поднимает свою правую ногу, сгибая ее в колене. Его противник думает, что последует боковой удар ногой, и переводит свой взгляд на правую ногу. Тогда атакующий молниеносно опускает свою поднятую правую ногу, нанося круговой удар левой ногой в голову противника.

2. Стоя в правосторонней стойке, спортсмен поднимает правую ногу, сгибая ее в колене. Далее он прыгает вперед на левой ноге. Сразу после прыжка спортсмен наносит удар правой ногой. Применяя эту обманную технику, спортсмен сможет ударить противника, даже если тот находится на дальней дистанции. Причем противник не будет ожидать удара левой ногой в прыжке или удара правой ногой, так как атакующий сначала поднял правую ногу. Эта техника резко сокращает дистанцию боя между противниками и почти всегда достигает цели.

3. Спортсмен, стоя в правосторонней стойке перед своим противником, делает шаг левой ногой вперед. После этого шага он прыгает на левой ноге без удара этой ногой. Прыгнув, спортсмен наносит удар правой ногой. Как и ранее, его противник будет думать, что атакующий выполняет просто шаг ногой вперед или прыжок на левой ноге с последующим ударом этой ногой. Однако атакующий наносит удар другой ногой. Точно так же, как и ранее, эту технику выполняют, находясь на дальней дистанции боя.

## Дыхание

При изучении корейских боевых искусств очень важным фактором является правильное дыхание. Оно не должно ни мешать, ни отвлекать спортсмена от тренировки. Спортсмен должен дышать естественно, без одышки, резких перебоев дыхания.

Необходимо помнить, что все удары и блоки выполняются на выдохе, так как при выдохе происходит сокращение мышц, а при вдохе — расслабление.

Существует несколько типов дыхания: нижнее, верхнее и среднее. При верхнем дыхании вдох — через нос. Вдыхая, плечи приподнимаются, голова отклоняется назад. Грудь и живот неподвижны. Выдох происходит так: голова наклоняется вперед, плечи опускаются.

При среднем дыхании вдох через нос. Во время вдоха живот и плечи неподвижны. Грудная клетка расширяется, выдох через рот. Грудная клетка сжимается.

Нижнее дыхание больше всего нужно при занятиях единоборствами. Нижнее дыхание улучшает мышечный тонус, пищеварение. Вдыхая, плечи и грудь неподвижны, а живот выпячен. Диафрагма опущена. Нижние отделы легких заполняются воздухом. Выдох через нос или открытый рот. Во время выдоха живот втягивается.

Нанося удар, спортсмен задерживает дыхание, выдыхая при контакте с противником или с лапой, мешком. При этом происходит выдох через плотно сжатые губы рта. Выкрик при ударе помогает регулировать дыхание и улучшает концентрацию.

## Определение физической работоспособности спортсмена

Под общей физической работоспособностью понимают способность выполнять достаточно интенсивную физическую работу длительное время без снижения ее эффективности. Это интегральный показатель, определяющий производительность систем дыхания и кровообращения, состава циркулирую-

щей крови, возможностями этих систем организма обеспечивать органы и ткани кислородом.

Для того чтобы определять физическую работоспособность спортсмена, существуют разные физкультурные диспансеры.

У лиц с более высоким уровнем общей физической работоспособности, более высокой производительностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем утомление при нагрузке будет наступать позднее, чем у лиц с низкой физической работоспособностью.

Физическую работоспособность определяют с помощью специальных проб. Используют как максимальные, так и субмаксимальные тесты с физической нагрузкой. В основном используют субмаксимальные тесты с физнагрузкой, как наиболее физиологичные.

Субмаксимальные тесты — это тесты, когда спортсмен выполняет физнагрузки не более 75% от его максимально допустимого пульса при нагрузке.

Максимальные тесты — это тесты, когда спортсмен выполняет физнагрузки до максимального пульса (220 минус его возраст).

Наиболее эффективным из субмаксимальных тестов — проба PWC170 и модифицированный тест, проба PWC.

Название пробы символом PWC170 (от первых букв английского термина Physical Working Capacity) рассматривают как физическую работоспособность при пульсе 170 ударов в минуту. Величина PWC170 соответствует той мощности физической нагрузки, которая приводит к повышению частоты сердечных сокращений до 170 ударов в минуту.

Проба PWC170 применяется для определения физической работы у спортсменов до 30 лет.

У молодых лиц зона оптимального функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физнагрузке располагается в пределах пульса от 170 до 200 ударов в минуту. Эта зона характеризует работу сердца в условиях, близких к максимальному потреблению кислорода. Т. е. с помощью этой пробы можно устанавливать мощность физической нагрузки, которая соответствует началу области оптимальной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Есть линейная зависимость между частотой сердечных сокращений (ЧСС) и мощностью физических нагрузок. Этот линейный характер зависимости нарушается у спортсменов до 30 лет при пульсе более 170 ударов в минуту.

На основании этих обстоятельств при определении физической работоспособности была выбрана частота 170 ударов в минуту.

Спортсмен должен выполнить 2 субмаксимальных физнагрузки, после чего устанавливают величину той мышечной работы, при которой частота пульса достигает 170 ударов в минуту.

Продолжительность первой физнагрузки на велоэргометре должна составлять 5 минут. Мощность нагрузки устанавливается из расчета для практически здоровых лиц с предполагаемой нормальной физической подготовленностью 6 кгм/мин на 1 кг массы тела, а для не занимавшихся спортом или с

предполагаемой низкой физической работоспособностью — 3 кгм/мин на 1 кг массы тела (для женщин соответственно 3 и 1,5 кгм/мин).

После первой нагрузки должен быть 3-минутный отдых. В течение этого времени частота пульса восстанавливается до исходной или близкой к исходной величине.

Вторая нагрузка устанавливается в зависимости от мощности первой нагрузки и частоты пульса. Продолжительность нагрузки — 5 минут.

Значения мощности 2 нагрузки (кгм/мин) при определении физической работоспособности у мужчин

Мощность работы при 1 нагрузке, кгм/мин

150

250

350

450

550

ЧСС при 1 нагрузке, удар/мин

Мощность работы при 2 нагрузке (кгм/мин)

80-89

90-99

100-109

900

800

700

1000

900

800

1100

1000

900

1200

1100

1000

1300

1200

1100

110-119

120-129

600

500

700

600

800

700

900

800

1000

900

Расчет индивидуальной величины физической работоспособности производится по формуле:

$$PWC170 = N1 + (N2 - N1)$$

где: N2 и N1 — мощности 2 и 1 нагрузок; b1 и b2 — ЧСС в конце 1 и 2 нагрузок.

Проба PWC170 — это определение физической работоспособности с учетом возраста спортсменов. При определении физической работоспособности у лиц старшего возраста на основе принципов теста PWC170 предлагают использовать пульс 150 ударов в минуту, а не 170. Эта проба для лиц старше 30 лет.

Из-за физиологической возрастной перестройки организма повышение ЧСС на уровне предельных физнагрузок становится меньшим, чем у более мо-



лодых лиц. У лиц старше 30 лет адаптация к субмаксимальным физнагрузкам сопровождается более напряженным режимом деятельности сердечно-сосудистой системы.

Оптимальным пульс у лиц более 30 лет может быть вычислен по формуле:  
(220 — возраст в годах)  $\times$  0,87.

Величину физической работоспособности вычисляют по формуле:

$$PWC170 = N1 + (N2 - N1),$$

где PWC — физическая работоспособность при изменяющейся с возрастом ЧСС;

N1 и N2 — мощности 1 и 2 нагрузок; b1 и b2 — ЧСС в конце 1 и 2 нагрузок; F — ЧСС, соответствующая 87% от максимального возрастного пульса.

Зная ЧСС при 1-й нагрузке и ее мощность, а также то, что при увеличении мощности нагрузки на 100 кгм/мин ЧСС у мужчин увеличивается на 8-12, а у женщин на 13-17 ударов в минуту, можно вычислить мощность 2-й нагрузки, достаточной для повышения пульса до необходимого уровня. Если, к примеру, у мужчин старше 30 лет при ЧСС при 1-й нагрузке мощность 450 кгм/мин равнялась 115 ударов в минуту, то мощность 2-й нагрузки должна быть 700 кгм/мин. При этом можно ждать, что пульс будет равняться примерно 135-140 ударов в минуту.

Чем больше величина PWC, тем большую физическую работу может выполнить спортсмен. Средняя величина PWC170 у лиц до 30 лет 1000-1110 кгм/мин, а у лиц занимавшихся спортом того же возраста, в 2-2,5 раза больше.

## ТАНГСУДО

Тангсудо берет свои корни, начало из древнего прошлого Кореи. Этот стиль боевого искусства появился в период династии Когурё (37-668 гг.) и стал развиваться при Коре (976-1392 гг.), Силла (668-935 гг.).

После оккупации Кореи Японией в период с 1907 по 1945 год Япония не давала развивать различные стили корейских боевых искусств, в том числе и тангсудо. Однако, несмотря на эти запреты японских оккупантов, корейские мастера занимались тангсудо подпольно.

Мастер Хван Ки описал современный вариант древнего тангсудо в августе 1945 года. Осенью 1945 года он преподавал тангсудо в Сеуле. Известно, что Хван Ки изучал ранее древнее корейское боевое искусство субак и тэккён. Хван Ки назвал свой новый стиль — т а н г с у д о («тан» — китайская династия Тан или китайская рука). Хван Ки писал о тангсудо: «История тангсудо бесконечна. Трудно сказать, где это искусство возникло, или кто был первым человеком, который начал им заниматься». Тангсудо Хван Ки примерно на 60% включает боевую технику субак, а остальные 40% этого стиля — ушу. Полностью свой стиль Хван Ки назвал



Основатель стиля тангсудо Хван Ки.

тангсудо Мудуккван, что означает «братство и школа устранения внутреннего и внешнего конфликта и развития достоинства на пути достойной руки».

Сейчас стиль тангсудо популярен в мире, как и тэквондо, хапкидо, куксуль. Сам Хван Ки имеет свою штаб-квартиру в Сеуле и является Президентом Федерации Тангсудо Мудуккван.



### **Высокий круговой удар ногой в тангсудо.**

Иногда слово «тангсудо» переводят как «искусство руки-ножа». «Су» означает «рука» (от названия стиля субак), «до» — «путь», «му» или «муде» — боевое искусство, «дук» — достоинство, «кван» — школа.

В тангсудо много высоких ударов ногами, есть множество ударов ногами в прыжках. Удары рукой сочетаются с захватами противника. Удары рукой в тангсудо в основном наносят кулаком, реже удары локтем и ладонью. Удары рукой наносят на месте, в передвижении и с вращением корпуса. Такое вращение дезориентирует противника. Удары кулаком и локтем с вращением корпуса усиливают силу наносимого удара. Аналогично тому, как удар ногой с вращением корпуса также увеличивает силу удара ногой.





Блоки от ударов рукой или ногой в тангсудо очень жесткие. Они выполняются с максимальной силой, чтобы отбить охоту у противника к дальнейшей атаке. После выполнения блока от удара защищающийся той же рукой захватывает конечность противника. Именно с блоков начинается обучение тангсудо мастер Чун Сик Ким в США. Он стал изучать корейские боевые искусства в 8 лет. В 1983 году мастер Ким создал Международную Федерацию Тангсудо.

В тангсудо применяются блоки с открытой ладонью и блоки со сжатыми кулаками. Если противник наносит прямой удар ногой, то выполняют блок двумя скрещенными руками. Блоки с открытой ладонью помогают не только блокировать удар, но и захватывать руку или ногу противника.

В тангсудо выполняют блоки также ногой. Блок ногой снаружи внутрь применяют против ударов ладонью, кулаком, против противника с ножом или пистолетом в руках.

В тангсудо есть специальные формальные комплексы (хю н ы), как в тэквондо есть пумсэ. При выполнении этих хюнов учатся правильно выполнять блоки, передвижения и удары. Часто во время выполнения хюнов спортсмены наносят удар с выкриком. Это помогает спортсмену не только нанести мощный концентрированный удар, но и позволяет управлять своей энергией «ки» («ки-хап» — крик).

## Пояса в тангсудо

В тангсудо система поясов несколько иная, чем в других стилях единоборств. Это касается прежде всего черного пояса. Именно в тангсудо некоторые мастера не надевают черный пояс на свой добок, считая, что подлинное мастерство пока не достигнуто и к нему нужно стремиться всю жизнь! Вот именно поэтому в тангсудо многие мастера надевают только темно-синие пояса вместо черных. Сам Хван Ки не надевал на свой добок черный пояс, надевая только темно-синий. Тем не менее в США некоторые мастера надевают черные пояса вместо рекомендуемых Хван Ки темно-синих.

В тангсудо есть 10 ученических поясов — гыпов и 10 мастерских поясов — данов.

Из цветных поясов в тангсудо есть белый, желтый, зеленый, красный и синий пояса. Белый пояс тангсудо означает чистоту помыслов, начало долгого пути, пустоту. В сравнении с природой его сравнивают с зимой.

Желтый или оранжевый пояс (был введен дополнительно в 1975 году) означает начало роста зерна, дальнейшее продвижение ученика вперед. В сравнении с природой его сравнивают с периодом после зимы и началом весны.

Зеленый пояс означает движение ученика тангсудо вперед, рост. В сравнении с природой его сравнивают с весной, когда все расцветает и зеленеет.

Красный пояс означает начало освоения базовой техники тангсудо, созревание. В сравнении с природой его сравнивают с летом.

Темно-синий пояс свидетельствует о зрелости, покое. В сравнении с природой его сравнивают с осенью. Считают, что цвет темно-синего неба (но не черного) свидетельствует о близком достижении цели. Однако к этой цели еще долго следует идти, и путь к ней долг, возможно, его никогда не достичь...

Чтобы достичь темно-синего пояса, как правило, нужно постоянно и интенсивно заниматься 2-3 года.

10 гып — белый пояс тангсудо.

9 гып — белый с одной синей полоской.

8 гып — желтый или оранжевый пояс.

7 гып — желтый или оранжевый пояс с одной синей полоской.

6 гып — зеленый пояс.

5 гып — зеленый пояс с одной синей полоской.

4 гып — зеленый пояс с двумя синими полосками.

3 гып — красный пояс.

2 гып — красный пояс с одной синей полоской.

1 гып — красный пояс с двумя синими полосками.

После получения темно-синего пояса (I дан тангсудо) должно пройти не менее 2 лет, чтобы аттестоваться на II дан тангсудо (темно-синий пояс с двумя белыми полосками). Через 3 года спортсмен может сдавать экзамен на III дан (темно-синий пояс с 3 белыми полосками).

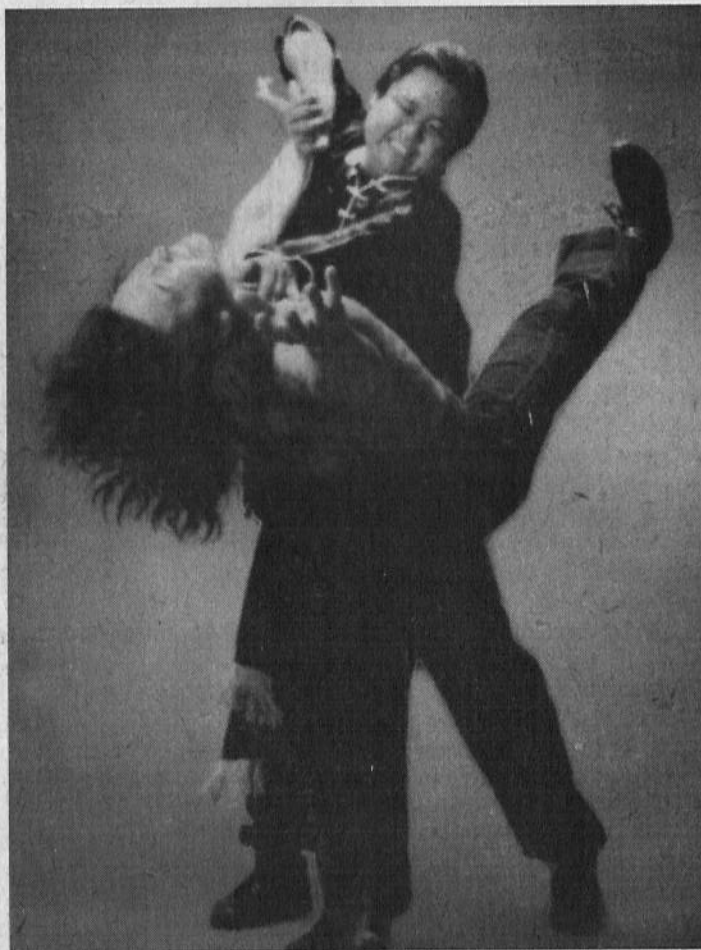
Мастер тангсудо IV дана носит темно-синий пояс с красной полосой ниже середины пояса. Мастера IV дана и выше в тангсудо называют Са Бон Ним. Мастера I-III данов тангсудо называют Ке Са Ним. Главу школы Мудукван, великого мастера тангсудо называют Кван Джан Ним. Младшего ученика в тангсудо зовут Ху Бе Ним, а старшего ученика в тангсудо, как Сун Бе Ним.

## Хведжон мусуль

Стиль создал корейский мастер Мён Джэок. В этом стиле много элементов из хапкидо (удары руками и ногами, захваты рук и ног противника, броски).

Для ударов руками Мён Джэок часто использовал ладонь, локоть и тыльную сторону ладони. В переводе «хведжон» означает «кружение», много разворотов корпуса вокруг своей оси.

Техника чоксильдо (техника ударов ногами) включает различные удары ногами, которые наносятся в основном прямолинейно.



**Спарринг: один спортсмен (слева) наносит прямолинейный удар ногой, а другой (справа), захватывая его запястье, выполняет бросок.**

### Чхонмёдо

Стиль чхонмёдо создал корейский мастер А Санго. В этом стиле в основном занимаются изучением работы с различным оружием (шест, меч, алебарда, плетъ, нож, цепь). В этом стиле нет формальных комплексов,

свойственных многим стилям единоборств. Сначала занимаются изучением одного вида оружия, потом переходят к изучению другого. Далее изучают работу одного оружия против другого. К примеру, один противник с мечом в руках против другого с шестом. Держа меч в руках, применяют и обратный его хват, который есть и в других стилях корейских боевых искусств.

Говоря о корейских стилях единоборств, нельзя не сказать о работе ног, так как почти в каждом стиле корейских боевых искусств есть различные удары ногами. Так и в этом стиле есть подсечки, зацепы ног противника, толчки ногами.



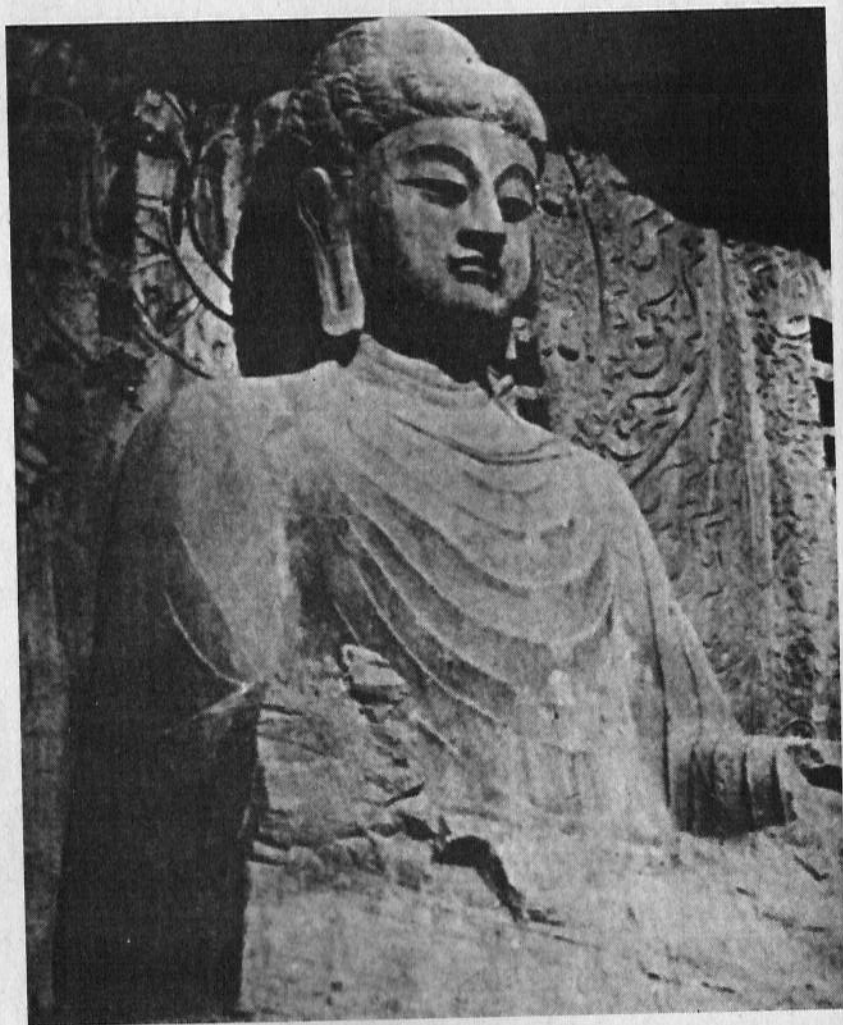
**Воин с мечом.**

### Сонпхун

Сонпхун переводится дословно как корейский «ветер дзэн», создан в корейской буддистской общине США.

Суть его заключается в том, что этот стиль не имеет конкретной формы. Человек сам в состоянии интуитивного озарения выбирает лучшие техники боя с противником. Возможно, в этом есть свой смысл, так как многие критики традиционных стилей различных единоборств (особенно критикуя ката каратэ сё-токан) писали, что в основном изучаются только старые застывшие формы, не практика искусство боя.





**Будда**

### Пульмудо

Стиль *пульмудо* создал корейский мастер Чо Джарён. Основатель этого стиля соединил корейскую технику боя с техникой ушу тайцзыцюань (комплекс 24 формы). Ладонь в этом стиле открытая, медленно передви-

гается по кругу, как в ушу тайцзыцюань ян. В связи с этим хочется отметить, что известный древний трактат Кореи под названием «Муе тобо тхонджи» включал различные техники боя с оружием и без оружия и в нем были представлены многие чисто китайские техники работы ладонью и кулаком.



**Спарринг двух спортсменов, отработка техники ладони.**

### Сонмудо

Стиль *сонмудо* создал корейский мастер Ли Донгу. В этом стиле мало ударов ногами. Здесь меньше круговых движений рук, движений по кругу при освобождении от захватов противника, как, к примеру, в хапкидо. Создатель стиля мастер Ли Донгу является не только мастером единоборств, он обучает технике дзэн.

В переводе *сонмудо* означает «дзэнское боевое искусство». Этот стиль сложен, работа ведется и без оружия и с оружием (шест).

Много упражнений, направленных на работу с внутренней энергией.



**Адепты сонмудо. Сидение в лотосе, медитация.**

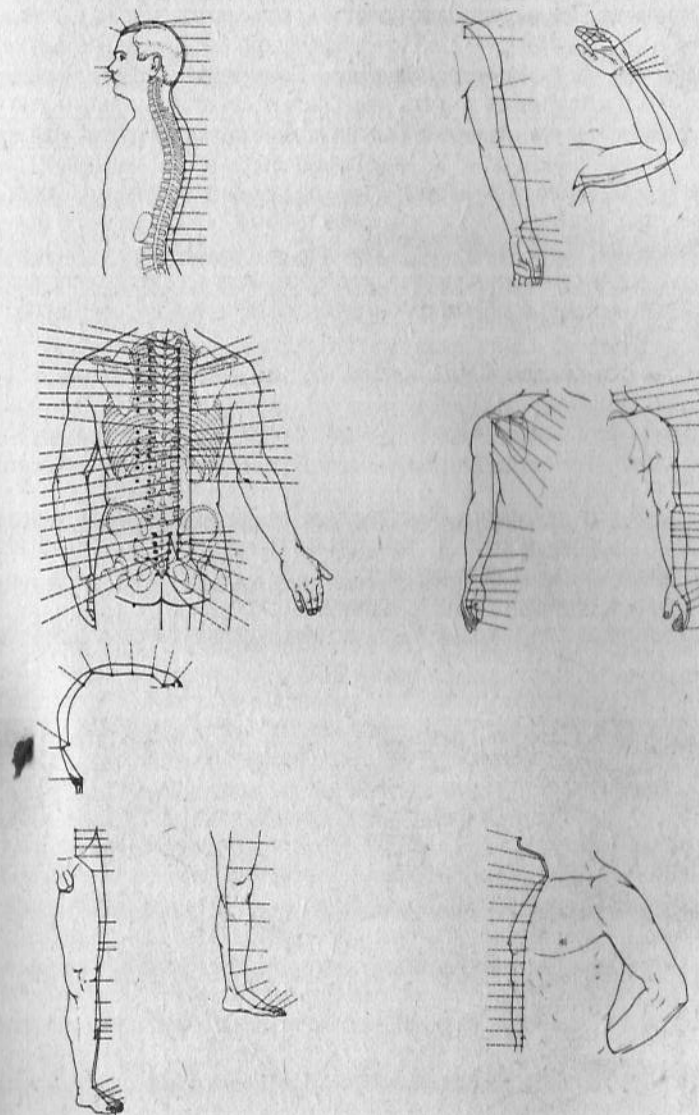
### Хёльдо

Хёльдо — стиль корейского единоборства, где есть различная бросковая техника и обездвиживание противника с помощью контроля его болевых точек тела. Пожалуй, этот стиль, как и тэккён, является самым неизвестным стилем корейских единоборств. Для изучения этого стиля нужно знать акупунктурные точки тела, болевые точки, время их действия. Знатоки этого стиля могут ударить пальцем в определенную точку и вызвать сильную боль или паралич всего тела.



**Спортсмен выполняет удары по болевым точкам, вызывая резкую боль у противника.**

Ниже приводятся болевые точки и каналы на теле человека для их изучения. Конечно, невозможно знать все болевые точки, поэтому каждый выбирает несколько точек, которые будет использовать в спаррингах.





Работа по болевым точкам очень полезна при освобождении от захватов противника. Адепты хельдо ударяют по этим болевым точкам, вызывая резкую боль у противника. А потом выполняют бросок противника, обездвигая его. К примеру, назовем болевую точку хэгу, располагающуюся между большим и указательным пальцами руки. Даже простое несильное нажатие на нее вызывает резкую боль. Такой удар по этой точке или просто нажатие на нее выполняют сразу после захвата противником вашей шеи. Противник, находясь спереди вас, обеими руками захватывает область шеи. Сразу после этого захвата нужно поднять руки вверх, нажимая пальцами или только одним пальцем правой руки в область точки хэгу. Нажав на нее, добиваются некоторого ослабления захвата шеи противником. Захватив обеими руками руку противника, выполняют бросок.

Изучается отдельно сначала бросковая техника, потом удары по болевым точкам тела.

