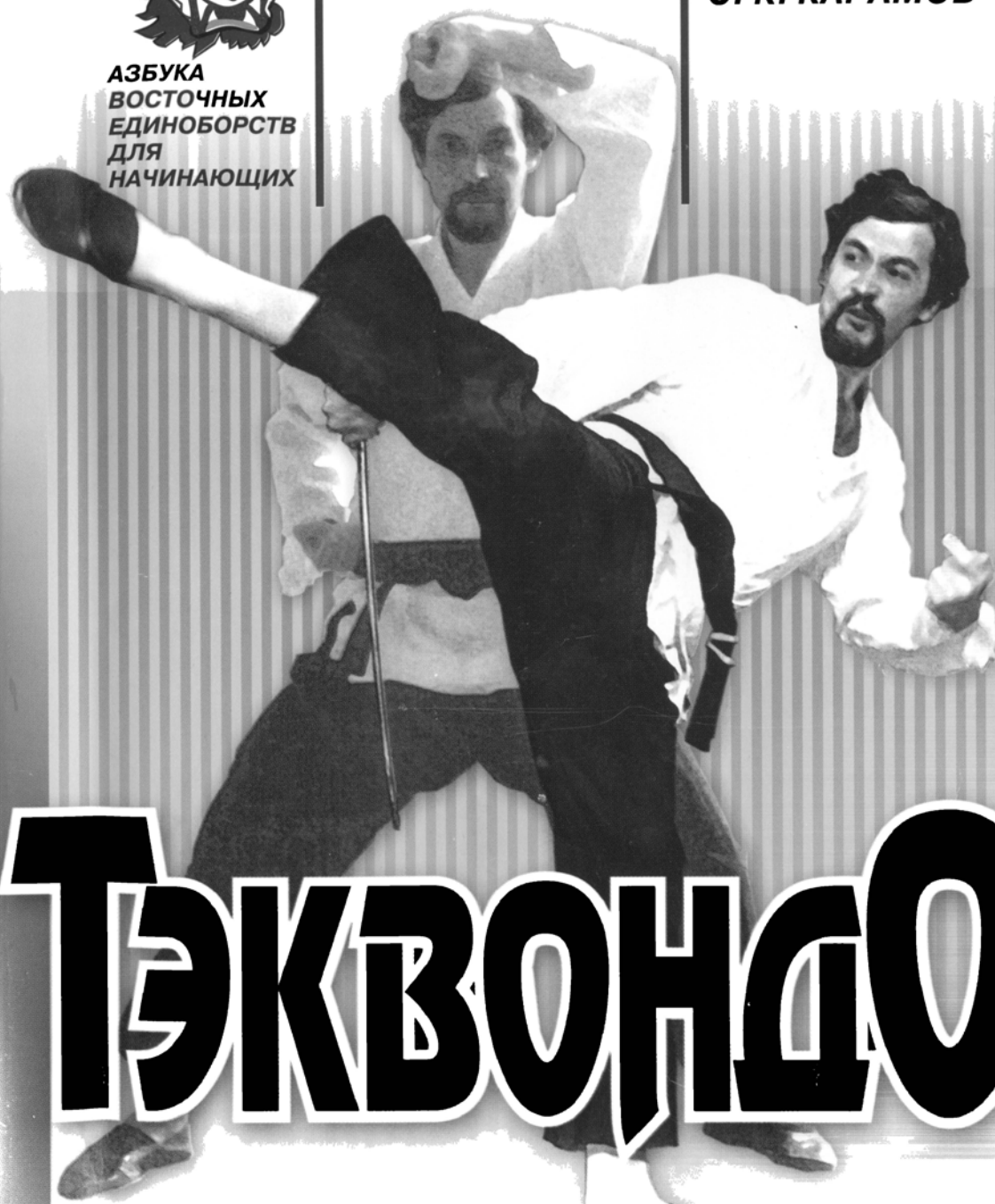




**АЗБУКА
ВОСТОЧНЫХ
ЕДИНОБОРСТВ
ДЛЯ
НАЧИНАЮЩИХ**

С. К. КАРАМОВ



ТАКВОНДО

Серия

*«Азбука восточных единоборств для начинающих»
основана в 2001 году*

Карамов С. К.