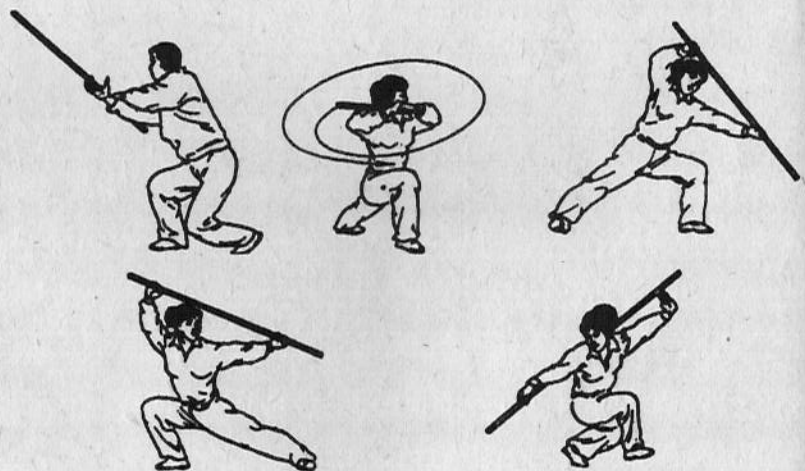
Здесь и далее приведены различные болевые точки, которые используют в хельдо. Удары по этим болевым точкам ведут к различным серьезным последствиям.

## Ханпхуль

Этот стиль создал корейский мастер Ким Чоньюн. В этом стиле много ударов руками, в основном кулаком. Кулаком часто наносят удары по макиваре, которую применяют во всех стилях каратэ.

Работа ног и передвижения в спарринге сходны с тэккён.

В этом стиле есть техника работы с оружием (короткая палка, длинный нож).



Работа с палкой.

## Ханмудо

Стиль ханмудо основал Хи Янг Кимм. В 1989 году ханмудо было зарегистрировано правительством Кореи как корейский стиль боевого искусства.

Основатель нового стиля Хи Янг Кимм занимался боевыми искусствами около 40 лет. Начиная с 1962 года Кимм собирал различные исторические материалы о корейских боевых искусствах, встречался и знакомился с различными корейскими мастерами.

Изучение нового стиля основывается на бое руками и ногами, владении различным оружием, владении энергией и особой философией ханмудо.

После Второй мировой войны боевые искусства Кореи вновь стали возрождаться. Это возрождение можно было рассматривать как стремление правительства вселить здоровый дух и уверенность в нацию Кореи. Таким образом, возрождение боевых искусств в Корею проходило под контролем и с помощью правительства, в том числе и внедрение стиля ханмудо.

Мастер Кимм сначала изучал дзюдо и куксиль, затем изучал другие корейские боевые искусства с 1958 по 1963 год. Кимм занимался обучением приемов самозащиты в американской армии, находившейся в те годы в Корею. Позднее Кимм был приглашен в США для преподавательской работы. Он обучал американских студентов таэквондо и хапкидо. Кимм провел несколько фестивалей корейских боевых искусств в США. В 1967 году он был избран в Чикаго как «Лучший инструктор боевых искусств года». В 1974 году Со Инхёк, основатель стиля куксиль, приехал в США, чтобы преподавать свой стиль боевых искусств. Оба мастера познакомились и решили вместе развивать стиль куксиль в США, проводить семинары по этому стилю.

Позднее в 1975 году Кимм стал обучать приемам хапкидо в южных штатах США. В 1981 году Кимм был избран секретарем Всемирной Ассоциации куксиль, проводил мировые чемпионаты и фестивали в Корею.

Творчески развивая идеи основателей стилей хапкидо и куксиль, мастер Кимм основал свой стиль боевых искусств — ханмудо.

Философия Хан является чисто корейской. Слово «хан» означает «высокое положение» или «голова». Корейский народ искал в руководстве чистой и светлой головы, мудрости. Народ нуждался в гармонии в сложный послевоенный период. С другой стороны, слово «хан» значило «свет, оптимизм». Создатель стиля ханмудо Кимм считал, что будущее нации светлое, оптимистичное. Корея активно впитывала соседние с ее регионом философии, как конфуцианство, даосизм из Китая. Это еще более увеличивало любовь к своей стране, родителям, учителю.

Стиль ханмудо сочетал в себе технику хапкидо и куксиль. Он включал удары руками и ногами, бросковую и захватную технику, работу с различным оружием (меч, трость, шест, нож, пояс). Кимм писал, что в его стиле нет жестких ограничений, как-то: нужно сначала выполнить блок с захва-

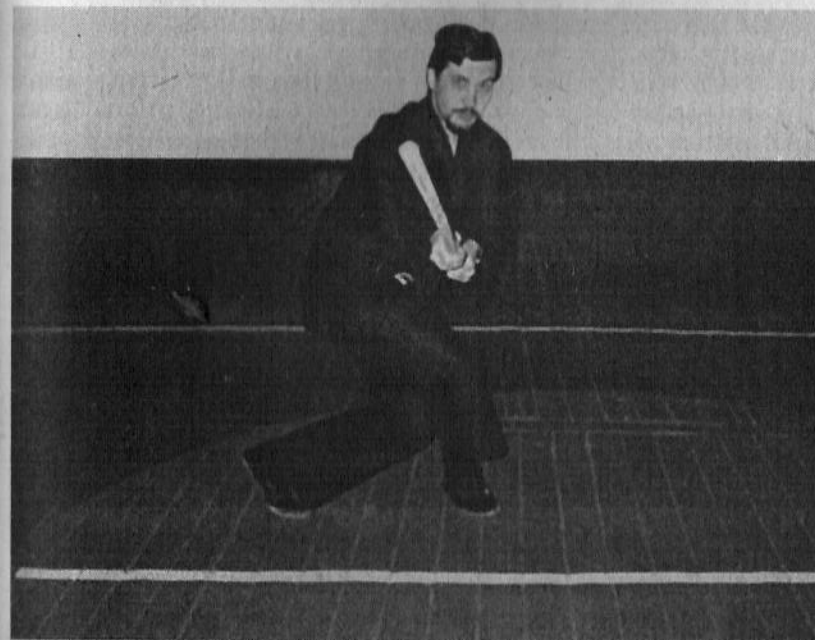
том запястья, а потом выполнить удар или бросок. Кимм писал, что представитель его стиля имеет свободу выбора, т. е. можно сначала ударить рукой или ногой, а потом схватить и бросить, или же эту технику выполнить наоборот.

Кимм считал, что должно быть какое-то равновесие между традиционной философией, традиционными стилями боевых искусств и новыми веяниями в единоборствах.

## ХВАРАНГДО

Стиль хварангдо представляет сочетание мягких и жестких техник с прямолинейными и круговыми движениями. В этом стиле есть множество прыжков с ударами ногами с вращением корпуса и без вращения, броски, удушения. Техника стиля близка к стилю хапкидо. Больше уделяется внимания подсечкам, различным броскам противника, есть специальная защита от бросков и захватов, освобождения от различных захватов противника. Есть много ударных техник боя, выполняемых по разным болевым точкам.

В этом стиле представлена различная работа с оружием (нож, трость, кинжал, шест, короткая палка, дубинка).



Удар шестом в хварангдо.



Хварангдо берет свое начало с практики воинов хваранов государства Силла. «Хваран» означает в переводе с корейского языка «цветы — юноши» или «цветущая молодежь». Военачальники древнего государства Силла хотели, чтобы юноши как можно раньше начали заниматься стрельбой из лука, фехтованием на мечах, копьях и палках, заниматься рукопашным боем. Возможно, именно поэтому их стали называть хваранами, т. е. «цветущая молодежь» или «мужественные, цветущие рыцари». Воины хвараны изучали также стратегию военного дела, китайский язык и китайских классиков.

Современное хварангдо происходит от древней практики воинов хваранов. Некоторые историки почему-то считают, что хварангдо является корейской версией японского кодекса бусидо, хотя многие другие считают, что хварангдо нельзя считать только каким-то аналогом. Подготовка хваранов в древней Корее была специфичной, отличаясь своими физическими и духовными аспектами.

При династии Ли (1392-1910 гг.) корейские боевые искусства стали менее популярны, чем ранее. Воины хвараны нашли себе приют в буддистских храмах. С помощью монахов корейские боевые искусства выжили, сохранив свою духовную и физическую самобытность. Так хварангдо сохранилось до начала 50-х годов XX века.

С начала 50-х годов XX века хварангдо стали изучать братья Ли: Ли Банг Джу и Ли Санг Джу. Они начали свою практику боевых искусств в монастыре Согванса с 5 лет. Этот монастырь был резиденцией мастера хварангдо и монаха Судахм Доса. Братья Ли провели в монастыре 8 лет, изучая буддизм и боевые искусства. В 1950 году Ли переезжают на юг Кореи, где братья стали жить и обучаться в храме Йанг Ми Ахм. В этот храм переехал мастер и монах Судахм Доса, который ранее обучал братьев Ли. Братья также изучали хапкидо у мастера Ким Мухена, который обучался у основателя хапкидо Чой Ёнсоля. В 1962 году братья Ли изучали стиль куксуль у Со Инхёка.

В 1960 году братья Ли открыли свою первую школу хварангдо в Сеуле. Далее была образована Корейская Федерация Хварангдо, которая получила специальное разрешение государства на свою деятельность. Ли Банг Джу в 1968 году стал призером награды Льва, как самый лучший мастер боевых искусств года.

Именно с именем братьев Ли связывают рождение современного хварангдо и распространение этого стиля единоборств в мире. Так, Ли Санг Джу переезжает в США в 1968 году и открывает свою школу хварангдо.

В 1969 году мастер Судахм Доса умер, поэтому звание Великого мастера хварангдо переходит к Ли Банг Джу. Ли Банг Джу тоже, как и его брат, переезжает в США. В США и Европе он открыл 38 школ хварангдо, а в Корее — 56. Ли Банг Джу является Президентом Международной Федерации Хварангдо, а его брат занимает пост директора Международной Федерации Хварангдо.

Большой упор на технику ударов ногами в хварангдо исходит с времен государства Силла. Тогда искусство ударов ногами особо выделяли и называли «би как суль». Даже было раннее выделение тех, кто наносил удары ногами на

разных уровнях. Естественно, что начинающие ученики наносили удары ногами не выше паха. Более продвинутые ученики наносили удары ногами по корпусу, плечам противника. И особо выделялись мастера, которые стремились нанести удары в голову с прыжками или без них. Весьма частыми были удары по затылку или макушке противника. Т. е. на этом историческом примере еще раз можно убедиться, что мастер единоборств выполняет самые сложные техники боя. Весьма легко нанести удар ногой по ноге (бедру, голени) противника, стоящего рядом с вами. И намного сложнее ударить ногой в голову.

Стиль хварангдо сочетает мягкость и жесткость. Так, мягкость (инь) можно сравнить с мягкостью текущей воды, но что можно сравнить по силе с водной стихией?

Жесткость (ян) представлена жесткими, прямолинейными движениями этого стиля (прямые удары рукой и ногой). Ян сравнивают со сталью, скалой.

В хварангдо есть особая техника давлений пальцами на болевые точки на теле человека, техники удушения стоя и лежа. Т. е. работают здесь стоя и в лежачем положении. После проведения броска выполняют удушение или залом конечности с нажатием на болевые точки.

Техника хварангдо основывается на трех понятиях — внешнее, внутреннее и ментальное. Конечно, сначала учеников начинают обучать различным приемам (внешняя техника стиля). Далее ученик осваивает внутреннюю и ментальную техники. Т. е. нужно изучить все три техники: техника внутренней силы (не-гонг), техника внешней силы (вай-гонг) и техника ментальной силы (шин-гонг).

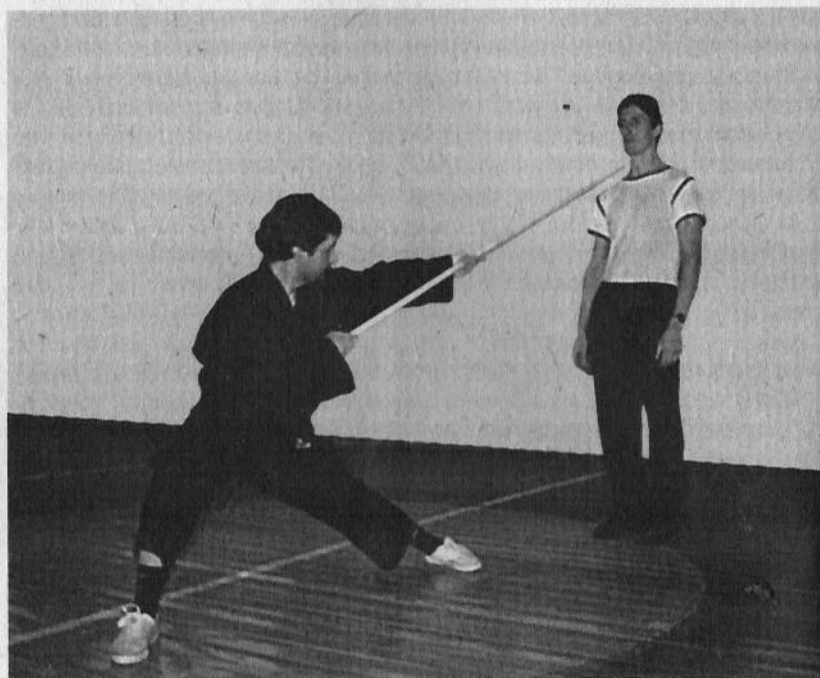
Вай-гонг — это изучение базовой техники хварангдо (удары, блоки, броски, захваты, работа с оружием).

Не-гонг — техника, основанная на концентрации жизненной энергии «ки» в одной точке тела, техника дыхания. Зачем нужна техника дыхания? Без ее правильного выполнения нельзя правильно выполнить удар или бросок.

Также к не-гонг относят технику бросков, удушений, технику ударов головой, технику «ломания рук» (самозащита при захватах противником), техника самозащиты в сидячем и лежачем положении, техника разбивания различных предметов (доски, кирпичи, камни, черепица, лед), самозащита против двух и более противников. Все эти техники выполняются с помощью применения жизненной энергии «ки».

Центр силы «ки» (данджун) находится на 2-3 см ниже пупка. Мастера хварангдо учатся работать с энергией ки и увеличивать уровень ки в организме для боевой практики. Энергия ки может помочь выполнить более сильный и мощный удар рукой или ногой, может сделать тело твердым, способным стать и прочнее железа. Практики хварангдо, изучив не-гонг, не боятся острых ножей или мечей, так как сконцентрировавшись на точке ланджун, они выносят удары острыми лезвиями без всякого вреда для своего здоровья! Путем правильного применения техники не-гонг можно увеличить скорость ударов рукой и ногой.

Техника шин-гонг влияет на разум человека, выявляет его скрытые физические и духовные силы. Шин-гонг включает также акупунктуру для лечения разных ранений и травм. С помощью медитации практики хварангдо увели-



**Удары шестом в хварангдо.**

чивали свою энергию ки, становясь необыкновенно сильными. Без этой техники человек в обычном состоянии не может выполнить то, что он сделал бы, находясь в особом состоянии духа. Все знают примеры, когда человек в смертельно опасной ситуации прыгал на громадную высоту или двигал очень тяжелые предметы.

Шин-гонг, таким образом, способствует увеличению физической и духовной силы ученика, изучающего хварангдо.

### *Пояса в хварангдо*

В хварангдо есть 10 цветных ученических поясов и 10 мастерских черных поясов-данов.

В хварангдо цветные ученические пояса разделяются следующим образом: белый пояс, белый пояс с оранжевой полосой, оранжевый пояс, оранжевый пояс с желтой полосой, желтый пояс, желтый пояс с зеленой полосой, зеленый пояс, зеленый пояс с голубой полосой, голубой пояс, голубой пояс с красной полосой, красный пояс, серый пояс, получерный пояс. После этого следует черный пояс I дана хварангдо.

В отличие от других стилей корейских стилей единоборств, здесь есть некоторые отличия в цветах поясов, однако суть остается прежней: сначала ученик должен сдавать на разные цветные ученические пояса, потом сдает экзамен на получение черного пояса I дана.

Черных поясов в хварангдо тоже 10. Обладатели черных поясов I-III данов являются начинающими обладателями черного пояса хварангдо в отличие от обладателей черных поясов V-VI данов хварангдо. Обладатели VII-IX данов хварангдо — это элита мастеров хварангдо.



## КУКСУЛЬ

Стиль корейского боевого искусства под названием «куксуль» («куксуль-вон») был создан мастером Со Инхёком. В переводе с корейского языка слово «куксуль» означает «национальное искусство».

Мастер Со Инхёк был недоволен политикой правительства Кореи, направленной на развитие только тэквондо. Когда в Корею создали Куккивон тэквондо и считали, что тэквондо является древним корейским искусством и в нем есть все корейские боевые техники, Со Инхёк был очень огорчен этим, как и некоторые другие корейцы, занимающиеся корейскими единоборствами.

Как тэквондо, так и куксуль является молодым боевым искусством. В частности, стиль куксуль был создан уже после создания Куккивон тэквондо. Из-за недовольства многих правительственных чиновников Со Инхёк вынужден был переехать в США для того, чтобы там спокойно преподавать свой стиль.

Очень часто восточными единоборствами начинают заниматься те, кто ранее долго болел в детстве или в более взрослом возрасте. Не секрет, что своими постоянными тренировками, психотренингом больные как бы создают себя заново. Это небольшое отступление написано для того, чтобы читатель понял кое-что из истории жизни брата Со Инхёка — Со Инджу, который также занимался стилем куксуль. Со Инджу получил травму позвоночника на войне. Будучи в корейской морской пехоте, он упал с вертолета. Врачи обрекали его на долгую неподвижную жизнь, утверждая, что он безнадежен и ходить не сможет. Однако Со Инджу не верил им, а верил только в свои силы, занявшись древним корейским психотренингом. Он попросил своих друзей переносить его ночью к чистой реке рядом с домом. В этой реке он сидел по горло в воде каждый день почти целый час. Ночью, начиная с 24 часов, он сидел в реке, занимаясь специальным упражнением на увеличение своей жизненной энергии (танджон и чансин). Именно в это время с 24 часов ночи до утра в организме человека скапливаются запасы жизненной энергии. Также он направлял полученную извне жизненную энергию в больные ноги (упражнение чансин). Врачи были очень удивлены его выздоровлением через полгода, когда он встал на ноги. А позднее Со Инджу, как и его брат Со Инхёк, занимались куксуль. Приведенные факты говорят, что путем психотренинга можно оздоровить себя, увеличить свою жизненную энергию. Различают санчхан (врожденная жизненная энергия) и хучхан (приоб-

ретенная в течение жизни энергия). Со Инджу путем психотренинга получал и увеличивал приобретенную энергию.

Упражнение танджон. Адепт куксуль дышит животом (брюшной тип дыхания), мысленно представляя, что при каждом вдохе и выдохе жизненная энергия входит в организм извне. А далее она распространяется по всему телу.

Упражнение чансин. После мысленного представления о том, что энергия вошла в тело, применяют чансин. Т. е. нужно мысленно посылать жизненную энергию в различные части тела, оздоравливая больные участки тела. Именно подобным образом лечил себя сам Со Инджу, находясь ночью в реке.

Стиль куксуль основан на древних стилях корейских единоборств, как тэккён, субак, чхарёк, хёльдо, пульмудо.

Куксуль включает удары рукой и ногой, захваты противника, броски. Удары рукой включают удары пальцами, кулаком, ладонью. Часто наносят удары пальцами, согнутыми в их фалангах — «когти тигра». Причем, сначала наносят удар растопыренными и согнутыми пальцами, а потом после удара захватывают той же рукой противника.

Удары ногами наносят, как и в тэквондо, хапкидо, на уровне пояса и головы противника.

Сначала изучают технику ударов рукой, потом технику ударов ногой. На последнем этапе изучают захваты, броски, после чего изучают бой с различным оружием (короткий и длинный шест, трость, меч, железный веер). Есть удары пальцами по болевым точкам тела противника.

В куксуль есть особая техника ног — работа с отталкиванием от стен или от противника (хальджан чаги). Т. е. спортсмен отталкивается ногой от одного противника, нанося далее удар ногой по другому противнику.

Еще одной особенностью стиля являются различные варианты спарринга: спарринг с использованием бросков и захватов, спарринг в защитном снаряжении и свободный бой.

Есть в куксуль техника разбивания предметов (досок, кирпичей, камней и т. д.), которая была взята Со Инхёком из более древних стилей корейских единоборств. Читатель сможет прочитать об этой технике в главе о стальной ладони.

## Пояса в куксуль

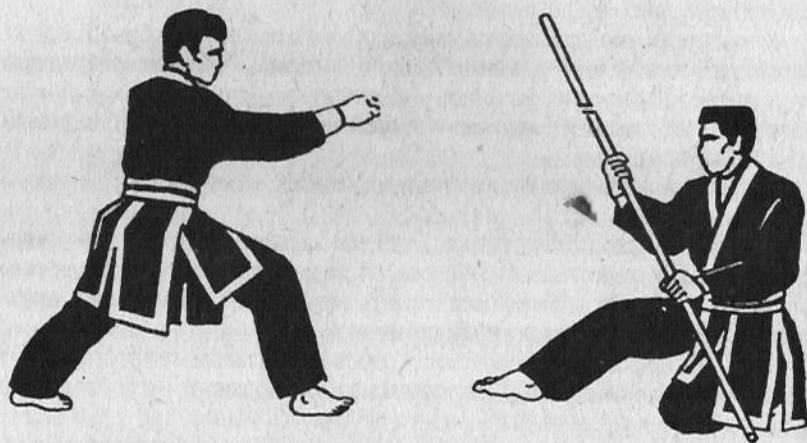
Поясная система в куксуль несколько отличается от других стилей корейских боевых искусств. Это касается ученических поясов, так как в куксуль Со Инхёк ввел только 4 ученических пояса:

1. начальный пояс — чхогып.
2. продолжающий пояс — чунгып.
3. продвинутый пояс — когып.
4. высший пояс — тэгып.

Сначала в куксиль изучают базовые стойки, блоки и удары руками, удары ногами. После изучения ударной техники переходят к бросковой и захватной технике боя.

В куксиль 10 мастерских черных поясов — данов. В этом отношении здесь поясная система такая же, как и в тэквондо, хапкидо, тангсудо, хвангдо.

Пояс в куксиль повязывают на черное кимоно. Нижняя часть этого кимоно (хотя, может, точнее писать «добок», если речь идет о корейских единоборствах) похожа на старинную широкую юбку с разрезами сбоку.



**Форма в куксиль — черное кимоно с разрезами сбоку.**

### *Соревнования по куксиль*

Если различные соревнования по тэквондо проходят довольно часто, то соревнования по куксиль проводятся несколько по-другому. Дело в том, что проводить их так, как проводят соревнования по тэквондо, нельзя. Стиль куксиль включает не только удары руками и ногами, но и броски, захваты с болевой фиксацией конечностей. Поэтому соревнования по куксиль проводят в основном как показательные выступления, т. е. есть техника ударов ногами в прыжках в воздухе, по подвесной груше. Есть техника самозащиты одного спортсмена против одного, двух человек, против четырех человек. Спарринги проходят в соответствии со стилем куксиль. Спортсмены выступают босиком или в тапочках, в шлемах и накладках. Также спортсмены демонстрируют работу с оружием (меч, шест, нунчаку).



### *Техника стальной ладони в куксиль*

В корейских боевых искусствах спортсмены часто показывают разбивание различных предметов (кирпичей, досок, бутылок, льда). Однако далеко не все было описано до сих пор. Например, мало кто знает о технике стальной ладони в куксиль.

Техника стальной ладони впервые была упомянута в 540 году династией Силла. В древней Корее воин, который обладал техникой стальной ладони, мог одним лишь ударом победить соперника. Причем, видимых внешних следов поражения на теле соперника не было. А вот внутренние органы, как правило,



страдали серьезно. Достичь подобного умения можно только после длительного и упорного изучения техники стальной ладони.

Когда практик стальной ладони демонстрирует свою технику разбивания предметов, он стремится соединить свою энергию «ки» и свою цель, чтобы выполнить мощный удар. Его глаза фокусируют свою энергию, направляя ее в цель. Его рука — это тяжелое орудие, которое становится сильным после долгих лет интенсивных тренировок. Практик стальной ладони обычно не имеет мозолей на своих руках. Он использует концентрацию своей внутренней энергии.

Иногда работают только одной ладонью и тогда ударная рука со временем становится длиннее другой руки. Это увеличение длины конечности происходит не из-за развития мускулатуры, а из-за большего роста работающей костной массы руки. В результате тренировок происходит реконструкция кости, увеличивается костная масса.

Интересно, что даже угол, под которым воин в древности располагал свою ударную ладонь, имел большое значение. Когда ладонь располагали под углом в 90°, воин хотел нанести смертельный удар. А удар ладони под углом примерно в 145° был защитным.

При разбивании различных предметов нужно опустить свои плечи, поднять обе руки выше своих плеч, затем быстро опустить ладони вниз, не сгибая локтей.

Техника стальной ладони идет от простого к сложному, постепенно наращивая нагрузки и утяжеляя тренировки.

Сначала наносят удары по твердой поверхности кончиками пальцев. Вес своего тела нужно как бы вкладывать в удар. Руки располагаются на уровне глаз, их плавно опускают до талии. Эти движения нужно повторить до 1000 раз в день в течение месяца.

Далее следуют упражнения с водяной поверхностью. До 1000 раз ладони опускают на поверхность воды. Причем, рука должна оставаться на поверхности воды. Ладонь не должна погружаться в воду.

Освоив вышеуказанные упражнения, переходят к тренировкам с песком, галькой.

Далее берут старые книги. Для тренировок они удобны, так как бумажные листы спрессовываются в монолитный блок при ударе.

Следующая стадия в изучении стальной ладони — деревянная доска 4 см. Однако на первых этапах тренировки ее не нужно разбивать.

Шлаковые блоки — следующая стадия. Шлаковые блоки как новое препятствие в технике разбивания предметов стальной ладонью. Причем, сначала также начинают с легких ударов ладонью, хлопков ладонью. Только потом нужно стремиться разбить предмет!

В стадии завершения тренировок практикуют удары ладонью по железной наковальне.

Постепенно рука меняется в своей конфигурации, становится толще, увеличивается костная масса.

В целом на изучение техники уходит два года постоянных тренировок. Причем, повреждений и мозолей на ладонях не будет в отличие от тех, кто практи-

кует разбивание предметов с помощью ударов кулаком. Если по каким-то причинам прекращаются занятия на несколько недель, то нужно начинать с самого начала. Для постоянного сохранения мастерства стальной ладони требуется выполнить от 500 до 1000 ударов ладонью несколько раз в месяц.

Таким образом, техника стальной ладони позволит тренирующемуся развить сильные проникающие удары и научиться разбивать предметы без боли и повреждений тканей руки.



**Разбивание ладонью бетонных плит.**

Удар ладонью, разбивая доску. Техника разбивания предметов в куксуль.



## ХАПКИДО

Основателем стиля хапкидо является Чой Ёнсол. Он обучался у известного мастера айки-дзюцу дайто-рю Сокаку Такеда в Японии с 1910 года. Прожив в Японии до 1945 года, Чой Ёнсол прошел полный курс обучения у Такеды. Освоив айки-дзюцу, Ёнсол соединил технику айки-дзюцу с известными ему корейскими стилями единоборств, как тэккён, тангсудо, хварангдо. В результате этого соединения возник новый стиль единоборства — х а п к и д о. «Хап» означает «соединять, связывать», «ки» — энергия, «до» — путь, т. е. «путь соединения, сосредоточения жизненной энергии».



Удары в хапкидо наносят руками и ногами по суставам, жизненно важным точкам, нервным окончаниям. Адепты хапкидо должны в максимально короткий срок вывести противника из равновесия, обезоружив его, если у противника есть оружие. Или должны нанести серию ударов рукой и ногой в сочетании броском, болевым воздействием на суставы противника. Особенностью стиля является наличие техник, основанных на круговых, дугообразных движениях.

В настоящее время существует большое число организаций в мире, развивающих хапкидо. Так, например, в США существуют следующие организации:

1. Всемирная Федерация хапкидо во главе с Кван Сик Мюном.
2. Международная Федерация хапкидо во главе с Бонг Су Ханом.
3. Международная Федерация боевого хапкидо во главе с Джоном Пеллегрини.

В России официальным представителем мастера Пеллегрини является мастер III дана Подъяельский.

В Южной Корее существуют следующие организации хапкидо:

1. Международная Ассоциация хапкидо во главе с Мен Джэнамом.
2. Всекорейская Ассоциация хапкидо во главе с Хван Доккю.



3. Ассоциация хапкидо при движении «Новая деревня».

4. Общество пути и энергии «Кидохве».

Процесс обучения в хапкидо строится примерно следующим образом:

1. Обучение стойке.

2. Блоки.

3. Ударная техника рук и ног.

4. Захватная техника. Броски.

5. Самозащита при захватах конечностей, освобождение от захватов противника.

6. Защита от ударов ногой.

7. Работа с оружием (шест, короткая палка, меч, трость, нож).

В книге приводится большое количество бросковых техник хапкидо, освобождений от захватов запястья и последующих контратакующих действий (удары, броски). В связи с этим желающим изучать хапкидо, совет — сначала освоить ударную технику тэквондо, а потом уже приступить к изучению хапкидо.

Ударная техника рук и особенно ног опасна, но в сочетании с бросковой техникой она будет еще более опасной.

Освобождение от захватов противника, защита от различных ударов ногой противника нужна для самозащиты. А если спортсмен одинаково хорошо владеет и бросковой, и ударной техникой ног, то он обладает универсальной техникой боя.

Освоив работу без оружия, против безоружного противника, переходят к изучению различного оружия в хапкидо (шест, меч, короткая палка, трость, нож).

В хапкидо есть специальный раздел самозащиты против ударов ножом.

На более продвинутой стадии подготовки изучают удары по болевым точкам противника. Практикуют также спарринги с партнером. Сначала в спарринге один спортсмен выполняет удары ногами, а другой — бросковую технику, удушения, заломы конечностей. Потом они меняются ролями, т. е. спортсмен, наносивший удары ногами, теперь выполняет броски, а его партнер — ударную технику ног.

## Пояса в хапкидо

В хапкидо, как и в тэквондо, есть 10 ученических поясов — гыпов и 10 мастерских черных поясов — данов.

10 цветных ученических поясов хапкидо распределяются от белого до черного с широкой продольной белой полосой.

10 гып — белый пояс.

9 гып — желтый пояс.

8 гып — оранжевый пояс.

7 гып — зеленый пояс.

6 гып — пурпурный пояс.

5 гып — голубой пояс.

4 гып — коричневый пояс.

3 гып — красный пояс.

2 гып — красный пояс с продольной черной полосой.

1 гып — черный пояс с широкой продольной белой полосой.

Черных поясов в хапкидо также 10. Обладатели черных поясов I-III данов хапкидо являются начинающими обладателями черного пояса хапкидо в отличие от обладателей черных поясов V-VI данов хапкидо. Обладатели VII-IX данов хапкидо — это элита мастеров хапкидо.



**Удар двумя ногами в прыжке, выполняемый мастером хапкидо.**

**Бонг Су Хан.**



**Бонг Су Хан в преклонном возрасте наносит высокий круговой удар ногой.**



**Бросок выполняет Бонг Су Хан.**



### *Вас захватили или Вы захватили противника?*

Ниже описывается ключевая техника хаккидо. Под словом «ключевая» нужно понимать основу, базу техники, на которой строится вся дальнейшая техника данного стиля.

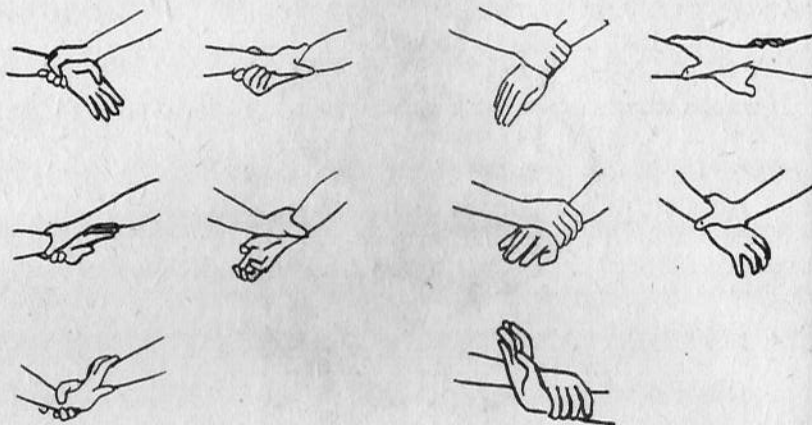
Разберем конкретный пример.

Противник захватил Ваше правое запястье одной рукой, желая другой рукой нанести удар. Что делать в таких случаях? Некоторые пытаются выдернуть свою руку из захвата. Другие же не дергают руку вперед или назад или в сторону, а пытаются приблизиться к противнику и нанести контрудар.

Сразу после захвата Вашего правого запястья правой рукой противника не нужно делать никаких лишних движений. Спокойно поднимаете пальцы захваченной руки вверх, кладя их на правое запястье своего противника. Это освобождение от захвата противника простым вращением кисти. И после этого вращения кисти кто теперь кого захватил? Таким весьма несложным образом можно освободиться от захвата. И что очень важно: эту технику может выполнить даже слабый против сильного противника, даже ребенок против взрослого. Только нужно сразу после захвата Вашего запястья тянуть его руку вниз или вверх.



В дальнейшем этот «ключ» будет нужен при освоении освобождений от захватов противника (одной, двух рук), при овладении техник захватов противника с выполнением бросковой и ударной техник.



**Освобождение от захвата противника простым вращением кисти.**

**Прямой удар ногой в прыжке. Удар наносит мастер хапкидо Фарибоз Ажах.**



## Техника освобождения от захватов в хапкидо

1. Захват спереди за одно запястье.

После захвата противником одного запястья делают шаг ногой вперед, нанося удар локтем в корпус (солнечное сплетение). Или же наносят удар локтем в лицо противника.

2. Тот же захват спереди противником одного запястья.

После захвата одного запястья спереди делают шаг одной ногой вперед, выкручивая запястье наружу двумя руками. Бросая противника на татами, захватывают его руку, давя при этом на его локоть коленом.

3. Тот же захват спереди противником одного запястья.

После захвата защищающийся поднимает захваченную руку вверх, делая подшаг правой ногой вперед. Он вращает свою правую руку по часовой стрелке. Далее защищающийся захватывает своей левой рукой запястье противника, тяня его вниз.

4. Тот же захват, как и ранее.

Защищающийся поднимает свою правую руку вверх, вращая ее против часовой стрелки. После этого вращения он захватывает запястье противника и своей левой рукой. Держа левой рукой запястье противника, ребром правой руки наносят удар по локтю противника.

5. Один из противников захватил другого за левое запястье.

Защищающийся делает подшаг правой ногой вперед. Далее он захватывает правой рукой запястье противника, поворачиваясь вправо. Защищающийся проходит под рукой противника, после чего бросает его на татами, выкручивая его запястье.

6. Один из противников захватывает другого за правое запястье.

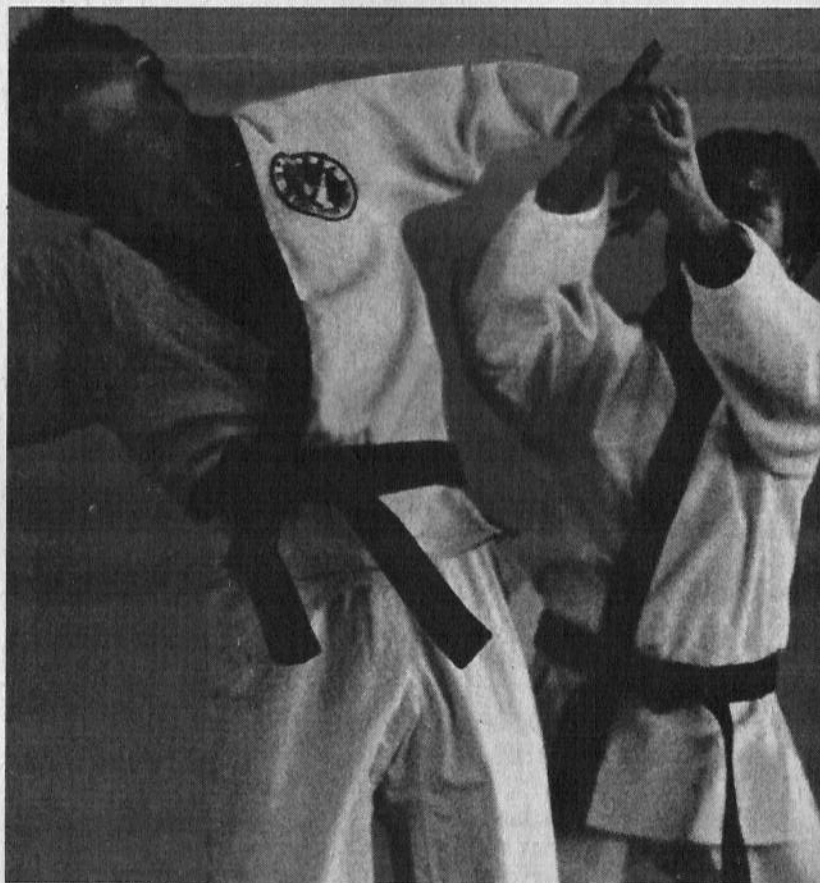
Защищающийся, сделав подшаг правой ногой вперед, поднимает свою правую руку вверх. В то же время левой рукой он захватывает предплечье противника снизу. Резко подняв обеими руками руку противника, защищающийся поворачивает корпус вправо. После разворота защищающийся делает шаг левой ногой вперед, выкручивает руку противника и тянет его вниз. Выполнив бросок противника, защищающийся держит запястье противника для контроля.

7. Один из противников захватывает другого за правое запястье.

Защищающийся делает подшаг левой ногой вперед и поднимает свою правую руку вверх. Далее он наносит боковой удар правой ногой по корпусу противника.

8. Тот же захват одного запястья.

После захвата защищающийся выкручивает запястье противника наружу, поднимая и сгибая руку противника в локтевом суставе. Выполняют бросок, тяня руку противника за его спину и делая шаг вперед. В конце этой тех-



### **Залом запястья в хапкидо.**

ники также, как и ранее, держат руку противника на татами, давя коленом на его локоть.

#### **9. Тот же захват.**

Защищающийся делает шаг одной ногой вперед, нанося удар локтем в солнечное сплетение. После удара наносят восходящий удар тем же локтем в область подбородка противника или же удар сверху вниз по ключице.

#### **10. Тот же захват.**

Защищающийся делает шаг вперед, ставя ногу с внешней стороны передней ноги противника. Поднимая захваченную руку вверх, наносят удар всем предплечьем по корпусу противника. Лево́й же рукой фиксируют спину противника, в результате чего он падает.

11. Один из противников захватил левой рукой другого за правое запястье.

Обеими руками защищающийся захватывает левое запястье противника, тяня его вниз. После броска противника защищающийся придавливает своим коленом предплечье противника.

#### **12. Тот же захват.**

Защищающийся, захватив запястье противника обеими руками, выполняет болевое воздействие на запястье. Одновременно с захватом запястья обеими руками наносят прямой удар ногой в область живота. После броска прижимают коленом руку противника к татами, выкручивая его запястье.

#### **13. Тот же захват.**

Защищающийся захватывает запястье противника обеими руками, заставляя противника склониться вниз. Далее он наносит удар ногой сверху вниз по голове противника. После одного удара той же ногой наносят второй удар в область лица противника. Продолжая держать левое запястье противника, выполняют рычаг бедром своей ноги на локтевой сустав противника.

#### **14. Тот же захват.**

Защищающийся выполняет бросок противника с болевым воздействием на его левое запястье обеими руками. Противник склоняется от резкой боли вниз. После этого наносят ребром ладони удар по шее противника.

#### **15. Тот же захват.**

Защищающийся поднимает свое правое запястье вверх, проходя под ним вперед и оказываясь у левого бока противника. Далее ребром правой ладони он наносит удар по корпусу противника. Захватив левой рукой противника за грудь и ударя своей ногой в область его подколенной ямки, выполняют бросок противника.

#### **16. Тот же захват.**

Защищающийся пальцами захваченной руки захватывает запястье противника, толкая руку противника в область его паха.

Или же, захватив, как и ранее, запястье противника, наносят удар кулаком в горло противника.

#### **17. Тот же захват.**

Защищающийся выполняет бросок противника после рычага на локтевой сустав, становясь в стойку на одном колене. После броска коленом прижимают руку противника в области локтя, выкручивая его запястье.

#### **18. Тот же захват.**

Защищающийся поднимает захваченную руку вверх, одновременно давя левой рукой на левое запястье противника. После такой болевой фиксации его запястья противник вынужден приподняться. Технику заканчивают толчком назад.



19. Противник левой рукой захватил другого за левое запястье.

Правой рукой он захватывает правое плечо противника, выполняя бросок с болевым воздействием на плечевой сустав.

20. Противник левой рукой захватил другого за правое запястье.

Защищающийся делает шаг правой ногой вперед, поворачиваясь на ней через спину и нанося удар локтем другой руки по спине противника. После этого он наносит удар той же рукой в область шеи.

21. Противник захватил левой рукой другого за правое запястье.

Защищающийся делает шаг ногой вперед, ударя кулаком по левому запястью противника. Далее защищающийся разворачивается спиной к противнику, нанося удар левым локтем по спине противника.

22. Тот же захват.

Защищающийся пальцами правой руки захватывает снизу запястье противника. Далее он сгибает свою правую руку в локте, ударяя и одновременно толкая правым локтем в область предплечья у левого локтя противника.левой рукой он захватывает левое запястье противника, обеими руками тяня противника от себя.

Эту связку можно выполнить несколько по-иному. После захвата пальцами правой руки запястья противника выполняют рычаг локтя своей правой подмышкой.

23. Тот же захват.

Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, нанося удар кулаком в лицо противнику. Далее он захватывает левое запястье противника и выкручивает его наружу. После броска фиксируют руку противника, давя коленом на его предплечье.

24. Тот же захват.

Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, наклоняясь и захватывая левой рукой подколенную впадину передней ноги противника. Одновременно локтем захваченной правой руки он ударяет в грудь противника. Совершая эту технику, бросают противника на татами. В конце наносят удар правым ребром в пах противника.

25. Тот же захват.

Защищающийся сгибает захваченную правую руку в локте, нанося удар локтем в солнечное сплетение противника. Он делает шаг одной ногой вперед, выполняя бросок противника захватом за его шею.

26. Тот же захват.

Защищающийся выполняет бросок противника, захватывая левой рукой левое запястье противника, а пальцами правой руки захватывая левое запястье противника. После броска ладонью правой руки давят на левый локоть противника, одновременно выкручивая его левую кисть.

27. Противник захватил другого за два запястья сзади.

Защищающийся поднимает одну свою руку резко вверх, проходя под рукой противника. Далее он бросает своего противника, захватывая его запястье.

28. Тот же захват сзади двух запястий.

Защищающийся поднимает одну руку резко вверх, проходя под рукой противника. Бросок противника с выполнением рычага на локтевой сустав. После броска противника давят своим коленом на его шею.

29. Тот же захват сзади двух запястий.

Защищающийся делает одной ногой шаг назад, тяня руки к себе. Далее корпус поворачивают к противнику, толкая обеими руками его в корпус.

30. Противник захватил другого спереди за два запястья.

Защищающийся сразу после захвата наносит удар ногой в пах противника. Соединив свои руки и руки противника вместе, защищающийся захватывает пальцами правой руки левое запястье противника и наносит удар левым предплечьем противника по его правому предплечью. После освобождения от захвата защищающийся локтем одной своей руки наносит удар в область лица противника.

31. Тот же захват.

Защищающийся наносит удар ногой в пах противника. Соединив оба запястья противника вместе, ударяют их друг по другу. Освободив одну руку от захвата, захватывают ею одну руку противника. Далее, освободив вторую руку от захвата, наносят ею удар кулаком в область лица противника.

32. Противник спереди захватывает двумя руками другого за одно запястье.

Защищающийся делает шаг одной ногой вперед, захватывая свободной рукой кисть захваченной руки сверху. Резко обеими руками он тянет руки вверх, освобождаясь от захвата. Далее защищающийся наносит удар локтем в область лица противника.

33. Тот же захват.

Защищающийся делает шаг одной ногой вперед, нанося левой ладонью удар в область лица противника. Одновременно правой рукой он захватывает одежду противника. В результате этого противник падает на спину.

34. Тот же захват.

Защищающийся поднимает свободную от захвата свою руку вверх, располагая ее сверху рук противника. Он поднимает кисть своей захваченной руки, положив ее на запястье противника. Болевым воздействием на запястье противника обеими своими руками защищающийся вынуждает противника склониться вниз.

35. Противник захватывает спереди другого за его два запястья.

Сразу после захватов защищающийся поворачивает свой корпус влево, выполняя бросок противника через плечо.

36. Противник сзади захватывает двумя руками другого за два запястья.

Защищающийся делает шаг одной ногой вперед, разворачиваясь влево. Освободив одну руку от захвата, он наносит прямой удар ею в лицо противника. Далее защищающийся разворачивает корпус вправо с шагом левой но-

гой, а правой рукой он захватывает правую руку противника. Защищающийся наносит удар левой ногой в корпус или голову противника. С помощью рычага левой руки на локтевой сустав противника, бросают его на татами. В конце этой техники выполняют болевое воздействие на плечевой сустав и запястье.

37. Противник захватывает спереди двумя руками другого за два запястья. Защищающийся пальцами левой руки захватывает левое запястье противника. Он делает шаг правой ногой вперед, выполняя бросок противника через плечи.

38. Тот же захват, как и ранее.

Защищающийся чуть приседает, захватывая обеими ладонями предплечья противника снизу. Далее он поднимает обе руки противника вверх, вынуждая его встать на носки. Одну руку противника защищающийся поднимает, проходя под ней с одновременным разворотом. После этого выполняют бросок противника с помощью рычага на локоть.

39. Тот же захват.

Защищающийся наносит удар ногой в пах противника. Подняв обе свои захваченные руки вверх, защищающийся быстро сводит их вместе, ударяя запястья противника друг о друга. Далее, освободившись от захватов, он ударяет ребром обеих ладоней слева и справа по корпусу противника.

40. Противник захватывает одной рукой другого за одежду на плече.

Защищающийся после захвата наносит удар ногой в пах противника. Далее он захватывает запястье противника одной рукой, одноименной с рукой противника. После этого он захватывает запястье противника и другой рукой, выполняя рычаг подмышкой на локтевой сустав. Встав на одно колено, защищающийся выполняет бросок противника с последующей болевой фиксацией запястья.

41. Тот же захват одной рукой за одежду спереди.

Защищающийся после удара ногой в пах противника захватывает запястье противника одноименной своей рукой. После этого он поднимает вверх руку противника, которой тот захватил за одежду. Защищающийся локтем той же руки давит по руке противника. После броска противника выполняют болевое воздействие на его запястье.

42. Противник захватывает другого двумя руками за одно запястье.

Защищающийся захватывает запястье противника двумя своими руками, выкручивая его. После броска он нажимает коленом на одну руку противника.

43. Тот же захват.

Защищающийся поднимает вверх пальцы захваченной руки, накладывая их на запястье одной руки противника. Он резко поднимает захваченную руку вверх, ударяя ее локтем в голову противника или же в область солнечного сплетения.

44. Тот же захват.

Защищающийся делает шаг ногой вперед, приближаясь к противнику. Другой рукой он захватывает свою захваченную противником руку снизу, резко тя-

ня ее из рук противника. Далее он наносит, освободившись от захвата, удар локтем в область солнечного сплетения.

45. Противник захватил одной рукой другого за плечо.

Защищающийся после захвата наносит удар ногой в пах противника. Он захватывает запястье противника своей одноименной рукой. Другой же рукой он выполняет рычаг на локтевой сустав, бросая противника на татами. После броска, встав на одно колено, он выполняет болевое воздействие на запястье противника.

46. Противник одной рукой захватывает другого за шею спереди.

Защищающийся одной рукой захватывает снизу запястье противника, одновременно нанося удар кулаком другой руки в область солнечного сплетения противника. Выполнив рычаг на локоть противника и встав на одно колено, бросают его на татами.

47. Противник спереди захватывает двумя руками другого за оба плеча.

После захвата защищающийся наносит удар ногой в область голени противника. Захватив обеими руками оба запястья противника, он прижимает их к корпусу. Далее защищающийся делает шаг одной ногой назад, бросая противника на татами. Одним коленом он нажимает на спину противника.

48. Противник, как и ранее, двумя руками спереди захватывает другого за оба плеча.

Защищающийся после захвата наносит удар ногой в область паха противника. Правой рукой он захватывает правое запястье противника, а левой рукой — левое запястье. Поворачивая свой корпус право и встав на одно колено, защищающийся выполняет бросок противника.

49. Противник двумя руками сзади захватывает другого за оба плеча.

Защищающийся, захватив одной рукой одну руку противника и подняв ее, проходит под ней. Далее он выполняет рычаг ребром руки на локтевой сустав противника. После броска он выполняет болевую фиксацию запястья.

50. Один из противников сзади захватывает другого обеими руками за плечи.

Защищающийся наносит удар одной рукой назад в область паха противника, после чего он резко поднимает обе руки вверх. Таким способом он освобождается от захвата. Захватив левой рукой правое запястье противника, защищающийся ударяет правым локтем по корпусу противника. Далее защищающийся бросает противника через правое плечо.

51. Противник, как и ранее, двумя руками сзади захватывает другого за оба плеча.

Защищающийся, подняв одну руку противника, проходит под ней. Далее он чуть нагибается, захватывая обеими руками за обе ноги противника, опрокидывая его на татами.

52. Противник спереди захватывает другого одной рукой за одежду.

Защищающийся после захвата наносит удар ногой по голени противника. Захватив обеими руками запястье противника, он поворачивает корпус



вправо. Встав на одно колено, защищающийся выполняет бросок противника.

53. Противник, как и ранее, спереди захватывает другого одной рукой за одежду.

Защищающийся после захвата одной рукой захватывает запястье противника, а другой — его предплечье. Делая шаг одной ногой назад, защищающийся тянет запястье противника вниз, в результате чего тот падает.

54. Противник одной рукой спереди захватывает другого за одно предплечье.

Защищающийся после захвата наносит удар ногой по голени противника. Подняв пальцы захваченной руки вверх, защищающийся захватывает запястье противника. Предплечьем другой руки он давит на предплечье противника. Одновременными усилиями обеих рук защищающийся вынуждает присесть противника на татами. После этого ладонью одной руки ударяют противника по лицу.

55. Противник захватывает одной рукой спереди другого за одежду.

Защищающийся одной рукой захватывает запястье противника, а другой — его предплечье. Выкручивая захваченную руку внутрь, выполняют бросок противника.

56. Противник захватил другого за пояс.

Защищающийся после захвата наносит удар ногой по голени противника. Захватив снизу вверх запястье противника и прижав запястье к себе, другой рукой он выполняет рычаг на локоть противника. Встав на одно колено, защищающийся выполняет бросок.

57. Противник, как и ранее, захватил спереди другого за пояс.

После захвата защищающийся наносит удар кулаком в область лица противника. Захватив запястье противника одной рукой, защищающийся прижимает ладонь противника к себе. Другой рукой он захватывает противника за одежду. Развернув корпус, защищающийся выполняет бросок противника.

58. Тот же захват, как и ранее.

Защищающийся одной рукой наносит удар кулаком в область лица противника. Другой же рукой он захватывает запястье противника. Далее рукой, которая ударила противника, защищающийся захватывает предплечье противника. Выкручивая ему руку изнутри наружу, защищающийся выполняет бросок на татами. После броска защищающийся ставит одно колено на локтевой сустав противника, выполняя болевую фиксацию.

59. Противник спереди захватывает одной рукой другого за плечо.

Защищающийся одной рукой захватывает запястье противника, нанося кулаком другой руки удар в область солнечного сплетения. Далее он резко давит на запястье противника, толкая противника вперед. В результате этого противник становится на колено вниз. Защищающийся ударом ребра ладони или всей ладонью наносит удар в область лица противника.

60. Тот же захват за одежду спереди.

Защищающийся одной рукой захватывает запястье противника. Той же рукой или же другой рукой он наносит удар локтем по предплечью противника.

61. Противник захватывает спереди другого двумя руками за одежду.

Защищающийся после захвата одной своей рукой захватывает одежду противника, тяня его к себе. А другой рукой он толкает противника вперед. В результате этого противник падает на спину.

62. Тот же захват двумя руками спереди за одежду.

Защищающийся после удара ногой по голени противника захватывает обеими руками одно запястье противника. Он выкручивает захваченное запястье противника изнутри наружу. Противник падает. После броска защищающийся выполняет болевую фиксацию запястья.

63. Тот же захват двумя руками спереди за одежду.

После захвата защищающийся выносит одну ладонь вперед, нанося удар областью между большим и указательным пальцами в горло противника. Ударив в горло, сразу же защищающийся захватывает этими пальцами горло. Другой рукой он захватывает противника за волосы в области затылка, толкая его назад.

64. Противник после рукопожатия угрожает, желая нанести удар кулаком.

Защищающийся ребром со стороны большого пальца свободной руки ударяет снизу вверх по запястью противника. Далее предплечье той же руки он поднимает. После удара локтем в область солнечного сплетения противника, он встает на одно колено, выполняя бросок.

65. Противник спереди захватывает другого за волосы.