К21 Тэквондо. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. —
80 с., ил. (Азбука восточных единоборств для начинаю-
щих)

ISBN 5-93127-131-7

Методическое пособие для начинающих изучение тэквондо. Информация об истории стиля, необходимые сведения для начинающих, правильное питание, медицинский контроль и самоконтроль, освоение азов базовой техники, планирование занятий на 6—8 месяцев, необходимых для освоения начальной стадии подготовки.

ББК 75.715

ISBN 5-93127-131-7

© Карамов С. К. 2004
© «Терра-Спорт», оформление, 2004
© Олимпия Пресс, 2004

Издательство «Терра. Спорт» приступило к подготовке новой серии «Азбука восточных единоборств». Серия состоит из 15—20 выпусков по самым распространенным видам восточных единоборств: каратэ, тэквондо, айкидо, кэндо, ушу, саньда, хапкидо, кобудо, дзю-дзюцу, тай-бокс, иайдо, сумо, вьетвадао, сёриндзи-кэмпо, айки-дзюцу, капоэй-ра, пенчак-силат. Объем каждой книги серии — 100—150 стр., иллюстрации.

Автор выпусков серии — известный специалист восточных единоборств, мастер 5 дана тэквондо ВТФ, кандидат медицинских наук, президент межрегиональной Академии кэмпо России Карамов С. К.

Книги серии дают необходимые знания об истории восточных единоборств, знакомят с тем, что нужно знать начинающему, как правильно питаться, осуществлять медицинский самоконтроль, как освоить азы базовой техники определенного вида единоборств, а также с планированием занятий на 6—8 месяцев, за которые возможно освоить начальную стадию подготовки.

Первая книга серии включает в себя описание техники корейского стиля тэквондо, базовые приемы защиты и нападения, различный информационный материал, необходимый для начинающих.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга написана для желающих изучить корейское боевое искусство — тэквондо, для тех, кто только приступил к тренировкам по тэквондо. Поэтому она может рассматриваться как методическое руководство, учебник для спортсменов, делающих свои первые шаги в тэквондо.

Заниматься тэквондо лучше всего с детского возраста. Часто родители спрашивают: с какого возраста можно начинать тренировки? Начинать заниматься можно с пяти лет. Конечно, поначалу ребенок будет воспринимать тренировку как просто игру, но каждый день повторения техники много значит. Сначала в секции тэквондо ребенок будет осваиваться с определенным стилем единобор-

ства который он будет изучать, занимаясь просто бегом, растяжкой, упражнениями на гибкость. И на отработку этого потребуется много времени. Но это не значит что тэквондо занимаются только дети и подростки. Им могут заняться и взрослые 20-, 30-летнего возраста, если у них на это есть желание. Главное, чтобы была настойчивость, целе устремленность, здоровье, необходимая физическая работоспособность. Изучение тэквондо возможно и для женщин. Занятия восточными единоборствами, помимо овладения специальной техникой боя, помогают занимающимся увеличить физическую работоспособность, улучшить состояние своего здоровья.

ИСТОРИЯ ТЭКВОНДО

Тэквондо является относительно молодым видом восточных единоборств. Оно было создано в 1955 году в Корее. После второй мировой войны для возрождения духа нации и древних корейских боевых искусств многими корейскими мастерами единоборств проводилась долгая целенаправленная работа.

Одним из них был генерал Чой Хон Хи. В 1955 г. Чой Хон Хи дал новое название корейского спортивного единоборства — тэквондо «Тае» означает по-корейски нога» «квон» «кулак», «до» — «путь», т. е. дословно это означает «путь ноги и кулака». В тэквондо, в отличие, к примеру, от каратэ, 70% всех уда-

ров выполняется ногами и только 30% — руками.

Тэквондо создавалось и как новый олимпийский вид спорта. Это, своего рода, синтез корейских боевых искусств. Однако нельзя считать, что тэквондо — это квинтэссенция всех стилей корейских боевых искусств, таких как тангсудо, хапкидо, тэккён, куксуль, хварандо. В тэквондо есть удары руками и ногами, но нет бросков, захватной техники, работы с оружием, что представлено в других видах корейских боевых искусств.