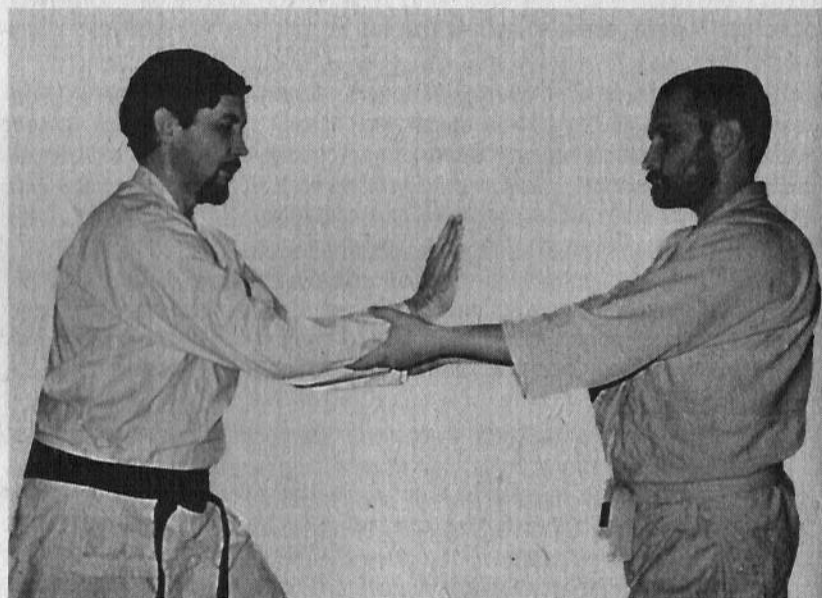
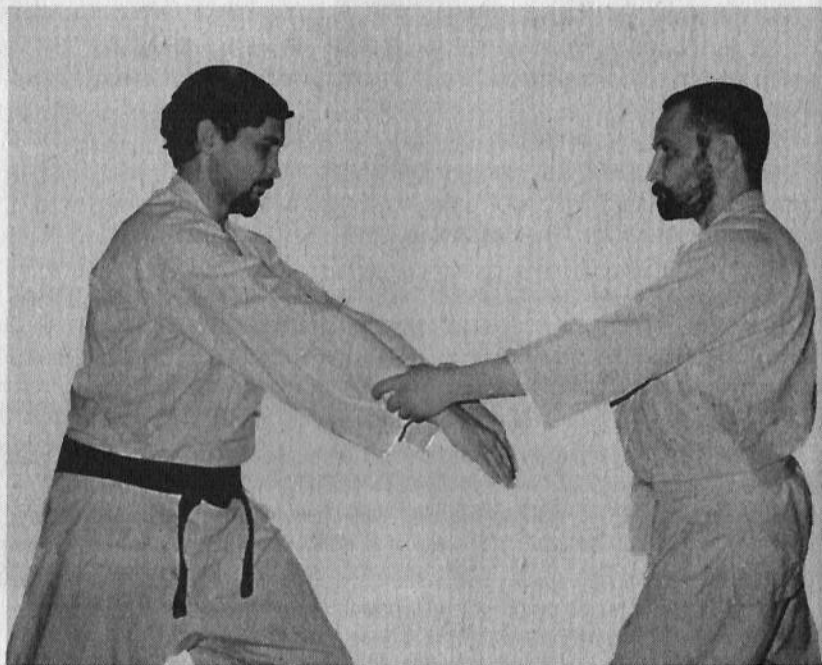
Защищающийся одной рукой, согнувшись, захватывает противника за подколенную впадину. С подшагом одной ноги вперед защищающийся ударяет локтем противника по корпусу. Выполнив одновременно эти действия, защищающийся бросает противника на спину. Встав на одно колено, защищающийся ударяет противника в пах или солнечное сплетение.

66. Противник спереди захватывает другого за шею.

Защищающийся делает шаг одной ногой вперед, захватывая одной рукой область подколенной впадины противника. Другой рукой защищающийся захватывает противника за одежду в области спины. После броска противника его добивают ударом локтя или выполняют болевую фиксацию запястья.

67. Один из противников сзади захватывает другого обеими руками за плечи.

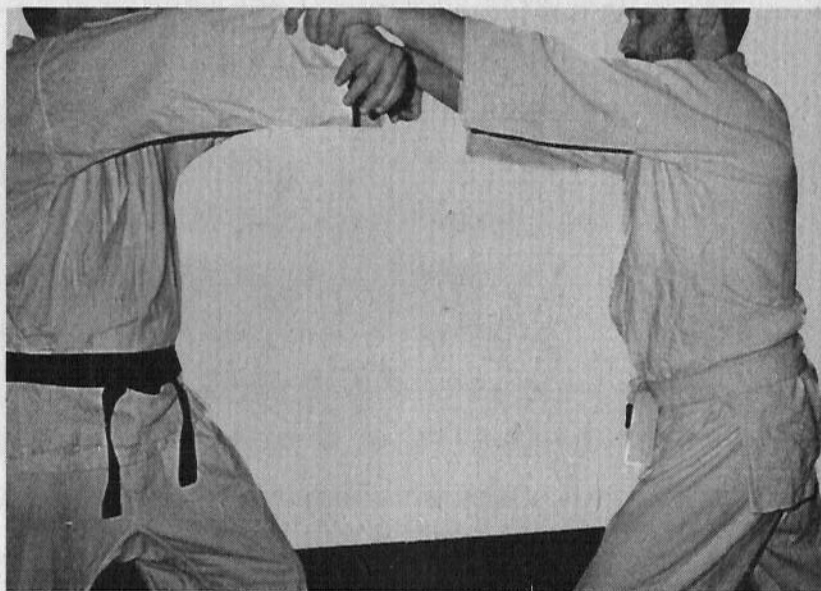
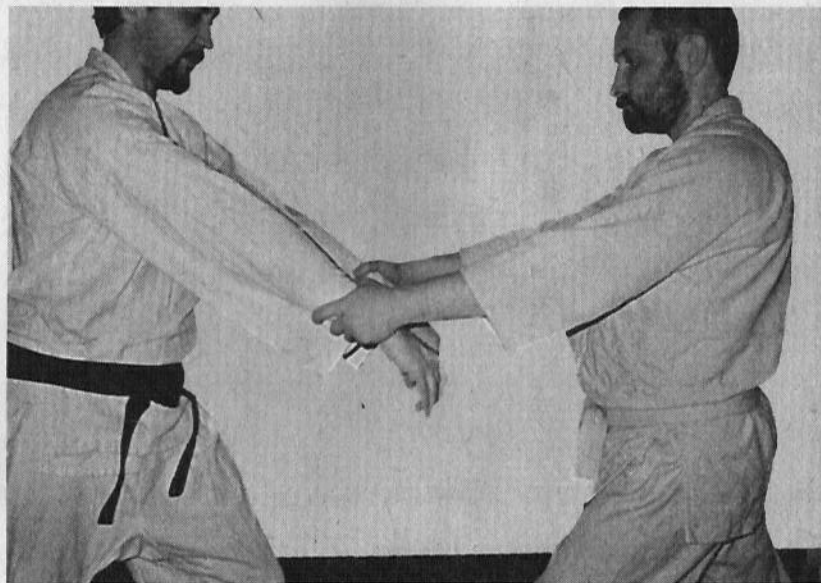
Защищающийся наносит удар одной рукой назад в область паха противника, после чего он резко поднимает обе руки вверх. Таким способом он освобождается от захвата. Захватив левой рукой правое запястье противника, защищающийся ударяет правым локтем по корпусу противника. Далее он бросает противника через правое плечо.



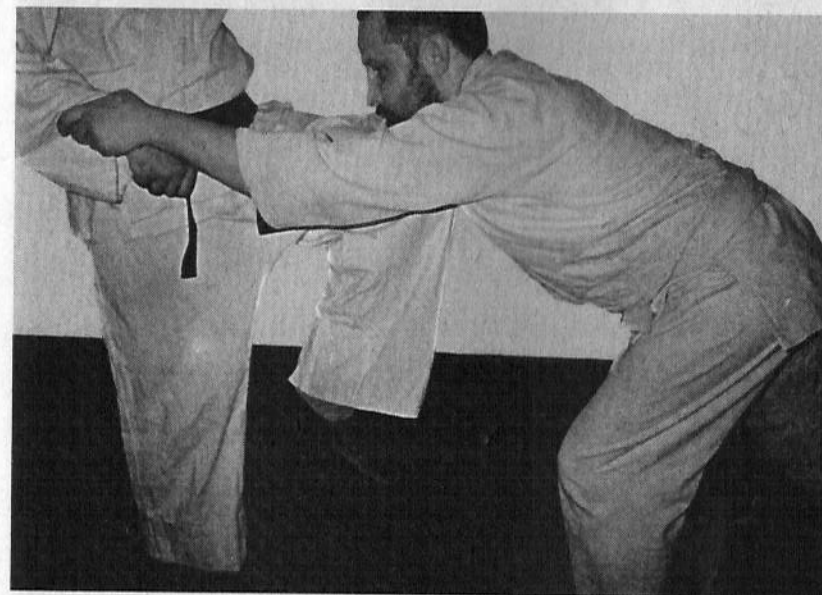
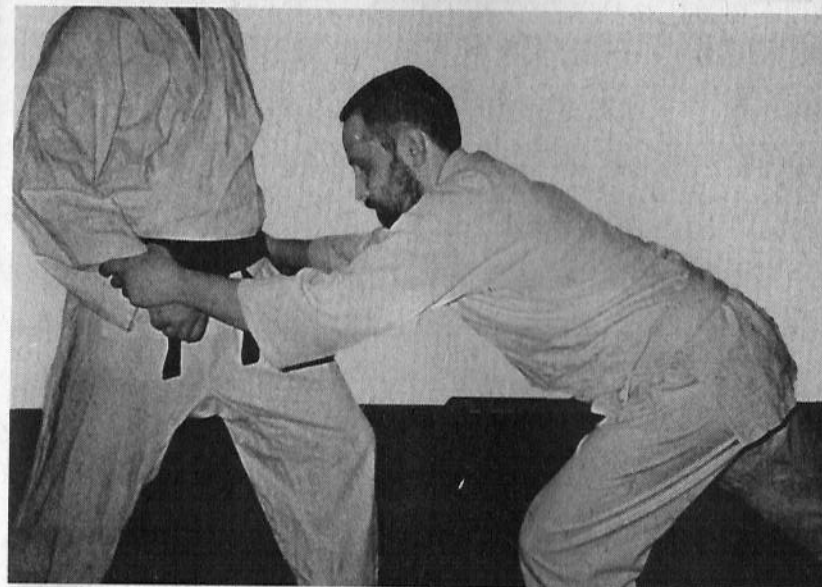
После захватов обеих рук противником поднимают обе ладони кверху, захватывая ими тут же запястья противника и выкручивая их. Тяня противника после захватов к себе, левым коленом ударяют его в лицо.



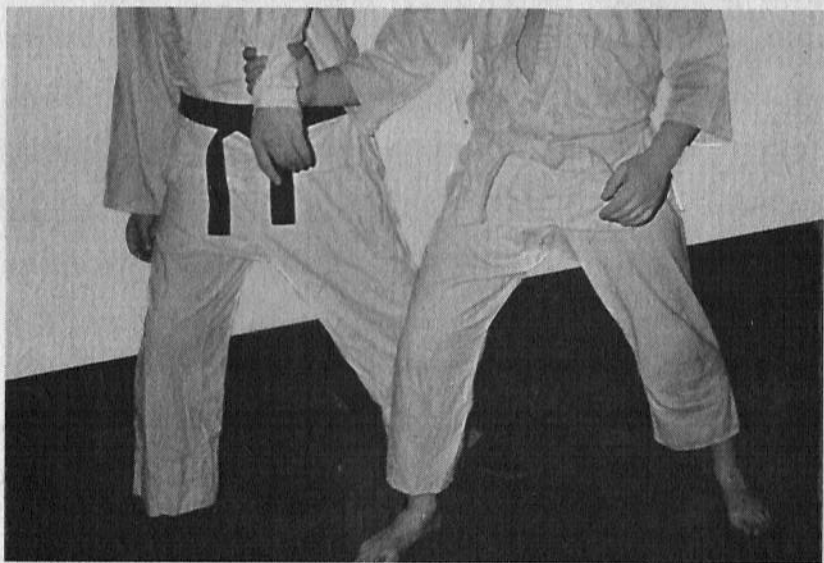
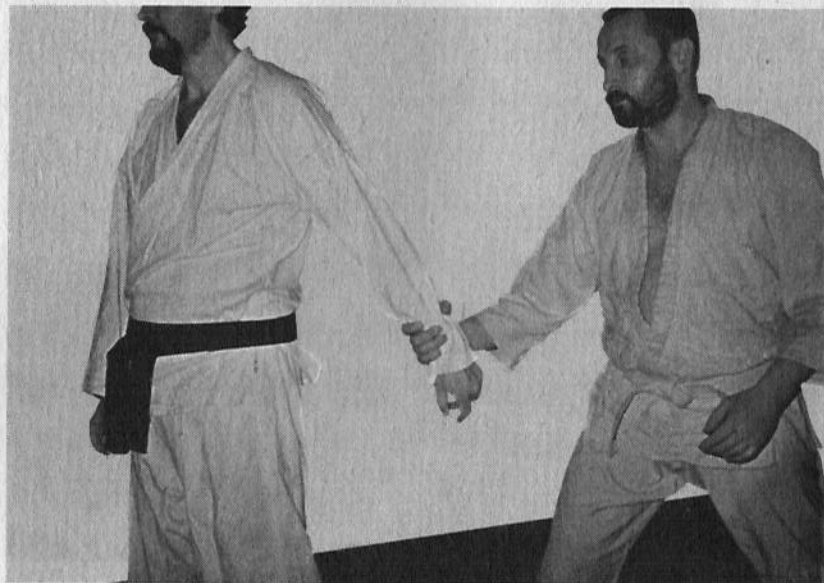
Противник захватил оба запястья. После захватов поднимают обе руки кверху.



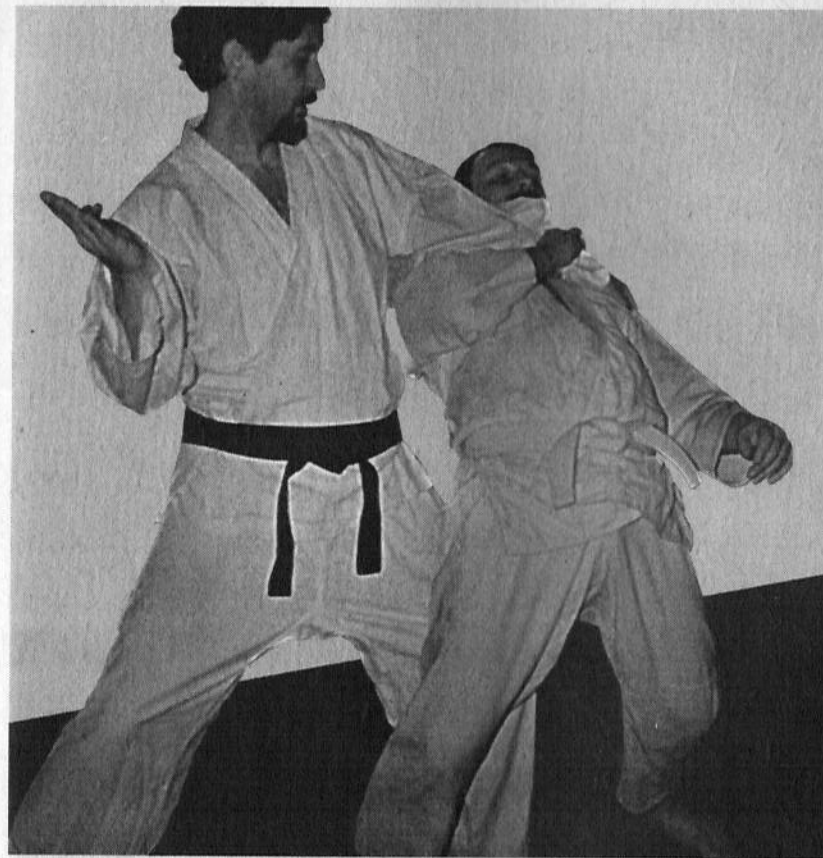
Потом руки резко опускают вниз, тяня противника к себе и ударя левым коленом его в лицо.



После захвата противником левой руки сзади делают шаг левой ногой назад, ставя ее за правой ногой противника.



Одновременно с шагом левой ноги назад ребром левой ладони ударяют по груди противника. Связку эту нужно выполнять слитно без пауз!



### *Техника ударов ногами в хапкидо*

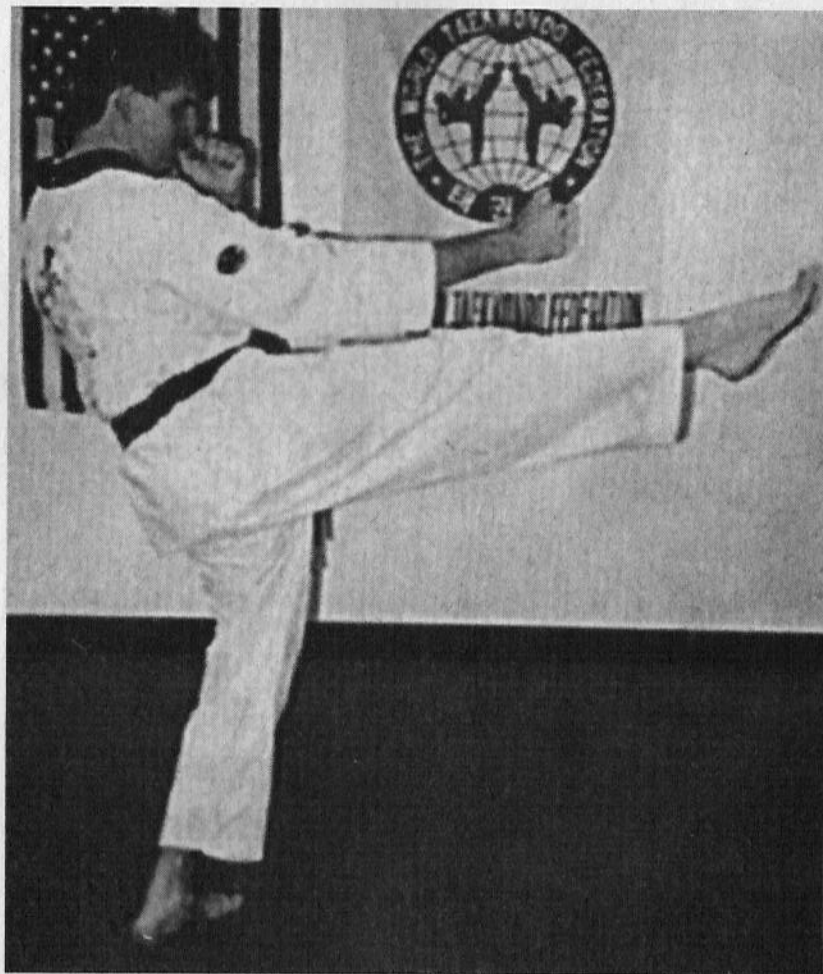
Техника ударов ногами разнообразна. Удары наносят на всех уровнях: верхнем, среднем и нижнем.

1. Прямой удар ногой вперед.

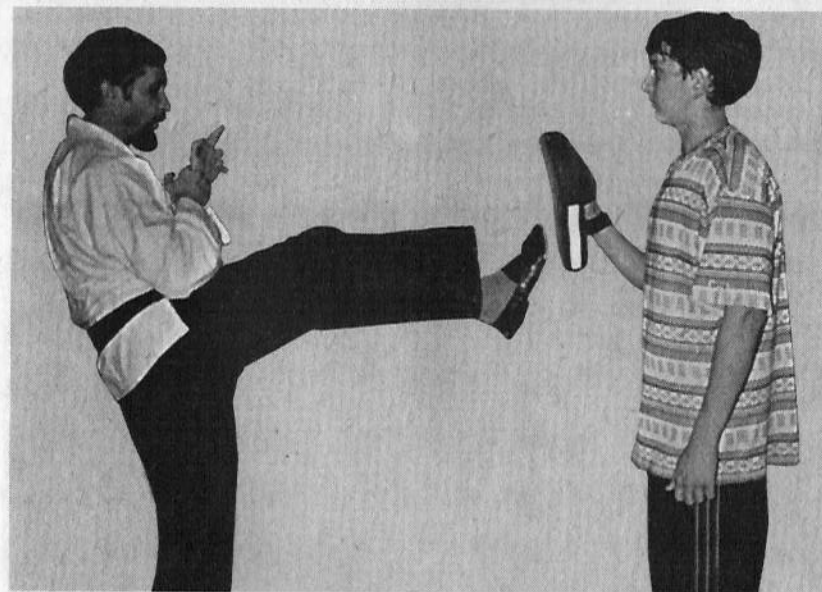
Этот удар ногой является самым простым, он наносится подушечками пальцев стопы или пяткой.



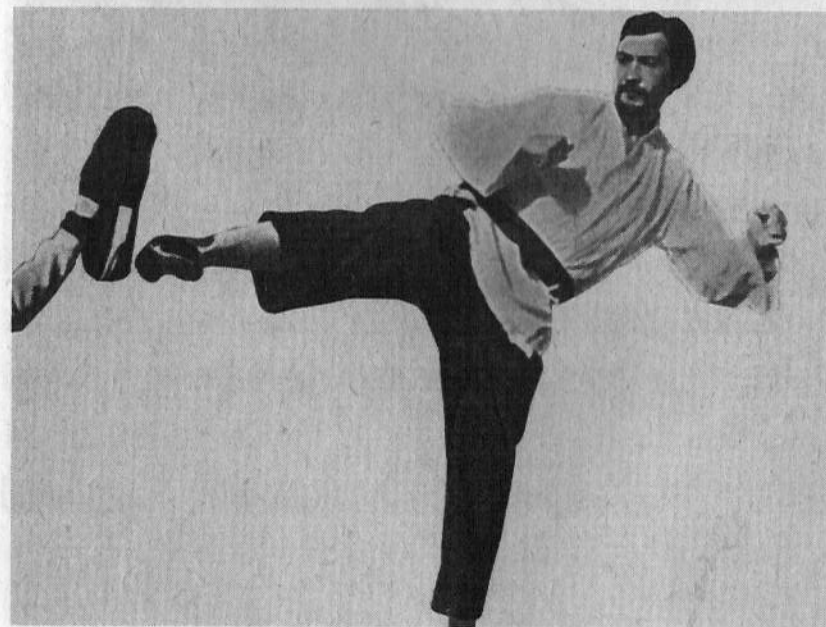
Прямые удары ногой наносят в область лица, горло, корпус и пах. Очень часто наносят прямые удары ногой в пах и корпус при освобождении от захватов противника.



Удар наносят из стойки, согнув ногу в коленном суставе. Далее выпрямляют ногу, нанося удар вперед подушечками пальцев стопы или пяткой. Ошибка многих начинающих учеников: желание нанести этот удар, не сгибая ногу в колене! Чем больше будет согнута нога в колене, тем выше будет удар ногой.

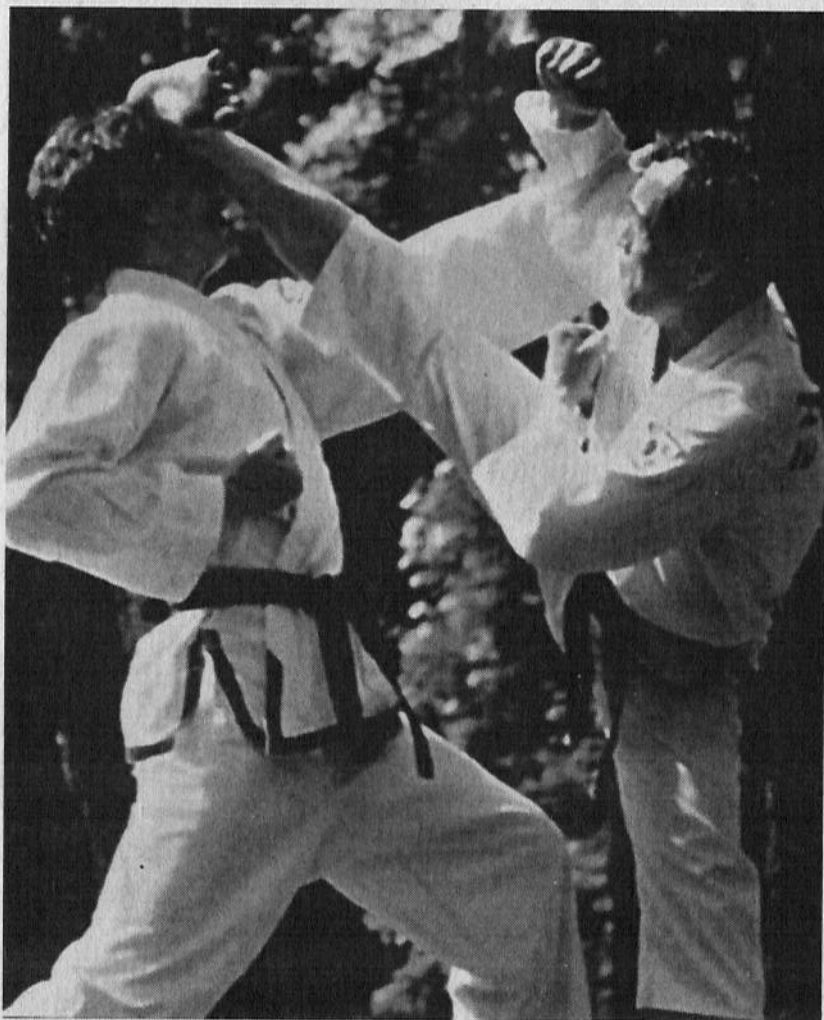


2. Боковой удар ногой.



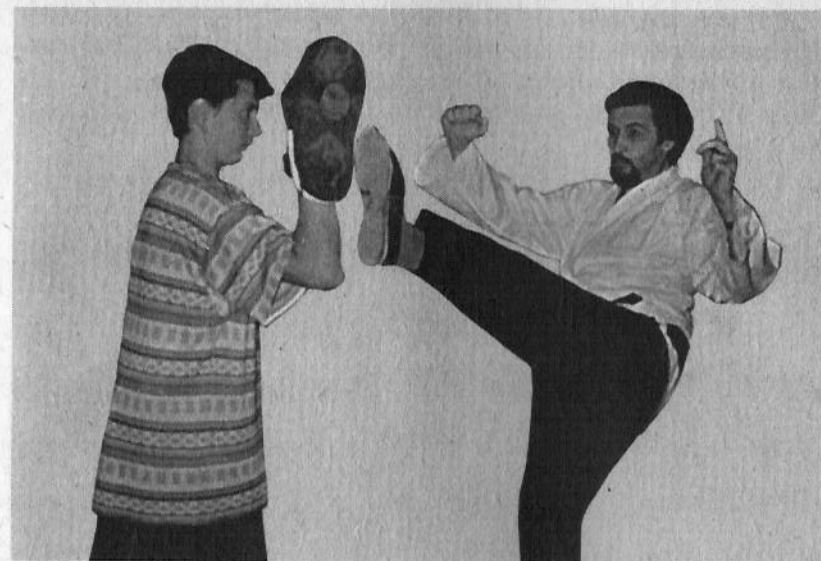
Этот удар наносят или ребром стопы или пяткой. Боковой удар ногой наносят в голову, корпус, коленную чашечку, голень.

Удар наносят из стойки, поднимая ногу и сгибая ее в колене. Стопа находится рядом с коленным суставом. Далее согнутую в колене ногу выпрямляют, резко направляя стопу в бок.



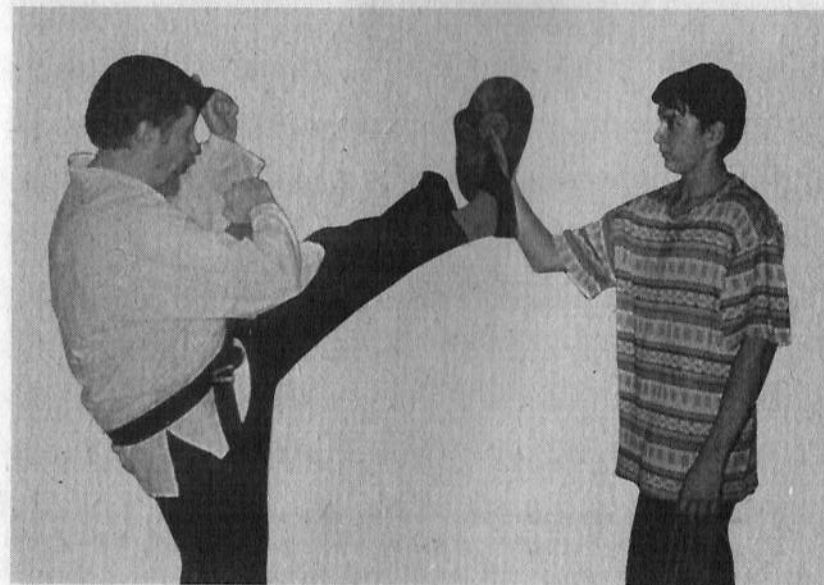
3. Удар стопой снаружи внутрь.

Находясь в стойке, поднимают ногу высоко вверх, целя стопой в верхнюю секцию. Поднятая нога следует по дуге вверх, снаружи внутрь.



4. Удар стопой изнутри наружу.

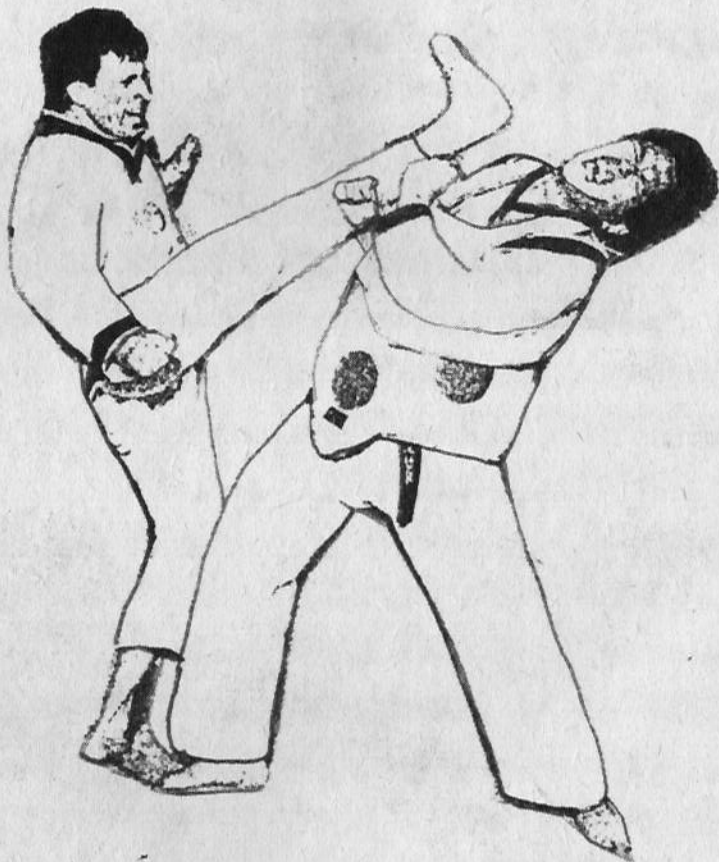
Находясь в стойке, поднимают ногу высоко вверх, нанося удар стопой изнутри наружу. Так же, как и ранее, нога следует по дуге.





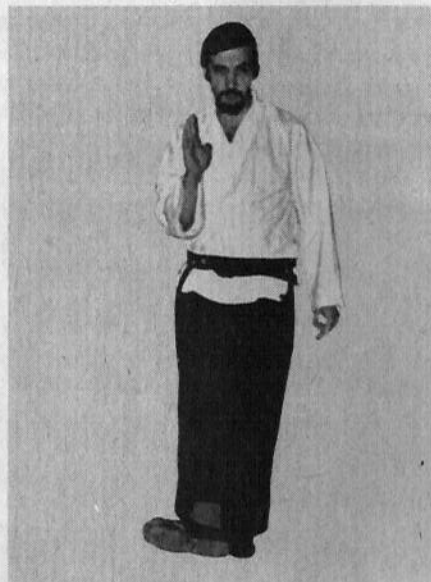
5. Удар пяткой сверху вниз.

Из стойки поднимают ногу резко вверх по дуге слева направо. Удар наносят пяткой сверху вниз, метя в голову, ключицу, грудь противника.



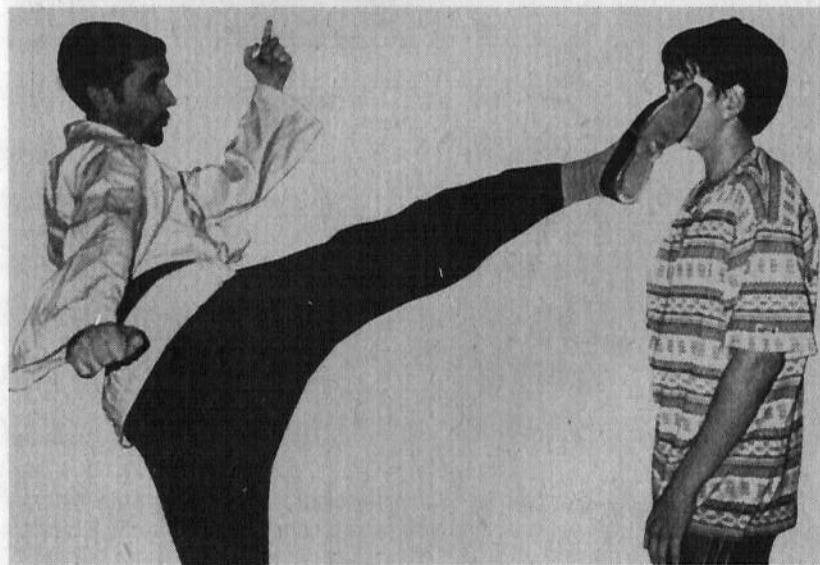
6. Прямой удар вперед внутренней частью стопы.

Из стойки наносят низкий удар вперед внутренней частью стопы изнутри наружу. Удар наносят по голени или коленному суставу противника.



7. Круговой удар ногой.

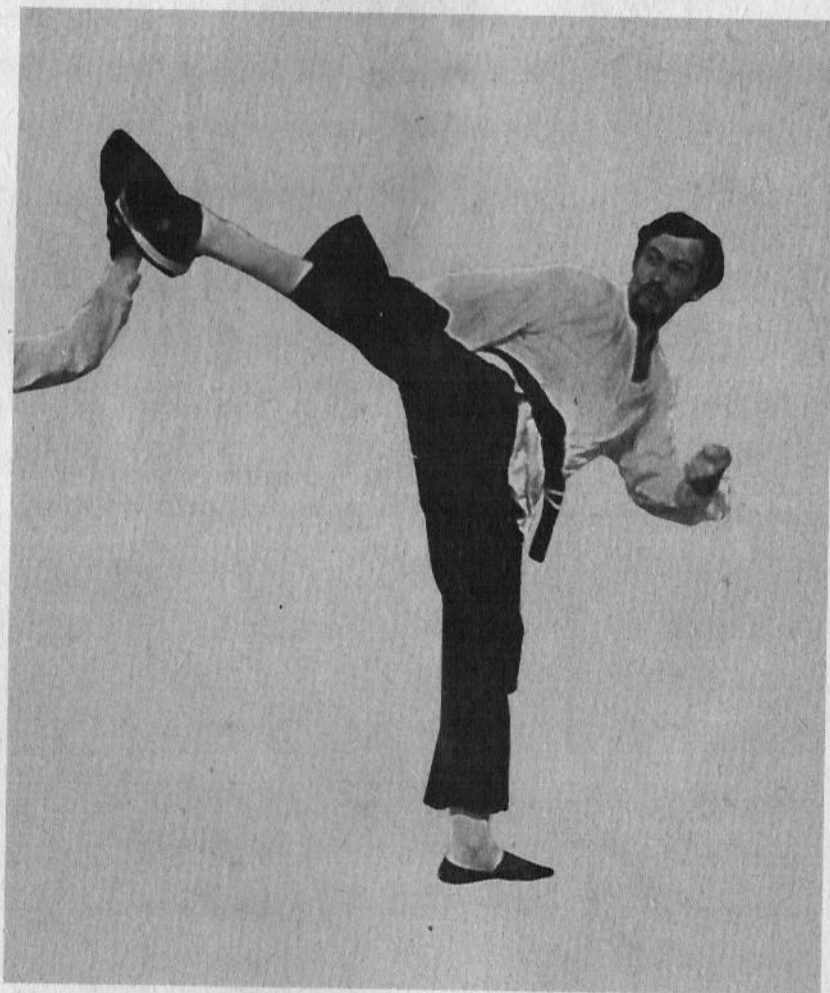
Этот удар наносят подъемом стопы или подушечками пальцев стопы в голову, корпус противника. Из стойки поднимают ногу, сгибая ее в колене.



Далее ногу выпрямляют, нанося удар подъемом стопы или подушечками пальцев стопы.

8. Обратный круговой удар ногой.

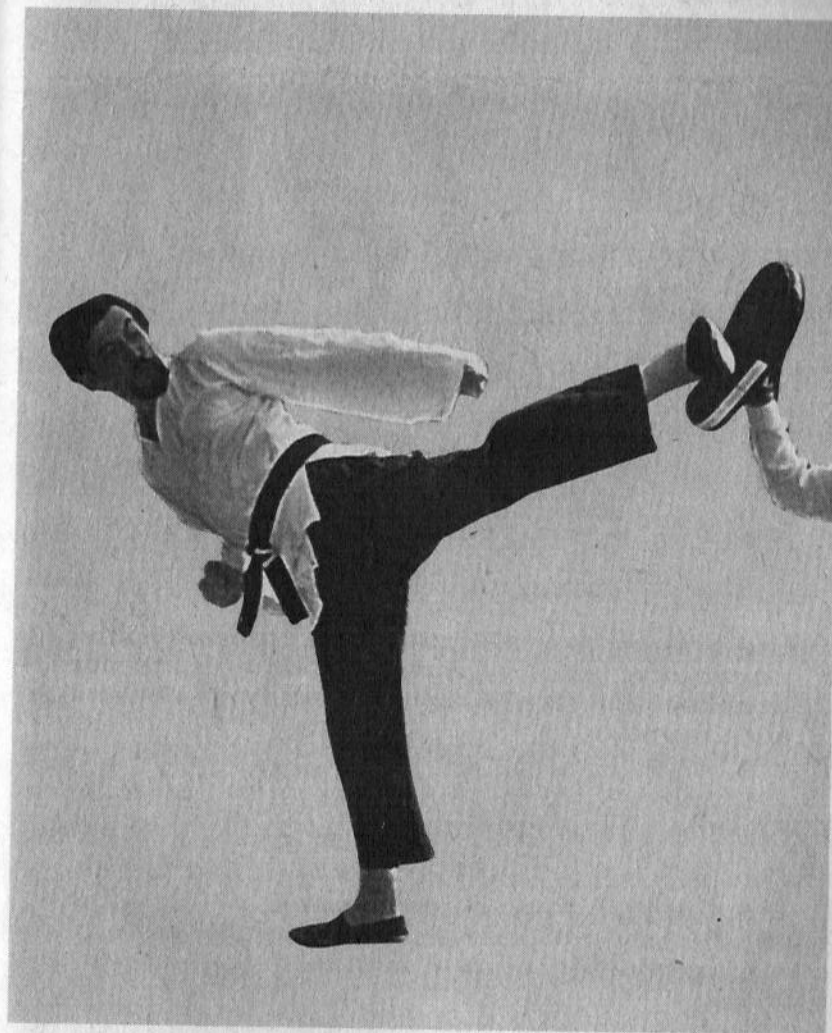
Этот удар наносят в основном в голову противника. Удар очень эффективен, особенно в сочетании с разворотом корпуса.



Из стойки поднимают одну ногу резко вверх по дуге. Поворачиваются на опорной ноге так, чтобы пятка смотрела вперед. Несколько разворачивая корпус назад, наносят удар всей стопой или только пяткой.

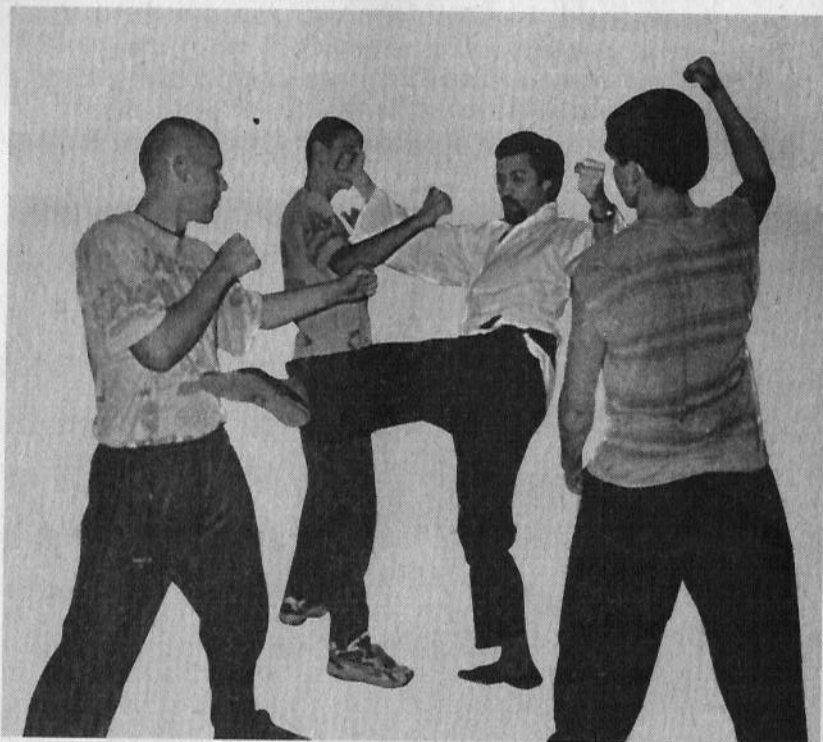
9. Удар ногой назад.

Задний удар ногой наносят всей стопой или только пяткой. Удар наносят в голову, корпус, пах, коленную чашечку. Часто задний удар ногой выполняют с разворотом корпуса, как и обратный круговой удар ногой.



Из стойки делают подшаг одной ногой назад, поднимая другую ногу вверх. Можно выполнить также этот удар и без полшага назад, т. е. удар выполняется на месте.





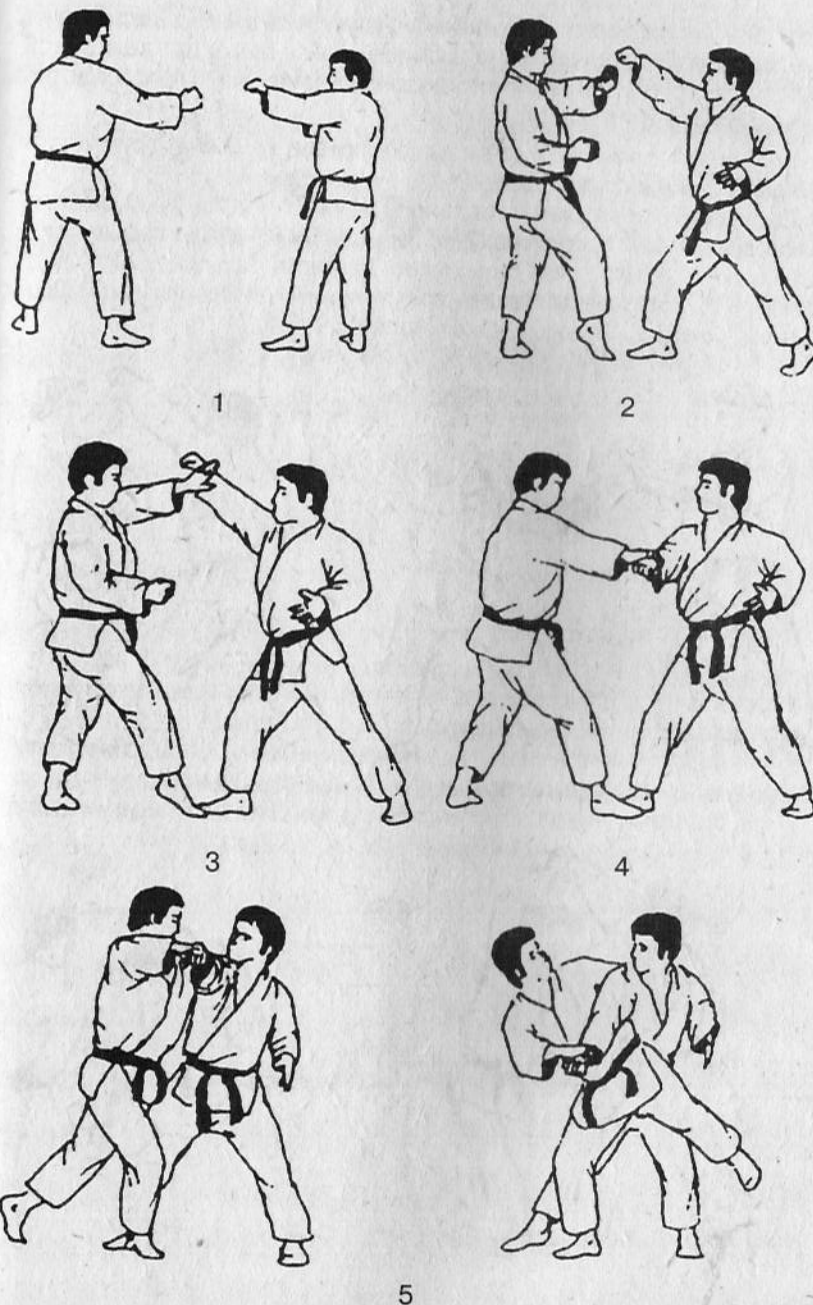
**Бой с тремя противниками. Двум боковым противникам наносят удары кулаками, а противнику спереди — круговой удар ногой в корпус. Удары выполняются одновременно.**

### *Бросковая техника хапкидо*

Бросковая техника хапкидо чрезвычайно разнообразна. Она используется при защите от ударов рукой или ногой, также и при атаке противника. При этом техника бросков сочетается с различными ударами по противнику, захватами и удушениями.

Разберем бросковую технику на конкретных примерах.

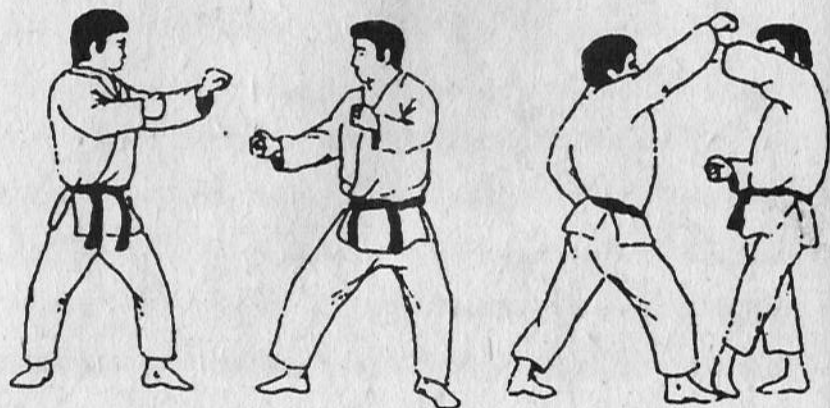
1. Один из противников с шагом правой ноги вперед наносит другому прямой удар кулаком в голову (1-2). Сделав подшаг правой ногой вперед, защищающийся левой рукой блокирует удар снизу вверх (2-3), одновременно



захватывая правое запястье противника. Далее захваченное запястье тянут вниз, держа его обеими руками (4). Защищающийся делает шаг левой ногой вперед, левой рукой одновременно захватывая противника за пояс сзади, после чего выполняют бросок (5).

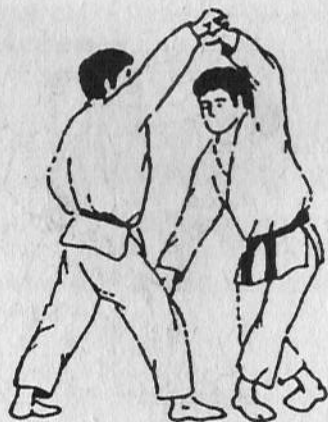
2. Один из противников с шагом правой ноги вперед наносит другому прямой удар правым кулаком в голову (1-2).

Защищающийся выполняет тот же восходящий блок левой рукой, захватывая правое запястье противника (2-3). Защищающийся делает подшаг левой ногой вперед, разворачивая свой корпус. Приседая, защищающийся своей правой рукой захватывает подколенную ямку правой ноги противника (4). Держа обеими руками противника, выполняют бросок (5-6).

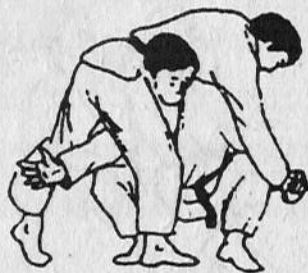


1

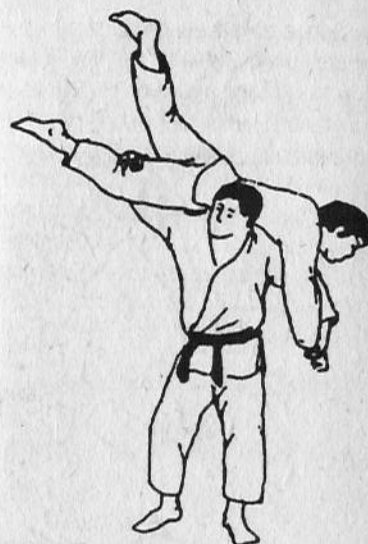
2



3



4

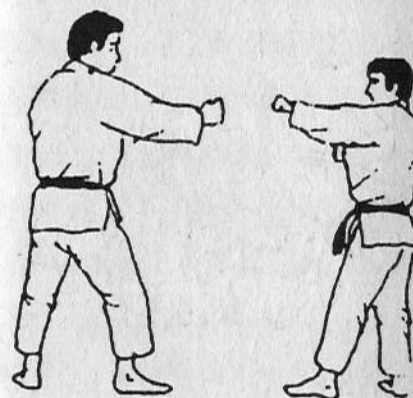


5



6

3. Один из противников, как и ранее, с шагом правой ноги вперед наносит прямой удар правым кулаком в голову (1-2). Защищающийся блокирует удар своей левой ладонью изнутри (2). После этого защищающийся захватывает правое запястье противника, делая одновременно шаг правой ногой за правую ногу своего противника (3-4). После задней подножки защищающийся наносит правой ладонью удар в область подбородка противника (5), толкая его назад (6-7).

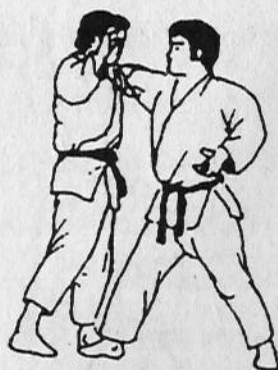


1



2





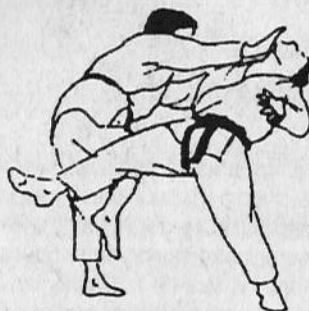
3



4



5

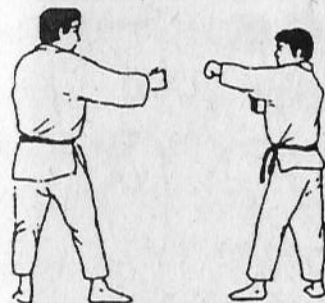


6

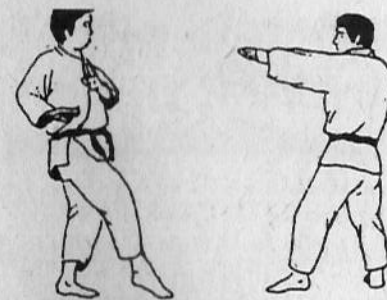


7

4. Один из противников наносит удар правым кулаком с шагом правой ноги вперед (1-2). Защищающийся поднимает свои обе руки вверх, захватывая левой рукой запястье противника, а правой рукой — область предплечья. Причем захват происходит одновременно с шагом защищающегося правой ногой вправо (3). После этого защищающийся делает левой ногой подшаг назад, разворачивает свой корпус влево и выполняет бросок через плечо (4-5).



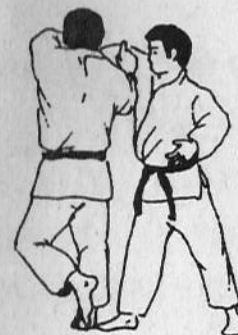
1



2



3



4

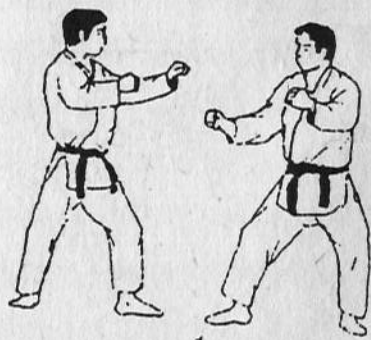


5

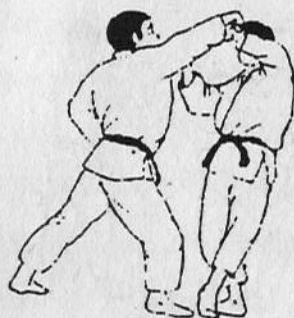


5. Один из противников с шагом правой ноги вперед наносит прямой удар правым кулаком в голову (1-2).