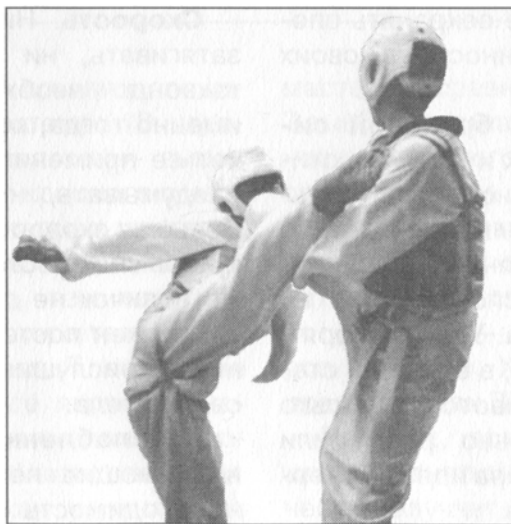
В процессе развития этого вида единоборств в 1966 г была создана Международная Федерация тэквондо.

В 1973 г в Сеуле возникла Всемирная Федерация Тэквондо (ВТФ),

председателем которой стал Ким Ун Енг. Тогда же несколько видоизменилось и название единоборства. Дело в том, что представители Международной Федерации тэквондо (сокращенно ИТФ) называют свой стиль единоборства, как «таэквондо», а представители Всемирной Федерации Тэквондо (ВТФ) — как тэквондо.

В Сеуле построено специальное спортивное здание — Куккивон для широкого распространения и развития тэквондо ВТФ. Были созданы также и специальные формальные комплексы тэквондо — пумсэ.

В 1994 г тэквондо ВТФ стал олимпийским видом спорта, прошло 15 чемпионатов мира и большое число различных местных соревнований.



ПСИХИЧЕСКИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ В ТЭКВОНДО

Большое внимание в тэквондо уделяют изучению физических, психических и физиологических аспектов.

Психическое состояние. Беспокойство на тренировке мешает начинающему изучить базовую технику. Страх может парализовать тело, а гнев может вызвать ненужный расход энергии. Самонадеянность приведет к неосмотрительности, неосторожности, к пропуску ударов противника. Разум и дух должны быть похожи на спокойную гладь воды в безветренную погоду. Этикет тэквондо, специальные команды тренера, даже его спокойный вид помогают начинающим спортсменам также сохранять спокойствие и уверенность в своих силах.

Использование брюшной силы. В тэквондо, как и в других стилях восточных единоборств, большое внимание уделяется понятию энергетического центра человека. Это — точка, расположенная на 2—3 см ниже пупка. Удар, говорят, корейские мастера, в большей степени наносится животом и только потом дополнительно рукой или ногой. Т. е. сила удара идет из энергетического центра.

Концентрация. Это сосредоточение всех объективных волевых усилий на каком-либо предмете. Необходимо уметь правильно распределять силу в организме. Концентрация энергии предполагает также концентрацию во времени (к примеру, скорость движения в пространстве), умение концентрированно выполнить удар именно там, где нужно, в определенной точке.

Стойки. Действенность базовой техники тэквондо, особенно у тех, кто делает первые шаги, зависит от правильно изученных стоек тэквондо. Стойки помогают правильно выполнять тот или иной удар, обеспечивают устойчивость тела.

Скорость. Ничего не нужно ни затягивать, ни ускорять. Технику тэквондо необходимо применять именно тогда, когда спортсмен хочет ее применить. Не нужно долго раздумывать, нужно действовать! Большая скорость будет только при правильно поставленной технике. Но новичок не должен торопиться, он должен постепенно изучать технику, прислушиваясь к движениям своего тела.

Расслабленность. Некоторые начинающие не всегда понимают необходимость расслабления в

стойке. Это нужно для того, чтобы правильно исполнив стойку, суметь сосредоточиться, успокоить нервы, расслабить мышцы тела. Напряженным нельзя хорошо выполнить удары, все движения будут смазанными и искаженными, потеряют необходимую скорость. Динамический режим работы мышц тела нужно сочетать со статическим. Именно тогда мышцы тела не будут быстро уставать, а работоспособность возрастет. Руки, ноги не должны быть все время напряженными. Т. е. в момент выполнения удара конечность должна быть расслаблена, только в конце своего движения при контакте она концентрируется, напрягается на мгнове-

ние. После удара конечность расслабляется, как и до удара. Это очень важный момент, т. к. все начинающие выполняют удары рукой или ногой в напряженном состоянии, на первых порах не понимая сути расслабления.