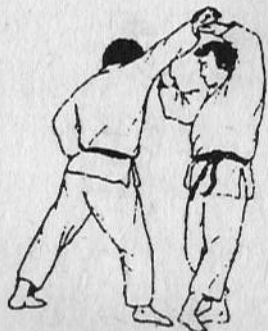
Защищающийся делает подшаг левой ногой вперед, захватывая обеими руками правую руку противника: левой рукой захватывая правое запястье противника, а правой рукой — его предплечье (3). Разворачивая корпус влево, защищающийся бросает противника через правое плечо (4-5).



1



2



3



4

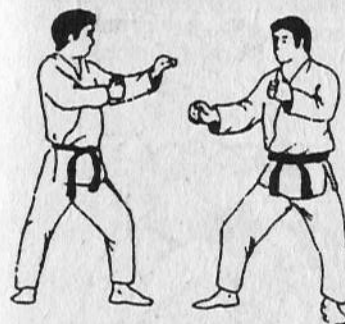


5

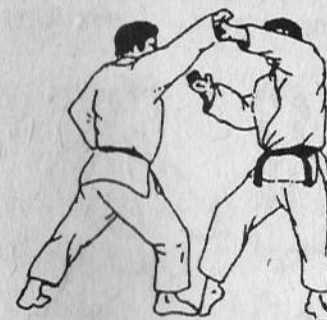


6. Один из противников, делая шаг правой ногой вперед, наносит прямой удар правым кулаком в голову (1-2).

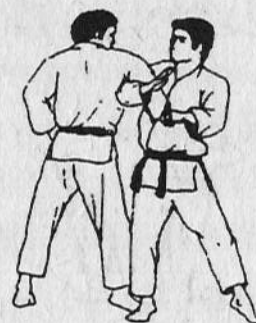
Защищающийся делает подшаг вперед правой ногой, блокирует удар левой рукой изнутри (2). После блока защищающийся захватывает правое запястье противника, тяня его вниз. Правой рукой защищающийся захватывает область локтевого сустава правой руки противника, давя при этом на его локоть



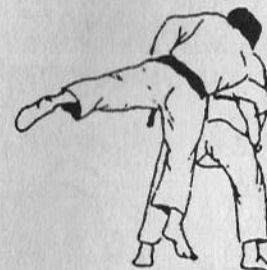
1



2



3



4



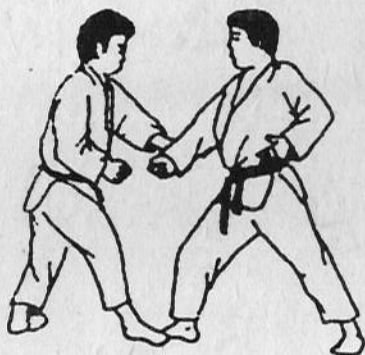
5



снизу вверх (3). После этого защищающийся поворачивает корпус влево, выполняя бросок противника через свое бедро (4-5).

7. Тот же удар, как и ранее, с шагом правой ноги вперед.

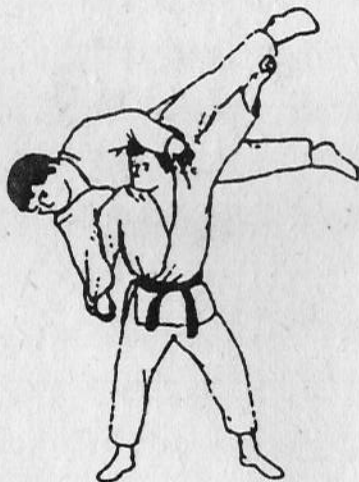
Защищающийся, делая подшаг правой ногой вперед, левой рукой блокирует удар снизу вверх. После чего он тут же захватывает правое запястье противника (1). Защищающийся делает шаг правой ногой вперед, приседая и просовывая левую руку между ног противника (2), захватывая его левую ногу возле подколенной ямки. Далее защищающийся бросает противника на



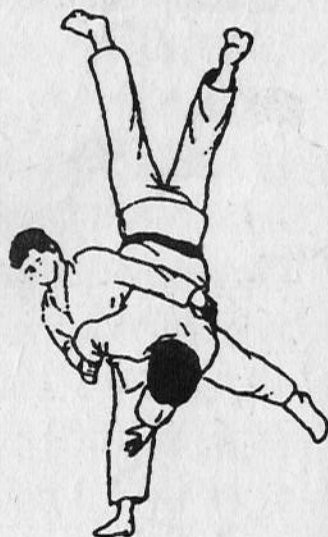
1



2



3



4



5

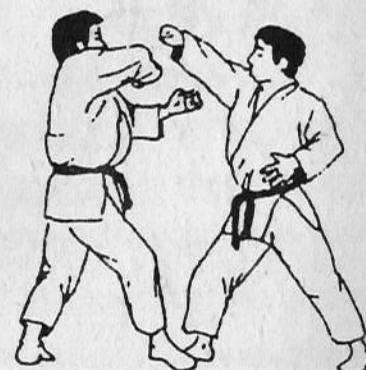
свои плечи, приподнимаясь (3). В конце этой техники противника бросают вниз (4-5).

8. Тот же удар, как и ранее (1-2).

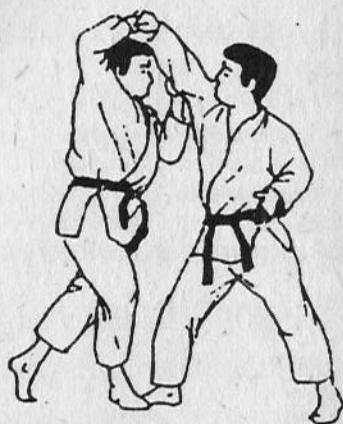
Защищающийся, сделав подшаг правой ногой вперед, захватывает обеими руками правую руку нападающего (3). Далее, поворачивая свой корпус вправо, выполняет бросок через правое плечо (4-5).



1



2



3



4



5

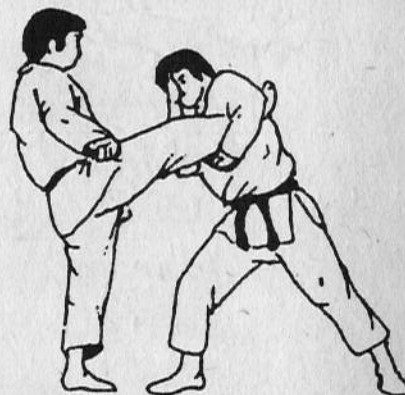
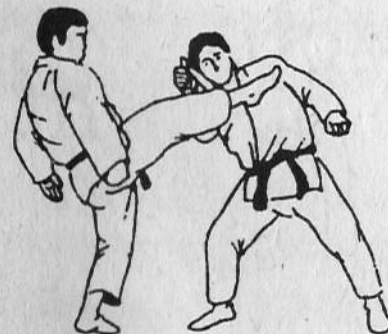
9. Один из противников наносит другому прямой удар правой ногой вперед. Защищающийся делает шаг правой ногой вперед, блокируя удар правой рукой (1-2). Лево́й рукой защищающийся захватывает ногу противника снизу (3). Давя своим правым предплечьем на захваченную голень, бросают своего противника на татами (4).



1



2



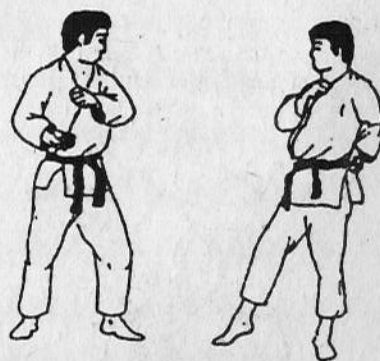
3



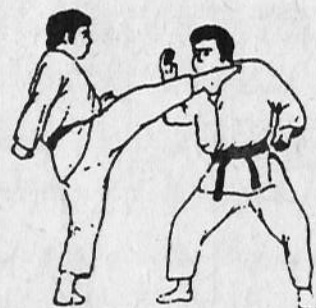
4

10. Один из противников наносит другому прямой удар правой ногой. Защищающийся делает подшаг правой ногой вперед, блокируя своим правым предплечьем удар (1-2). Лево́й своей рукой защищающийся захватывает ногу противника снизу (3). Однако противник поднимает правую руку вверх, нанося прямой удар правым кулаком в голову (4). Защищающийся, не отпуская лево́й рукой захваченную ногу противника, блокирует удар кулаком правой рукой. После блока защищающийся захватывает правую руку противника, поворачивая свой корпус влево (5). После подсечки лево́й ноги противника бросают его на татами (6).

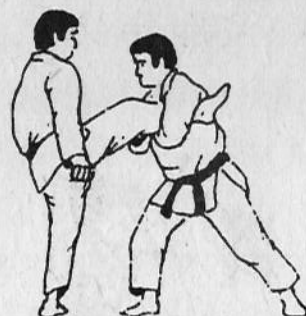




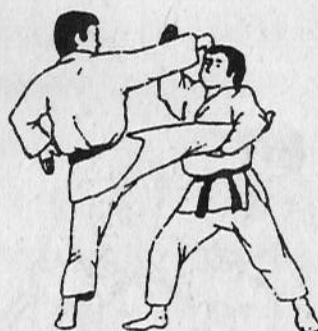
1



2



3



4

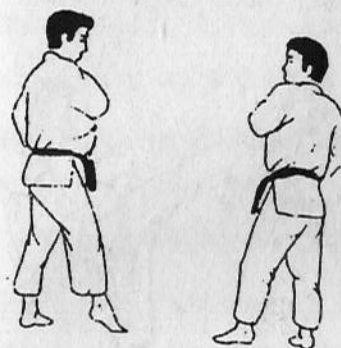


5



6

11. Тот же прямой удар ногой вперед (1-2).  
Защищающийся делает шаг левой ногой вперед, захватывая обеими руками ногу противника (2-3). После захвата ногу противника поднимают резко вверх (4), бросая его на спину (5).



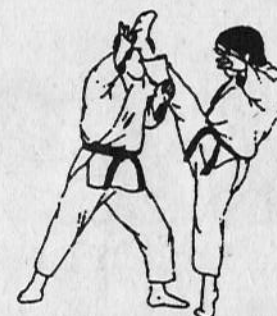
1



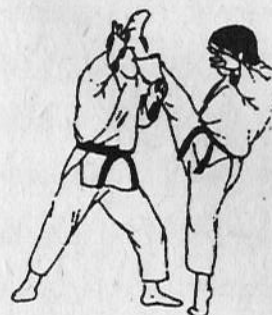
2



3

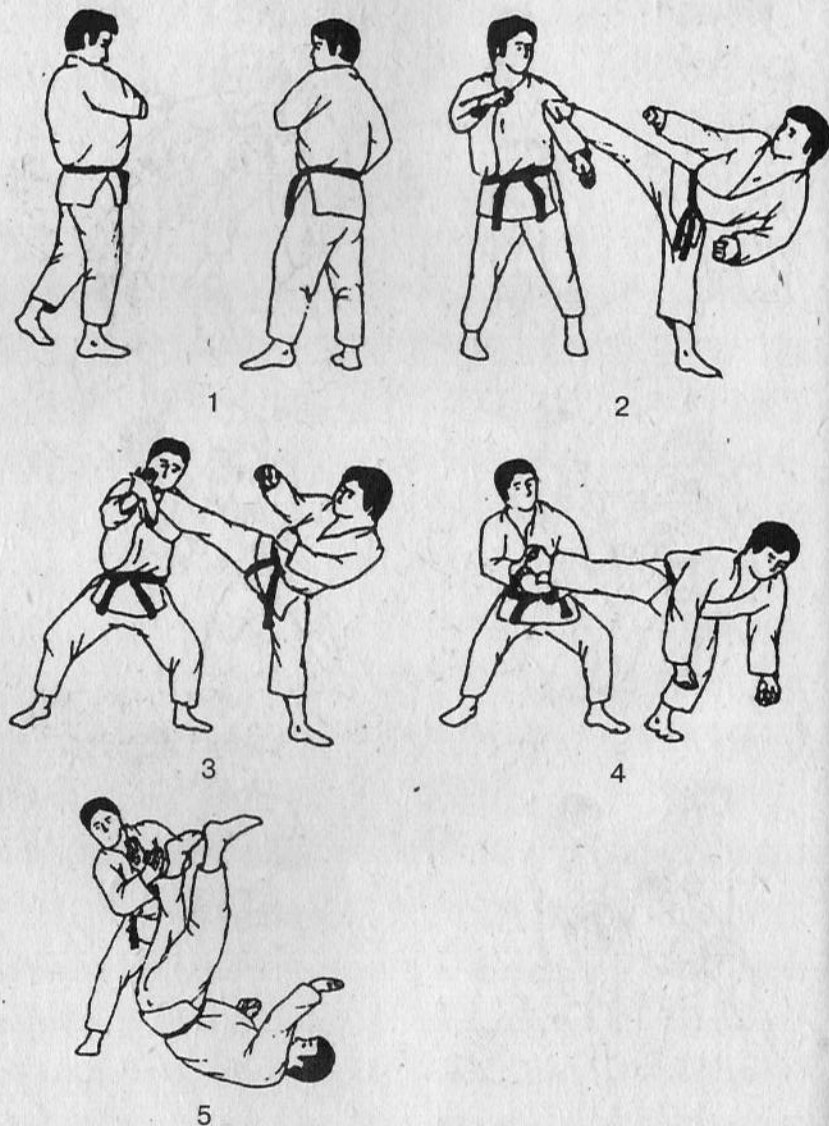


4

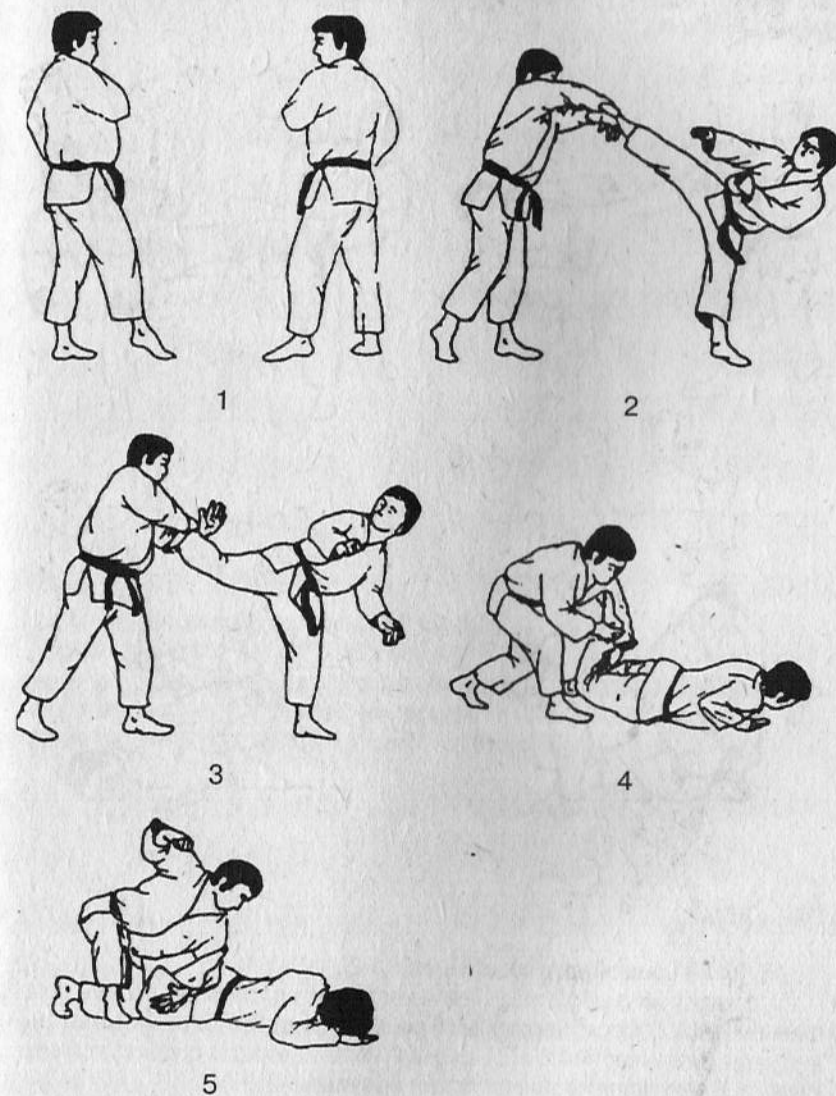


5

12. Один из противников наносит другому боковой удар правой ногой (1-2). Защищающийся делает шаг левой ногой вперед, блокируя своим левым предплечьем удар. Сразу после блока поднимают пальцы левой руки вверх, захватывая левую стопу противника левой рукой, а правой рукой захватывают его пятку (3). После выкручивания захваченной стопы противник падает (4-5).



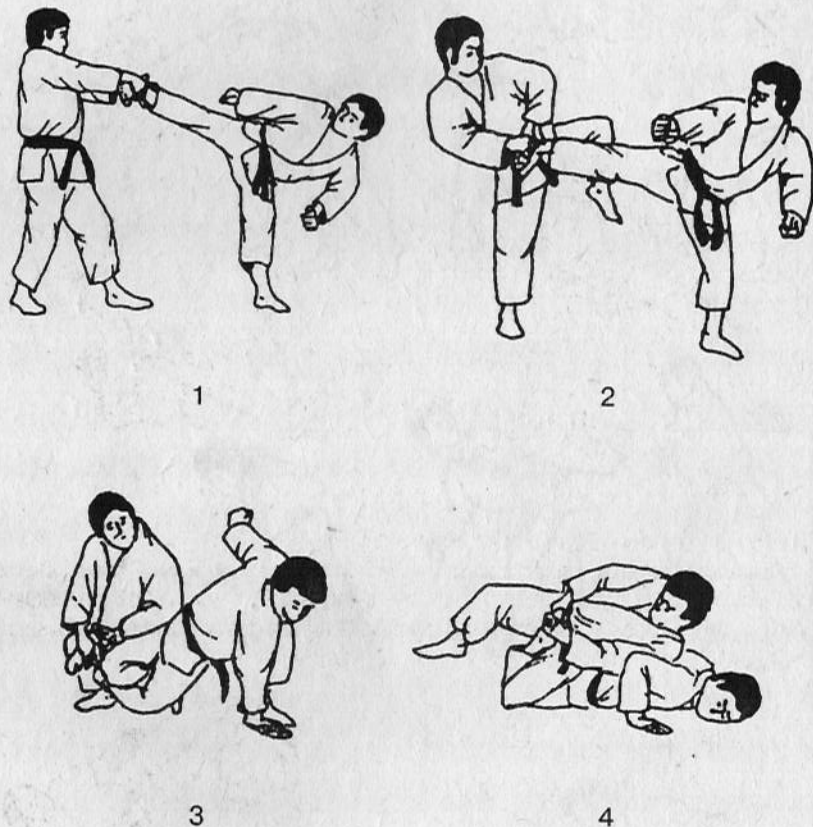
13. Один из противников наносит другому боковой удар правой ногой (1-2). Защищающийся делает шаг правой ногой назад, захватывая обеими руками ногу противника (2-3). Причем левой рукой он захватывает щиколотку противника, а правой рукой — область голени. Сделав шаг правой ногой вперед, защищающийся давит левым предплечьем на голень противника (4), после чего тот падает (4-5).





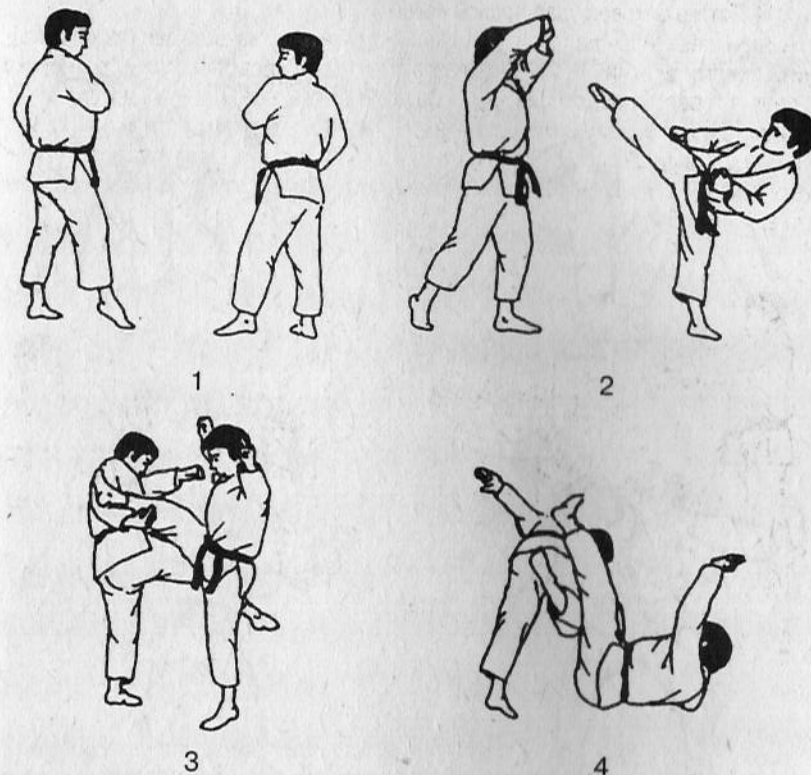
14. Тот же боковой удар правой ногой.

Защищающийся делает шаг правой ногой назад, захватывая ногу противника обеими руками (1). После захвата защищающийся тянет ногу противника к себе, стараясь поворачиваться вправо. Подняв левую ногу, защищающийся ударяет левым коленом по подколенной ямке правой ноги противника (2). После удара защищающийся своим коленом толкает противника книзу, в результате чего тот падает (3). Положив противника на живот, тянут его стопу обеими руками на себя (4).



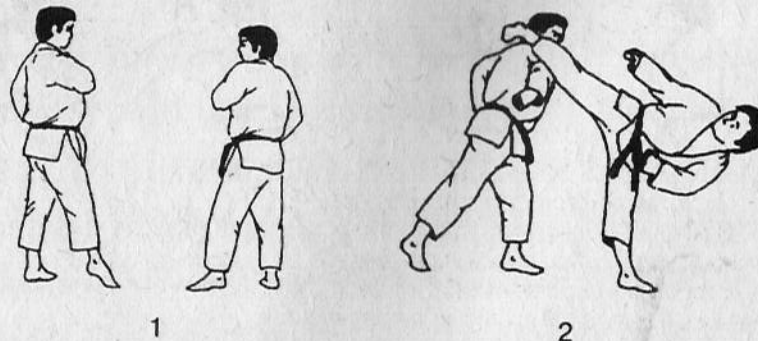
15. Тот же боковой удар правой ногой (1-2).

Защищающийся делает шаг левой ногой вперед, блокируя правым предплечьем удар (2). После блока правой рукой защищающийся захватывает снизу правую голень противника (3), а правой ногой подсекают опорную ногу противника. В результате противник падает на татами (4).



16. Тот же боковой удар правой ногой (1-2).

Защищающийся делает шаг левой ногой вперед, поднимая снизу вверх своим правым предплечьем ногу противника (2-3). А левой рукой защищающийся захватывает его куртку (4). Держа противника обеими руками, защищающийся поднимает его вверх и бросает на татами (5).





3



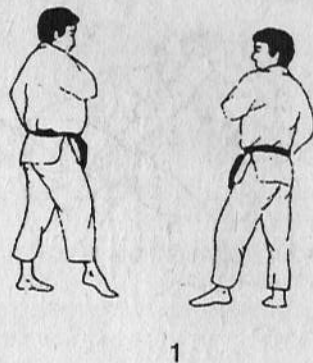
4



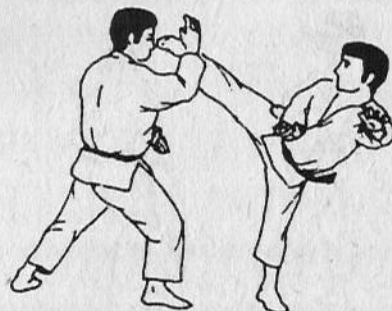
5



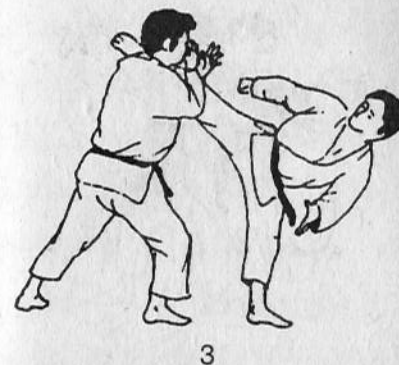
17. Один из противников наносит другому круговой удар правой ногой в голову (1-2).



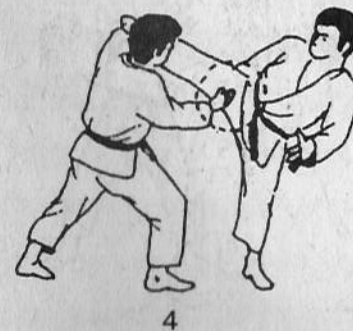
1



2



3



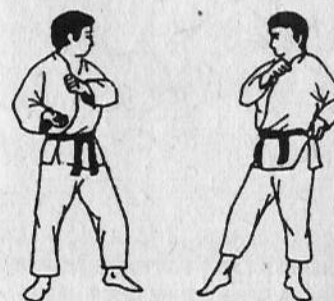
4



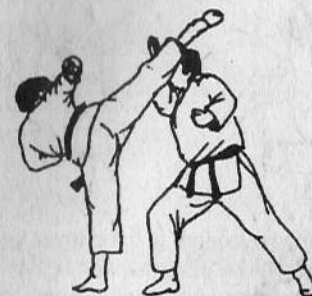
5

Защищающийся делает шаг правой ногой вперед, блокируя удар правым предплечьем (2). Далее он захватывает правую ногу противника своей левой рукой снизу (3), нанося удар правой ладонью или только пальцами правой руки в область паха (4-5). После выполнения этой техники противник падает на спину.

18. Один из противников наносит другому круговой удар правой ногой в голову (1-2).



1



2





3



4

Защищающийся делает шаг правой ногой вперед, блокируя удар правым предплечьем (1-2). Собственно этот шаг правой ногой вперед защищающийся, как и в ранних примерах, может и не делать, так как возможно на это не хватит времени. Блокировав удар ногой, защищающийся захватывает пальцами правой руки голень противника, своей левой рукой он захватывает ногу противника снизу (3). Далее защищающийся делает подшаг правой ногой вперед, давя правым предплечьем на коленный сустав противника (4). В результате этой техники противник падает на татами.

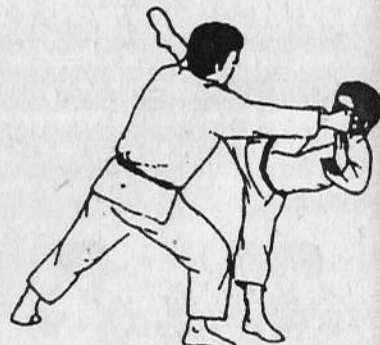
19. Тот же круговой удар правой ногой в голову (1-2).



1



2



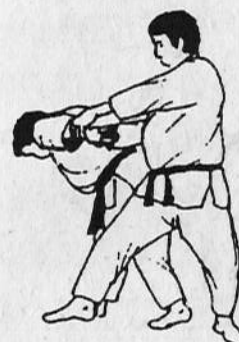
Защищающийся блокирует удар левым предплечьем (2-3), а своей правой рукой он захватывает левую руку противника (3). Подняв захваченную руку вверх выше своей головы, защищающийся разворачивается назад на 180° (4). Защищающийся выкручивает запястье противника, бросая его на татами (5-6).



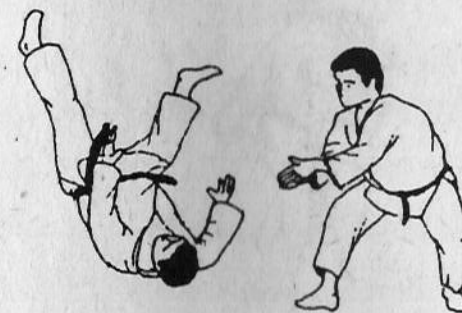
3



4



5



6

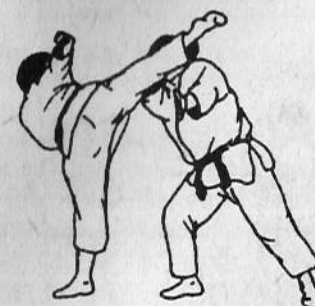
20. Тот же круговой удар правой ногой в голову (1-2).



1



2



Защищающийся захватывает ударную ногу противника своей левой рукой, предварительно блокировав удар правым предплечьем (3). Захватив далее про-



3



4



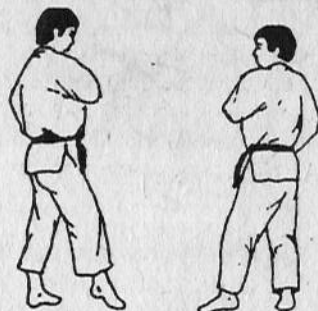
5



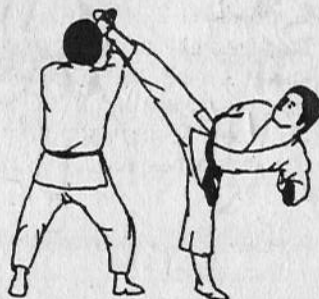
6

тивника правой рукой за его левое плечо, защищающийся поворачивает корпус влево, подсекая опорную ногу противника (4-5). Противник падает на спину (6).

21. Тот же круговой удар правой ногой в голову (1-2).



1



2



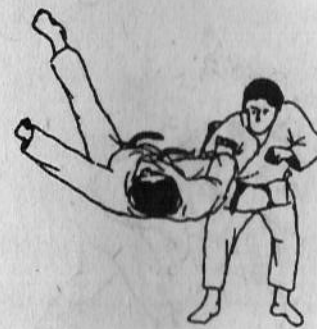
3



4



5



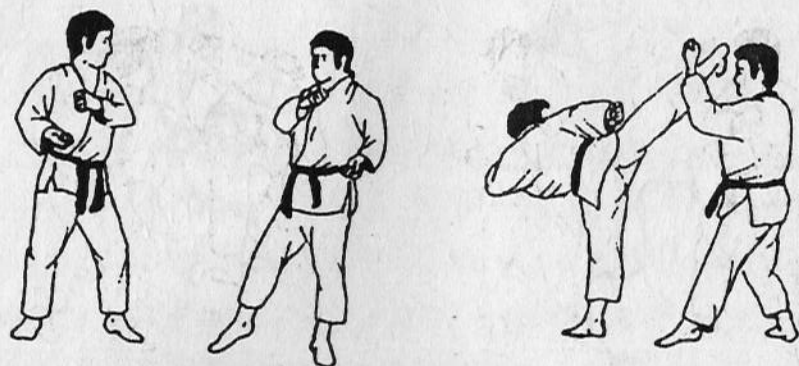
6

Защищающийся делает шаг правой ногой вперед, блокируя двумя руками удар (2). После захвата стопы противника защищающийся поворачивается влево, приседая (3). Присев, он быстро перебрасывает захваченную ногу противника через свою спину (4). Тяня стопу противника вниз, выполняют бросок противника через правое плечо (5-6).

22. Один из противников наносит другому обратный круговой удар правой ногой в голову (1-2).

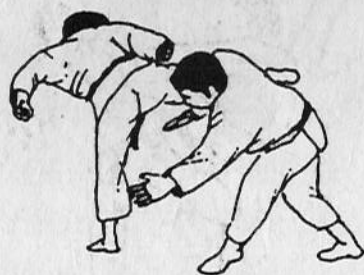
Защищающийся блокирует удар левым предплечьем (2). После этого он наклоняется вниз, захватывая левой рукой левую голень противника (3), а своей правой рукой он ударяет в область подколенной ямки (4). Уже на этой стадии можно бросить противника на татами. Но защищающийся еще толкает своим правым плечом ногу противника (5), в результате чего тот падает.



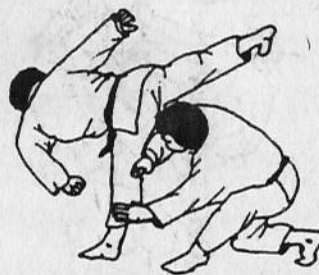


1

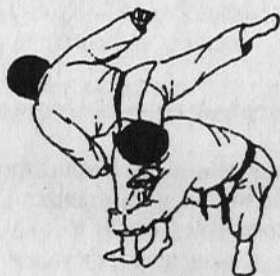
2



3

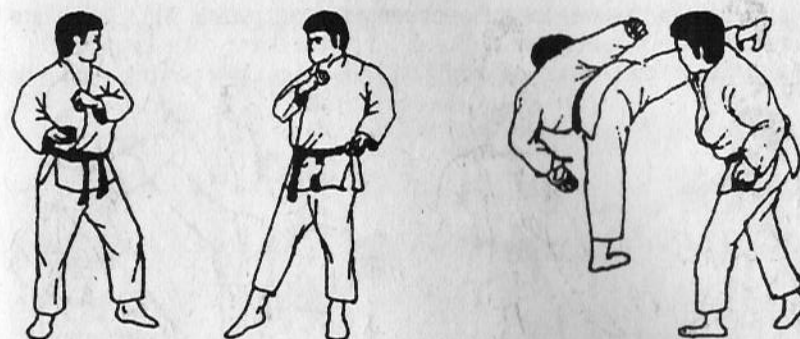


4



5

23. Тот же обратный круговой удар правой ногой в голову (1-2).  
Защищающийся делает шаг левой ногой вперед, блокируя удар правой рукой. Далее он заводит свою правую ногу за левую ногу противника, выполняя заднюю подножку (3-4). Противник падает на спину (5).

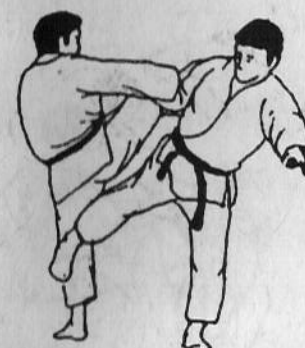


1

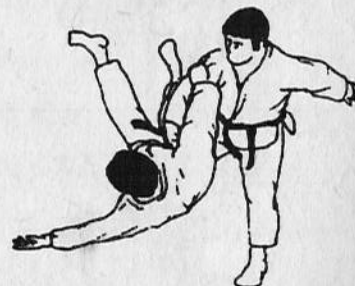
2



3



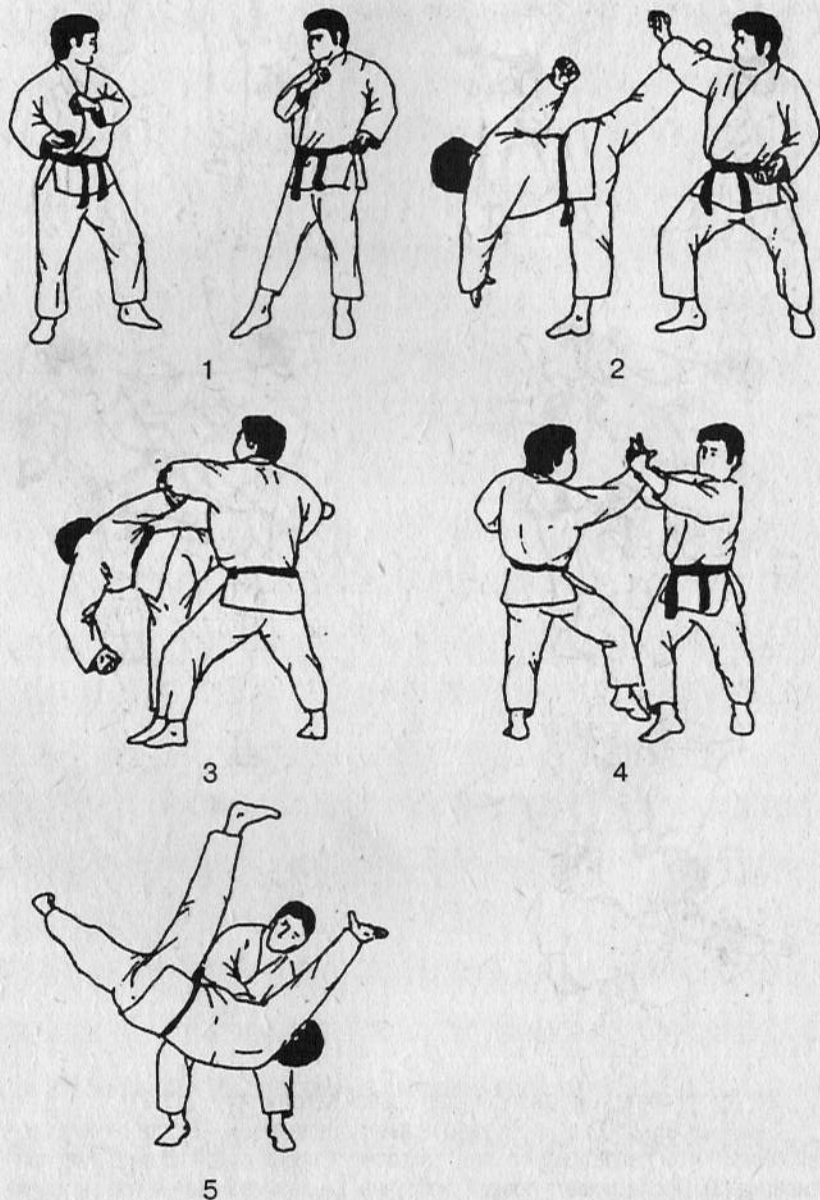
4



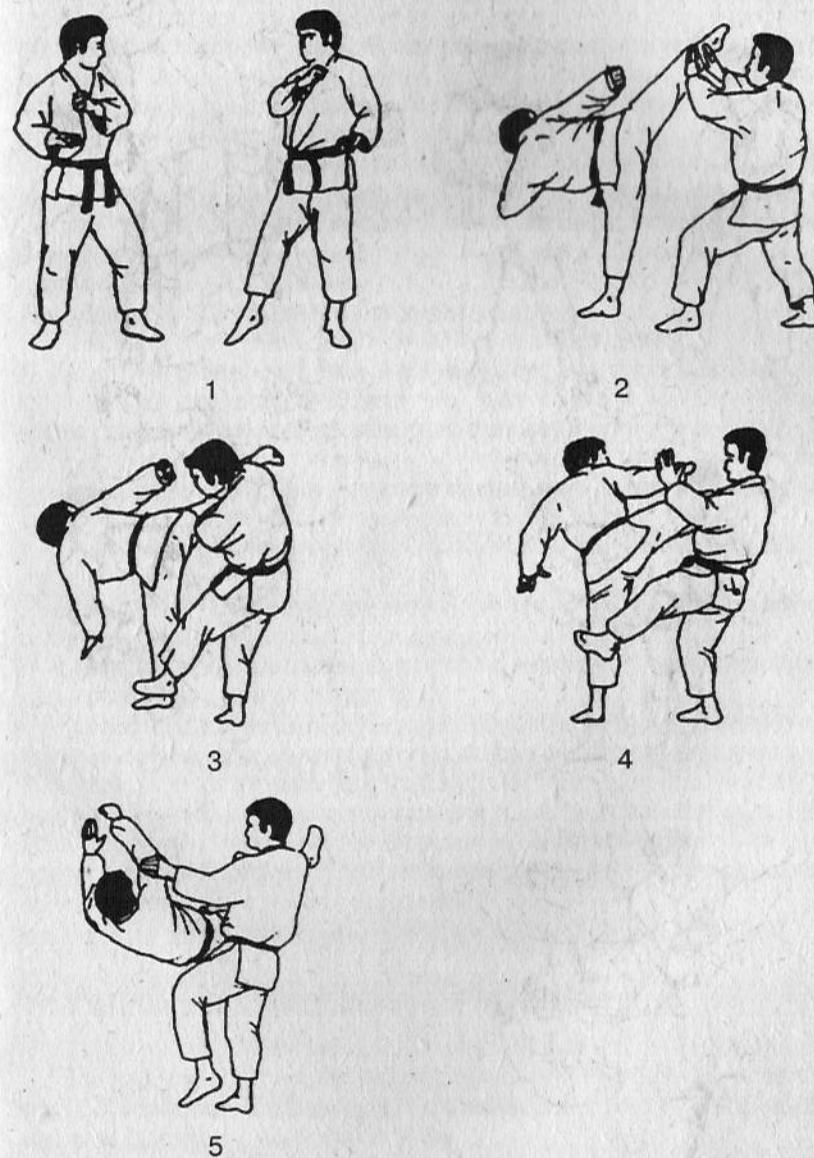
5

24. Тот же обратный круговой удар правой ногой в голову (1-2).  
Защищающийся блокирует удар правым предплечьем (2), после чего своей левой ногой делает шаг вперед, захватывая левой рукой правую руку противника (3). После захвата правой руки защищающийся левой ногой выполня-

ет шаг назад, выкручивая запястье противника двумя руками (4). В результате этого противник падает на спину (5).



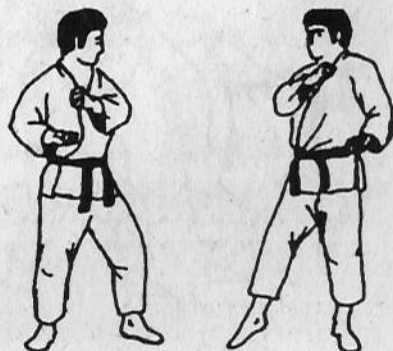
25. Тот же обратный круговой удар правой ногой в голову (1-2). Защищающийся блокирует удар сначала обеими руками (2), подбивая левой ногой левую голень противника (3-4). Защищающийся захватывает правое запястье противника (4), бросая противника на спину (5).





26. Тот же обратный круговой удар правой ногой в голову (1-2).

Защищающийся блокирует удар левым предплечьем, а своей правой рукой захватывает снизу ударную ногу противника (2-3). Далее он делает подшаг левой ногой вперед, левую ногу заводит за левую ногу противника (4), бросая его на татами (5).



1



2



3



4



5

## Цепкость пальцев рук при отработке захватов

В корейских боевых искусствах специально отбатывают цепкость пальцев. Спортсмену нужны сильные, цепкие пальцы, чтобы схватить ударную руку или ногу противника и выполнить бросок. Но не так легко захватить летящий в тебя кулак, особенно, если это целая серия ударов кулаком, и тем более, если это хорошо поставленные удары. В частности, некоторые тренеры сомневаются в эффективности захватной техники, предпочитая уклоны в сторону, повороты корпуса. Конечно, это тоже нужно использовать в спарринге, но захваты рук и ног противника так же следует отбатывать.

Цепкость пальцев рук нужна также при ударах рукой «тигриная лапа» (пальцы руки растопырены и согнуты в фалангах), что применяется в стиле куксуль. Знатоки куксуль, ударив этой «тигриной лапой», тут же растопыренными пальцами захватывают противника. Знатоки стиля хапкидо, блокируя удар рукой противника, к примеру, пальцами этой руки захватывают ударную руку противника. Для этого нужны цепкие и сильные пальцы руки.

Итак, как же спортсмену добиться цепкости пальцев руки?

Спортсмен должен часто отжиматься на кулаках, пяти, трех пальцах. Начинают отжиматься на кулаках (20-30 раз в день), увеличивая с числом занятий количество отжиманий на кулаках. Доведя число отжиманий на кулаках до 80-100 раз за один подход, переходят к отжиманию на пяти пальцах, потом на трех пальцах.

Для увеличения гибкости, цепкости пальцев руки вращают кистью руки влево, вправо, вниз и назад, слева направо и справа налево.

Стоя друг перед другом в стойке, оба спортсмена поочередно захватывают запястье партнера.

Один партнер, стоя перед другим, наносит прямой удар кулаком, а другой партнер захватывает запястье его ударной руки снаружи или изнутри. Сначала описанную технику спортсмены выполняют в медленном темпе, переходя в дальнейшем к условиям реального боя.

Хорошо отбатывать цепкость пальцев при захватах на специальном деревянном манекене, который часто используют последователи стиля ушу винчунь. Стоя перед таким манекеном, открытой ладонью отклоняют в сторону одну из палочек манекена, захватывая пальцами эту палку. Чем больше подготовленность спортсмена, тем с большей скоростью он работает. Тем не менее даже подготовленный спортсмен отбатывает захваты пальцами одной руки медленно, постепенно увеличивая скорость движений.

## Методы защиты от захватов ног в хапкидо

В хапкидо очень часто захватывают ногу противника, бросая атакующего на пол. Т. е. хапкидоин пытается не дать противнику возможность выполнить тот или иной удар ногой, захватывая его ногу.

Угроза захвата ноги должна заставить хапкидоина наносить удары ногами с большой скоростью, чтобы их нельзя было захватить. Очень часто спортсмены выполняют удары ногами с разворотами корпуса в начале атаки. В этом случае ногу легко захватить. Удары с разворотами корпуса лучше выполнять не в начале, а в конце атаки. И тогда сложнее будет захватить ударную ногу противника.

Разберем некоторые захваты ног противника и освобождения от захватов на конкретных примерах.

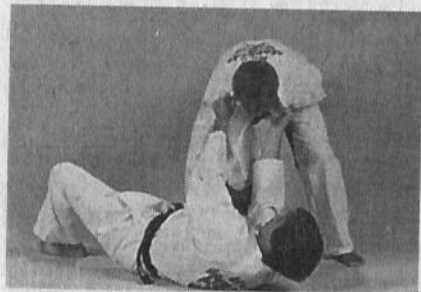
1. После неудачного прямого удара правой ногой вперед одного противника другой противник захватывает его ногу в области лодыжки (1). Что делать в



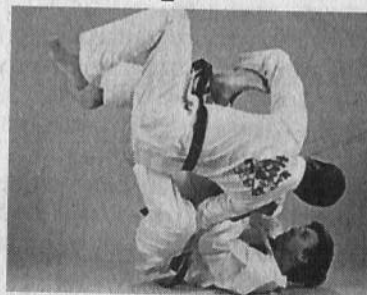
1



2



3



4



5

этом случае? Положение при захвате ноги очень неустойчивое, так как противник может просто толкнуть захваченную ногу назад от себя, после чего наносивший удар ногой упадет на спину.

Чтобы не допустить этого, противник, наносивший удар ногой, чуть сгибает ногу в колене, наклоняя свой корпус в сторону противника и захватывая обеими руками куртку его добка (2). Прочно захватив его куртку, хапкидоин подпрыгивает на опорной ноге, падая на спину и увлекая за собой своего противника (3).

Упав на спину, хапкидоин поднимает свою левую ногу, упирая ее в корпус противника и перебрасывая его через себя (4). В результате этой техники противник оказывается на спине (5). Остается только добить его ударом кулака.

2. Один из противников наносит круговой удар правой ногой другому (1). Как и ранее, положение это с захватом ноги также очень неустойчивое, поэтому нужно срочно применить контрмеры против броска. Плотнo прижимая свою захваченную ногу к корпусу противника, хапкидоин подпрыгивает на опорной ноге, ударяя левой ногой ногу противника, подсекая ее (2) и падая на пол (3). А упав, хапкидоин тут же поднимается (4-5), нанося удар кулаком в лицо противника. Падая, хапкидоин увлекает за собой противника.



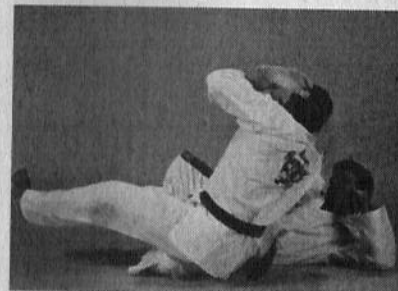
1



2

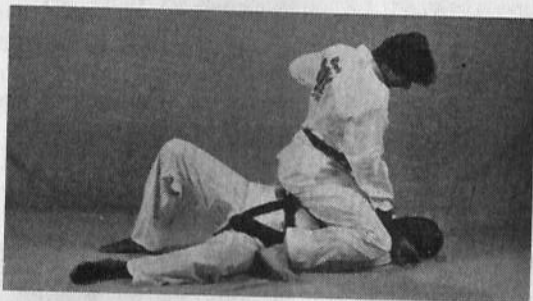


3



4



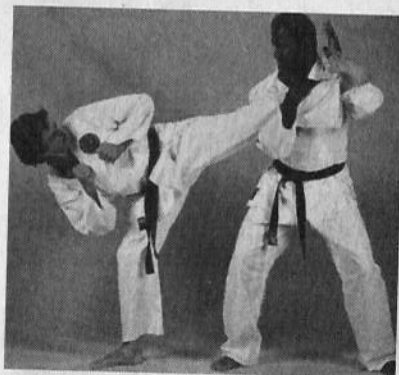


5

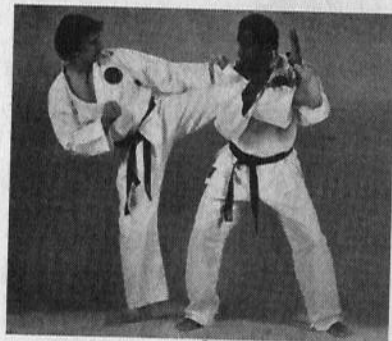
3. Один из противников стоит спиной к другому (1), нанося обратный круговой удар левой ногой (2). После захвата ноги противником хаккидоин моментально левой рукой захватывает куртку противника у его правого плеча (3), а правую свою ногу он располагает возле таза противника (4). Падая на пол, хаккидоин увлекает за собой своего противника (4-5).



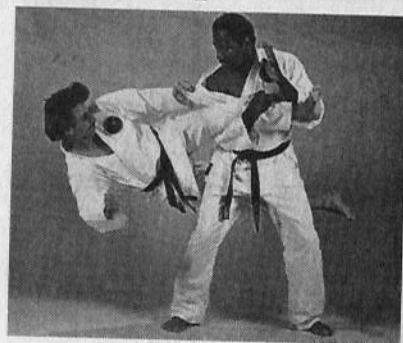
1



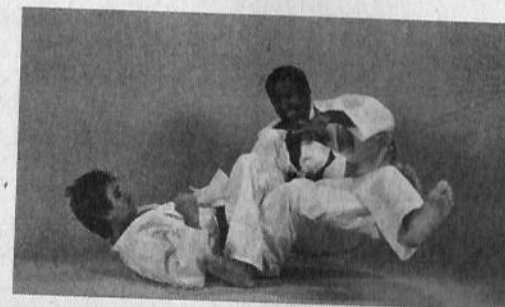
2



3

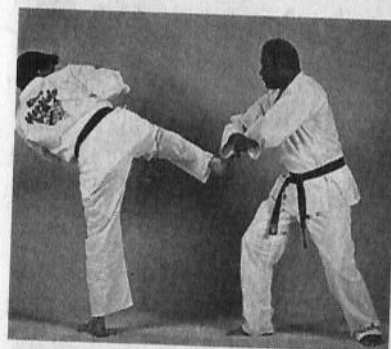


4

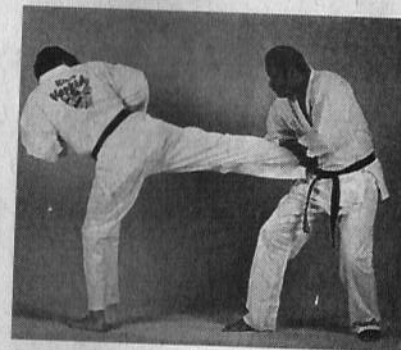


5

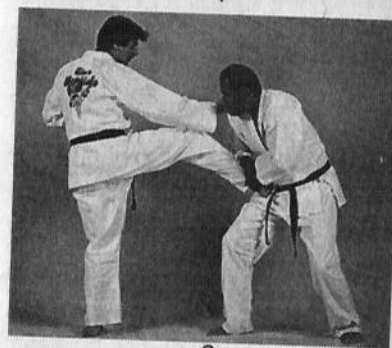
4. Один из противников, подняв правую ногу, выполняет боковой удар правой ногой в область живота другого (1-2). Его противник захватывает ударную ногу, прижимая стопу к животу (2). После этого хаккидоин наклоняет свой корпус вперед, захватывая правой рукой куртку противника в области его правого плеча (3). Далее хаккидоин резко подпрыгивает на опорной ноге, нанося ею задний удар пяткой с разворотом корпуса (4).



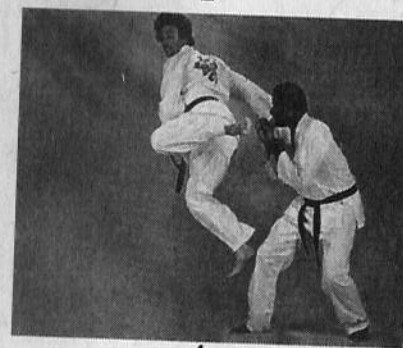
1



2



3



4

5. Один из противников, резко подняв правую ногу вверх, наносит удар ногой сверху вниз (1). Другой противник, подойдя поближе к нему, захватывает правой рукой ударную ногу в области колена (2). Положение, как и ранее, очень неустойчивое, так как может последовать бросок. Халкидоин после захвата моментально чуть наклоняет свой корпус к противнику, нанося вертикальный удар кулаком в лицо противника (3).



1



2



3

### *Захват за обе руки двумя противниками*

Два противника слева и справа от Вас захватили Вас за левую и правую руки одновременно, желая тянуть в разные стороны.

Этот захват рук обоими противниками и техника освобождения от захватов двух противников присутствуют в различных стилях корейских боевых искусств (как халкидо, куксиль).

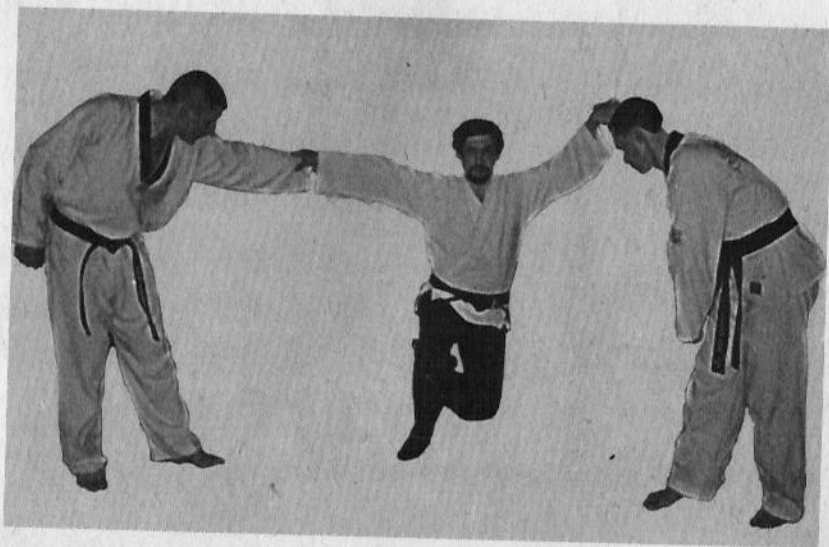
Техника освобождения от двух захватов проста.

Сразу после захватов рук, защищающийся должен поднять обе захваченные руки вверх, поднимая руки противников. Поднимая обе руки кверху, пальцами обеих рук захватывают запястья обоих противников. После этого защищающийся тянет обоих противников вниз и вперед. В результате этой несложной техники оба противника теряют равновесие и падают перед защищающимся.





Эту описанную технику можно усилить, встав на одно колено и тяня одновременно двух противников вниз и вперед, как описано выше. Причем можно делать шаг одной ногой как назад, так и вперед, опускаясь на одно колено. Если вы не будете с шагом вперед или назад вставать временно на одно колено, выполняя описанную выше комбинацию, то бросить двух противников на пол будет сложнее. В конце комбинации они должны упасть перед вами на пол, сталкиваясь друг с другом.



Блокировка обеими ладонями двух одновременных ударов ногами двух противников.



### Джунгсадо

Джунгсадо — это путь рукопашного боя семьи Кима. Мастер Санг Ким имеет VII дан тазквондо и хапкидо, эксперт кумдо (корейское фехтование на мечах), джунг бонг суль (корейское фехтование на коротких палках).

«Джун» переводят с корейского языка как «бой», «са» — «эксперт» или «мастер», «до» — «путь». Т. е. полностью термин «джунгсадо» означает «путь мастера рукопашного боя».

Боевыми искусствами семья Ким занималась давно, еще со времен короля Су Ро (44-199 гг.). Мастер Ким изучил таэквондо, хапкидо, ссирым, кумдо, джунг бонг суль, кум суль, хварангдо. Поэтому можно считать его разносторонним мастером боевых искусств, что встречается довольно редко.

Кое-что о джунгсадо Ким написал в своей книге «Стратегия рукопашного боя» в 1992 году под псевдонимом Ханхо. Подобно Брюсу Ли мастер Ким пишет, что собственно джунгсадо — это не стиль единоборств, а только путь выполнения техники рукопашного боя или способ применения этой техники. В джунгсадо нет специальных формальных комплексов типа пумсэ в таэквондо, хотя Ким, занимаясь таэквондо, обучает своих студентов пумсэ.

В джунгсадо нет особых ударов рукой или ногой, нет особых бросков или захватов. Это путь изучения рукопашного боя подобно системе джиткундо Брюса Ли. Что-то вроде системы без особой техники, стиль без стиля, без формальных комплексов. Как и Брюс Ли, который говорил: «Берите то, что полезно и развивайтесь на этой основе», мастер Ким советует изучать приемы рукопашного боя только на основе их эффективности. Как Брюс Ли, который советовал освободиться от догм традиционных стилей единоборств, мастер Ким предлагает примерно то же самое: «.....мы должны быть свободны от ограничений и узости взглядов».

Подлинный мастер рукопашного боя, как считает Ким, должен выбирать свой собственный путь развития и практики боя, не полагаясь только на признанный традиционный путь, который уже знают все. Он советует чаще экспериментировать, побольше пробовать различные техники боя, познавая все через свой собственный опыт и практику.

Мастер Ким часто показывал свою особую технику самозащиты от ножа. Если кратко описать технику самозащиты джунгсадо от ножа, то это можно сделать так: защита от удара ножом ладонью, захват после блока запястья противника, круговое движение руки противника. После блока ладонью и выкручивания руки противника по дуге или кругу следует бросок противника или нанесение противнику удара его же ножом. Каким же образом это происходит? К примеру, разберем следующий вариант атаки с ножом и самозащиты.

Противник с ножом атакует другого. Нож находится у противника в правой руке. Противник с шагом правой ноги вперед атакует другого. В ответ на эту атаку защищающийся с шагом одной ноги в сторону или просто без шага блокирует правой ладонью удар ножом, тут же после блока захватывая запястье противника. Лево́й ладонью наносят удар по локтевому сгибу атакующей руки противника (удар по внутренней части локтевого сгиба), сгибая его руку в локте. Уже на этой стадии противник обездвижен. Сгибая его руку в локте, вращают руку по дуге, переводя руку с ножом за спину противника. В результате рука с ножом оказывается за спиной противника. Противник с ножом вместо своей атаки получает удар по спине своим же оружием.

Или другой вариант самозащиты от ножа.

Противник с ножом в правой руке с шагом правой ноги вперед атакует другого. В ответ на атаку, как и ранее, защищающийся блокирует ладонью удар ножом, захватывая атакующую правую руку противника. Сгибая руку противника в локте, поднимают ее вверх, приближая ее к груди соперника. Остается только нанести удар ножом по груди нападавшего.

Подобных техник самозащиты много. На показательных выступлениях такие техники самозащиты от ножа смотрятся очень эффектно. Интересна и другая комбинация защиты от ножа. Как и ранее, противник с ножом в правой руке наносит с шагом правой ноги вперед удар ножом. После блока ладонью и захвата атакующей руки противника следует выкручивание ее и вращение по дуге. Рука нападавшего оказывается у него за спиной. А переводя ее резко за спину и наклонив противника с ножом вниз, наносят удар ножом в область его паха. Как и ранее, противник с ножом, желая нанести удар другому, сам же получает удар собственным оружием.

## Туконг мусуль

«Туконг» переводится с корейского языка как «специальный рукопашный бой». Общеизвестно, что различные стили восточных единоборств являются школами рукопашного боя. Поэтому, когда говорят, что данный спортсмен занимается рукопашным боем, нужно всегда уточнять, каким именно стилем.

Туконг мусуль сформировался в военной среде в конце 1970-х годов в Южной Корее. Отряд Туконг должен был пройти спецподготовку по бою в условиях джунглей, все бойцы этого отряда изучали таэквондо, хапкидо, дзюдо. Перед несколькими мастерами боевых искусств была поставлена задача тренировать этот отряд, чтобы бойцы отряда отбирали и изучали те лучшие приемы, какие есть в разных стилях единоборств. И стиль туконг мусуль вернее было бы назвать стилем а р м е й с к о г о рукопашного боя. Тренировали бойцов отряда мастера корейских единоборств во главе с мастером Ин Ки Кимом. Они назвали свою программу «Туконг мусуль». Позднее Ин Ки Ким переехал в США, где открыл свои клубы для изучения туконг мусуль.

Одним из нововведений Ин Ки Кима было положение о том, что бой можно вести и даже нужно вести в различных ситуациях и с разными партнерами на разных дистанциях. Была создана специальная «теория дистанций Туконг», в которой рассматриваются разные дистанции боя. Есть дальняя дистанция боя (более 1,3 м), дистанция около 1 м (удары ногами), ближняя дистанция боя (около 0,6 м-0,3 м с нанесением ударов головой, руками, коленями, локтями, броски и борьба в партере). Нужно знать и уметь применять различные техники боя на разных дистанциях, как на дальней, средней, так и на ближней дистанциях. Однако хочется заметить, что вряд ли стиль армейского рукопашного боя в условиях джунглей подходит для нашей повседневной мирной жизни.



И туконг мусуль лучше изучать в армейских подразделениях, а не в обычных спортзалах. Армейский рукопашный бой в Корее и у нас хорош как раз для армии в условиях джунглей или тайги, а для повседневной жизни хороши традиционные корейские боевые искусства.

Автор книги также хочет в связи с этим вспомнить некоторых тренеров у нас в России, которые практикуют преподавание армейского рукопашного боя для всех желающих, почему-то думающих, что их преподавания для всех заинтересует многих учеников.

## Ссирым

Это древний стиль корейского боевого искусства, возникший примерно 5000 лет назад. Более древнее название этого стиля было *с с и л ь н е м* (борьба на поясах). Долгое время ссирым был известен только в древней Корее. Его называли еще корейским реслингом. Некоторые считают, что эта борьба появилась после монгольского нашествия.

Удары руками, головой и ногами в ссирым запрещены. Спортсмены спаррингуют на площадке или яме, наполненной песком. Для победы нужно провести бросок противника без нанесения ударов.

Площадка или яма с песком, на которой борются спортсмены, называется «ссирым джан». Вот почему и данный стиль единоборства называют «с с и р ы м». Для бросков спортсмены применяют захваты тела, пояса, подножки, которые выводят соперника из равновесия. Тем не менее запрещается выполнять болевые захваты суставов, рычаги на суставы.

Спортсмены выходят на площадку в одних шортах и повязанным поясом. Именно за этот пояс в основном и происходят захваты противника. Частый захват для броска — захват пояса противника одной рукой, а другой — бедра противника. Схватка длится 3 минуты. Спортсмен, первым применивший удачный бросок, считается победителем боя. Если после истечения 3 минут броска не было, бой продлевается еще на 3 минуты. Если после истечения дополнительных минут сильнейший не выявляется, то победителем считают более легкого спортсмена.

В настоящее время ссирым очень популярен в Корее.

## Специальная терминология в корейских боевых искусствах

### А

**Акумсон** — кисть «хват».

**Ан** — снаружи, вовнутрь.

**Ан пальмок** — внутренняя часть предплечья.

**Ан чон мо джучум** — стойка, похожая на ан чондари соти, но ноги согнуты в коленях.

**Ан чондари соги** — стойка со стопами, повернутыми внутрь.

**Ан макги** — блок вовнутрь.

**Ан пальмок макги** — блок внутренней частью предплечья.

**Ан пальмок хэчю макги** — блок клином, блок внутренней частью предплечья.

**Ан чиги** — удары вовнутрь.

**Андари фуриги** — мах снаружи вовнутрь.

**Ап** — впереди, фронтальный.

**Ап джучум** — аналогично ап-соги, но колени согнуты.

**Ап кова соги** — при прыжке нога переносится через переднюю ногу и скрепляется с ней.

**Ап оллиги** — фронтальный мах ногой вверх.

**Ап-куби** — стойка в положении наклона вперед.

**Ап-соги** — поза «шаг».

**Ап-чаги** — прямой удар ногой.

**Апчук** — подушечка стопы.

**Апчук-чаги** — удар пяткой в подбородок.

**Апэ** — вперед.

**Апэ-чиги** — удар вперед.

**Арэ** — низ живота ниже пупка, нижний уровень.

**Арэ-макги** — блок нижней части корпуса.

### Б

**Бави милги** — сверхжесткий блок.

**Бакат** — изнутри наружу, наружный.

**Бакат-макги** — блок наружу.

**Бакат-чиги** — удар кулаком, направленным наружу.

**Бакат пальмок** — внешняя часть предплечья.

**Бакат пальмок сантуль хэчю макги** — блок внешней стороной кисти, выдвинутой наружу.

**Бакатари фуриги** — мах изнутри наружу.

Балбадак — подошва.  
 Балдунг — подъем стопы.  
 Балналь — ребро стопы.  
 Баль дари — стопа, нога.  
 Баль оллиги — подъем.  
 Бан ян бакуги — изменение направления.  
 Бандал чаги — удар в форме полумесяца.  
 Бандэ — поворот в сторону.  
 Бандэ-цируги — удар кулаком при повороте в сторону.  
 Батансон — подушечка ладони.  
 Батансон бодуро-макги — блок с поддержкой подушечки ладони.  
 Батансон момтон ан макги — внутренний блок подушечками ладони.  
 Батансон момтон макги — внутренний блок подушечками ладони.  
 Батансон токчиги — удар подушечками ладони в подбородок.  
 Бикио соги — уход, уклон.  
 Битуро-чаги — фронтальный удар ногой, выполняемый под углом в 45° подъемом стопы или пальцами.  
 Бо джумок джунби соги — кисть одной руки обнимает кулак второй руки.  
 Бо джумок — кулак-форма концентрации.  
 Бом-соги — поза тигра.

## В

Вэн (ин) — левый.  
 Вэн пьонхи-соги — стойка, где перевернута влево передняя часть левой ноги.

## Г

Гави — ножницы.  
 Гави-макги — блок «ножницы».  
 Гависонкут — пальцы «ножницы».  
 Гависонкут цируги — атака ладонью с пальцами в форме «ножницы».  
 Гальо! — Стоп!  
 Гамтем хана — 1 штрафное очко.  
 Годуро — защита.  
 Годуро-макги — блок предплечья с поддержкой.  
 Горро оллиги — убирать предплечья, направленные вверх.  
 Гурио э мачосо — движение по передку (по счету тренера).  
 «Гыман!» — «Окончание времени спарринга!»  
 Гьопсон — кисти рук одна на другой.  
 Гьопсон джунби — подготовительная стойка с кистями рук, положенными одна на другую.

Гэдари-соги — стойка, похожая на хактари-соги, но без опоры на колено опорной ноги.

«Гэсок!» — «Продолжить!»

Гэчо-макги — блок наружу обоими предплечьями.

Гэчо сантуль макги — скрещенные руки.

## Д

Данкио ток цируги — удар кулаком вверх, обхватив противоположный кулак.

Дари боходэ — протектор на голень.

Двит — назад, сзади.

Двит-цируги — удар кулаком назад.

Двит-чаги — удар ногой назад.

Двиткумчи — область пятки (ахиллесово сухожилие).

Двитчук — основание пятки.

Джагун — маленький.

Джагун дольчоги — кулаки, расположенные на бедре один на другом.

Джируги (цируги) — удар кулаком.

Джумок (чумок) — кулак.

Джумок пьоджок цируги — удар кулаком в ладонь.

«Джунби» — «Приготовиться!»

Джунби-соги — подготовительная стойка.

Джучум-соги — поза сидя.

Джэбипум — стойка ласточки.

Дзурио исан — конец тренировки.

Добок — костюм для занятий тэквондо.

Доджан — зал для занятий тэквондо.

Долгун — вращение, поворот.

Дольо — поворачиваться.

Дольо-цируги — круговой удар кулаком.

Дольо-чаги — круговой удар ногой.

Ду — два, двойной.

Ду чумок цируги — одновременный удар двумя кулаками.

Ду чумок джочьо цируги — одновременный удар развернутыми кулаками.

Дубальдан сан ап чаги — удар вперед в прыжке обеими ногами, находящимися одна за другой.

Дубальдансан — двойной удар ногами в прыжке.

Дуиро дора — поворот через середину (разворот).

Дуя пальмок — верхняя часть прыжка.

Дун чумок — тыльная часть кулака.

Дун чумок бакат чиги — удар тыльной стороной кулака наружу.

Дуро — поднимать.



## И

И хэчон — второй раунд.  
Иль хэчон — первый раунд.  
Йоп — сторона, бок.  
Йополлиги — боковой мах ногой вверх.  
Йоп-цируги — удар кулаком в сторону.  
Йоп-макги — блок рукой в сторону.  
Йоп-чаги — боковой удар ногой.

## К

Кальджэби — атака внутренним ребром ладони с отставленным большим пальцем, захват шеи.  
Кио дэ хэсо — изменение.  
Кихап — короткий выкрик.  
Кова-соги — расстояние между ногами в стойке в 1,5 шага, переднее колено согнуто, задняя нога прямая.  
Кокки — удар-захват.  
Комон — команда об окончании упражнения или спарринга.  
Кон чун йонсок чаги — прыжок выполнением трех ударов подряд вперед.  
Конкик — атака, серия ударов.  
Куло-чаги — обманный удар.  
Кун — большой.  
Куо ду чаги — изменение удара без опускания ноги.  
Кьокпа — испытание силы удара, разбивание предметов.  
Кьонго хана —  $1/2$  штрафного очка.  
Кьонэ — поклон, приветствие.  
Кируги (кэруги) — спарринг.

## М

Макги — блок.  
Макги суя — техника защиты.  
Мячо кируги — условный спарринг с заранее обговоренной техникой.  
Микорум баль — скольжение.  
Мирзо-чаги — толчок стопой ноги.  
Мит пальмок — нижняя часть предплечья.  
Мори боходэ — шлем.  
Моа-соги — закрытая стойка.  
Модумбаль — удар ногами в прыжке, выполняемый одновременно.  
Мок — шея.

Моклио — направление.  
Мокчиги — удар по шее.  
Момдольо — поворот корпуса.  
Момдольо йоп-чаги — удар в сторону с поворотом корпуса.  
Момдольо-чаги — удар с поворотом корпуса.  
Момтон — часть тела между ключицей и пупком.  
Момтон-макги — блок, защита среднего уровня.  
Мон — корпус.  
Мон омгиги — перемещение корпуса.  
Монтэ чиги — удушающий удар сразу двумя локтями.  
Муруп — колено.  
Муруп чиги — удар коленом.  
Мэ чумок — основание кулака.

## Н

Налгэ цируги — тычок кулаком в сторону.  
Налгэ пьогги — тычок ладонями в сторону.  
Нэрио-цируги — нисходящий удар кулаком.  
Нэрио-чаги — удар ногой сверху вниз пяткой.  
Нэрио-чиги — удар кулаком вниз.  
Нуло-макги — блок вниз.

## О

Ольгуль — лицо (вместе с шеей).  
Ольгуль-макги — верхний блок.  
Оллиги — тянуть вверх, поднимать.  
Ольо — вверх.  
Омкиотидиги — движение одной ноги на место другой.  
Опо — горизонтальный.  
Орун — правый.  
Осантул-макги — блок обеими руками наружу (одной рукой выполняют арэ-макги, а другой — ольгуль-макги).  
Отгоро — крест-накрест.  
Отгоро-макги — перекрестный блок.

## П

Паль — рука.  
Палькуп — локоть.

Палькуп-чиги — удар локтем.  
 Палькуп ольо чиги — удар вверх локтем.  
 Пальмок — предплечье.  
 Пальмок-макги — блок предплечьем.  
 Пичаги — уклон.  
 Пуджин — движение назад.  
 Пум — детский черный пояс (1-3).  
 Пумсэ — формальный комплекс.  
 Паль боходэ — протектор на предплечье.  
 Пьоджок — цель.  
 Пьоджок-макги — объективная и субъективная защита.  
 Пьоджок-чаги — объективная и субъективная атака ногой.  
 Пьоджок чиги — объективная и субъективная атака рубящим ударом.  
 Пьон — плоский.  
 Пьонсонкут — кончики пальцев горизонтально вытянутой руки.  
 Пьонсонкут джочьо циркуги — укол кончиками пальцев повернутой вверх ладони.  
 Пьонсонкут опо циркуги — укол кончиками пальцев повернутой вниз ладони.

## С

Сабум — учитель, мастер.  
 Сабум-ним — учитель, мастер не ниже V дана.  
 Сан бан ян чаги — прыжковая атака по 3 направлениям.  
 Сам хэчон — третий раунд.  
 Сантуль — горообразный.  
 Сантуль-макги — блок в форме горы.  
 «Сиджак» («сизак») — «Начали!»  
 Сиот — отдых, пауза.  
 Сихаб кируги — спортивный спарринг.  
 Соги — стойка.  
 Согисул — техника стоек.  
 Сон — рука (кисть).  
 Сонкут — кончики пальцев.  
 Сонкут опо циркуги — удар рукой, направленной вниз.  
 Сонкут сэво циркуги — удар кончиками пальцев вертикальной ладони.  
 Сонкут чиги — укол кончиками пальцев.  
 Сонналь — ребро ладони «рука-нож».  
 Сонналь дуя — внутреннее ребро ладони.  
 Сонналь кумген макги — двойной блок ребрами ладоней, одна спереди  
 вверх, а другая — на среднем уровне.  
 Сонналь бакат чиги — удар ребром ладони наружу.  
 Сонналь-макги — блок тыльной стороной руки.

Соңналь-чиги — тыльная сторона руки.  
 Сун — победа.  
 Сэво — вертикально.  
 Сэво ан чаги — удар снаружи вовнутрь вертикально поставленной ногой.

## Т

Твио — прыгать, прыжки.  
 Твио момдольо-чаги — удар ногой в прыжке с вращением корпуса.  
 Твио-чаги — удар ногой в прыжке.  
 Твэ чан — дисквалификация.  
 Ти — пояс.  
 Ток — подбородок.  
 Токчиги — удар в подбородок.  
 Тэквондоин (тэквондист) — занимающийся тэквондо.

## Х

Хакдари — нога журавля.  
 Хакдари-соги — стойка журавля, стойка на одной ноге.  
 Ханбон кируги — спарринг на один шаг.  
 Хансон — одна рука.  
 Хансон кальджэби — прием удушения одной рукой.  
 Хансокут — атака пальцами.  
 Хансокут циркуги — атака одним пальцем.  
 Хансонналь — ребро ладони одной руки.  
 Хансонналь-макги — блок ребром ладони.  
 Хвансо-макги — двойной внешний блок.  
 Хогу — защитный жилет.  
 Хон — красный.  
 Хосинсуль — самооборона.

## Ч

Чаги — удар ногой, шаг.  
 Чагисул — техника удара ногой.  
 Чагун дольо-чоги — атака кулаком в сторону к противоположному боку,  
 вертикальный кулак.  
 Чапко чаги — схватить противника и нанести ему какой-то удар.  
 Чарио-соги — пятки вместе, стопы развернуты под углом в 45°.  
 Чачинбаль — быстрое перемещение (шаг).



Чи цирку — восходящий удар кулаком.

Чиги — удар.

Чиги сул — техника рубящих ударов.

Чико чаги — поднять ногу и опустить, ударив пяткой в ладонь, выполнение элемента внутрь или наружу — ан чико и бакат чико чаги.

Чуруги сул — техника тычков кистью.

Чон — синий.

Чонджин — движение вперед.

Чэчтари циркуги — одновременный удар двумя кулаками.

### Библиография:

1. Кэмпо. 100 вопросов, Карамов С. К., М., 1999 г.
2. Таэквондо, Чой Хон Хи, М., 1997 г.
3. Хапкидо, Ким Соу Бонг, Харьков, 1996 г.
4. Таэквондо, К. Гиль, М., 1998 г.
5. Основы таэквондо, И. Соколов, М., 1994 г.
6. Стратегия рукопашного боя («Combat strategi»), Ханхо, 1992 г.
7. Кэмпо — традиции воинских искусств, Долин А. А., Попов Г. В., М., 1992 г.
8. Taekwondo kyorugi, Chung Ree, 1994 г.
9. Jungsado: Combat strategi, Hanho, 1992 г.

### Заключение автора

Убежден, что данная книга имеет значительные отличия от подобных тематических изданий. Кроме обилия фотографий и различных иллюстраций, книга содержит подробный перечень самых разных стилей корейских боевых единоборств. Однако, всего лишь перечислением дело не ограничивается. Каждый стиль боевых искусств отражен в этой книге в той или иной степени. Так что надеюсь, любой специалист или любитель боевых искусств найдет здесь для себя что-то новое и интересное.

Пусть в этой книге читателя не удивляет обилие иллюстраций. Голое описание техники без наглядных примеров вряд ли даст полное представление о технике того или иного вида корейского боевого искусства. Тем не менее даже обилие иллюстраций не сможет обеспечить занимающегося полно объемной теоретической базой. Для этого существуют специальные семинары по различным стилям корейских боевых искусств, которые рекомендуется посещать как новичкам, так и профессионалам.

Надеюсь, эта книга будет воспринята читателем не только как информационное издание, но и как методическое пособие. Буду рад получить от Вас отзывы по адресу 121170, г. Москва, а/я 28, Карамову Сергею Константиновичу (желательно с обратным адресом).

<http://user.rol.ru/~kempo>.

e-mail: Karamov\_kempo@mail.ru

## Содержание

От автора .....	3
Рецензия .....	4
История корейских боевых искусств .....	5
Физические, психические и физиологические принципы в корейских боевых искусствах .....	8
Субак .....	9
Тэккён .....	11
Чхарёк .....	12
<b>ТАЭКВОНДО</b> .....	13
История .....	13
Что должен всегда помнить тэквондист .....	17
Пояса в тэквондо .....	18
Индивидуальный режим тренировки .....	19
Стойки .....	24
Стадия совершенствования в тэквондо .....	26
Применение лапы как универсального тренажера в тэквондо .....	27
Конкик (серия ударов ногами) при отработке кируги .....	29
Методика увеличения силы удара рукой .....	35
Методика увеличения силы удара ногой .....	37
Пумсэ корё .....	40
Кьок-па .....	44
Советы для отработки ударов ногами .....	47
Дыхание .....	49
Определение физической работоспособности спортсмена .....	49
<b>ТАНГСУДО</b> .....	53
Пояса в тангсудо .....	56
Хведжон мусуль .....	57
Чхонмёдо .....	58
Сонпхун .....	59
Пульмудо .....	60
Сонмудо .....	61

Хёльдо .....	62
Ханпхуль .....	64
Ханмудо .....	65
<b>ХВАРАНГДО</b> .....	67
Пояса в хварангдо .....	71
<b>КУКСУЛЬ</b> .....	72
Пояса в куксуль .....	73
Соревнования по куксуль .....	74
Техника стальной ладони в куксуль .....	75
<b>ХАПКИДО</b> .....	79
Пояса в хапкидо .....	80
Вас захватили или Вы захватили противника? .....	83
Техника освобождения от захватов в хапкидо .....	85
Техника ударов ногами в хапкидо .....	99
Бросковая техника хапкидо .....	108
Цепкость пальцев рук при отработке захватов .....	137
Методы защиты от захватов ног в хапкидо .....	137
Захват за обе руки двумя противниками .....	142
Джунгсадо .....	145
Туконг мусуль .....	147
Ссирым .....	148
Специальная терминология в корейских боевых искусствах .....	149
Заключение автора .....	157



Сергей Константинович Карамов родился 3 августа 1957 года в семье профессора, доктора медицинских наук. В юности часто болел, его мучили ревматические боли в колене. Окончил медицинский институт, защитил кандидатскую диссертацию. Увлечение восточными единоборствами помогло ему избавиться от болезней. Освоил каратэ, кобудо. Получил звание мастера пятого дана тэквондо ВТФ. Автор книг «Кэмпо. 100 вопросов», «Оружие ушу», серии «Восточные единоборства для начинающих» Его новая работа «Корейские боевые искусства» рассчитана как на специалистов, так и на широкий круг любителей восточных единоборств.

ISBN 5-17-018161-2