Передача энергии при ударе.

Выполняя удар рукой или ногой, нужно представлять, что этот удар поразит противника таким образом, что тот будет отброшен энергетической волной. При ударе происходит передача физической и психической энергии. Удар часто сопровождается выкриком (кихап), что увеличивает энергию и силу удара. Выкрик облегчает выброс энергии спортсмена, нанесшего удар.

ПОЯСНАЯ СИСТЕМА В ТЭКВОНДО

В тэквондо ВТФ принята специальная поясная система: 10 цветных ученических поясов — гыпов (от белого пояса до красного с черной полосой) и 10 черных мастерских поясов — данов. Чем выше номер дана тэквондо, тем почетнее это звание для мастера тэквондо и тем больше он знает. Т. е. первые три дана в тэквондо являются начальными ступенями черного пояса тэквондо. Их обладатели могут рассматриваться как начинающие

мастера в сравнении с остальными 7 высшими данами. Обладатели данов с четвертого по шестой являются экспертами, мастерами международного уровня, имеют право на преподавание за рубежом. Обладатели данов тэквондо с седьмого по девятый — это элита мастеров тэквондо, X дан имеет сейчас председатель ВТФ Ким Ун Енг

Новичок, приходящий в спортзал для занятий тэквондо, символически получает 10 гып, т. е. это са-

мая первая ступень в изучении техники. На нее не нужно сдавать экзамен. Экзамены начинаются со сдачи на 9 гып и далее, вплоть до 1 гыпа.

Ученические полосы на пояс (к примеру, желтая полоса на белом поясе) пришиваются в 5 см от краев пояса. Номера данов черного пояса обозначаются на черном поясе римскими цифрами.

10 гып — белый пояс.

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.

Только в тэквондо есть специальные детские черные пояса — пумы для тех, кто не достиг 16 лет. Пумов три, т. е. 1 пум, 2 пум, 3 пум. При достижении спортсменом 16 лет он вновь сдает экзамен и получает соответственно 1 дан и т. д.

Спортивная одежда для занятий тэквондо называется добок. Некоторые ошибочно почему-то говорят «кимоно», памятуя о спортивной одежде в каратэ, хотя точнее называть не кимоно, а каратэги. Добок — это куртка белого цвета и брюки белого цвета. На куртке есть черный ворот. У мастеров тэквондо, помимо черного ворота на куртке сверху и черного пояса, повязанного поверх куртки на талии, есть черный ободок внизу куртки.

ЭТИКЕТ В ТЭКВОНДО

Специальный этикет в тэквондо требуется для соблюдения уважения к тренеру, ведущему тренировки, к своим товарищам в зале, к спортзалу. Спортсмен, входя в додзянг (спортзал), должен поклониться при входе. Это есть приветствие и залу, где занимаются, и привет-

ствие тренеру, который тренирует спортсменов. Опаздывать на тренировку считается дурным тоном. Опоздавший должен ждать разрешения учителя войти и приступить к занятиям. Начинающие только заниматься **не должны** удивляться, если их заставят при опоздании на

тренировку отжаться 20 раз на кулаках за опоздание: таков этикет, таковы правила поведения.

Недопустимы громкие разговоры в спортзале, как и отдельные вопросы спортсменов тренеру. Если кто-то не понял какую-либо технику тэквондо, он должен подойти к тренеру и тихо спросить его, попросить объяснить еще раз.

Уходя из зала, нужно также поклониться месту, где занимаешься, в знак уважения к тренеру и остальным в зале.

Войдя в зал, спортсмены строятся в ряд. Тренер командует: «Чариот!» («Внимание!»). Ноги занимающихся должны стоять в стойке моа-соги. Руки при этом должны находиться по бокам. Старший по степени пояса ученик говорит: «Са-

бум кюнне!» («Приветствие мастеру!»). Если тренер имеет черный пояс 5 дана и выше, то старший ученик говорит: «Сабум ним кюнне!». После приветствия тренер и ученики кланяются друг другу. Старший по степени пояса ученик, который объявляет эти команды, стоит рядом с тренером.

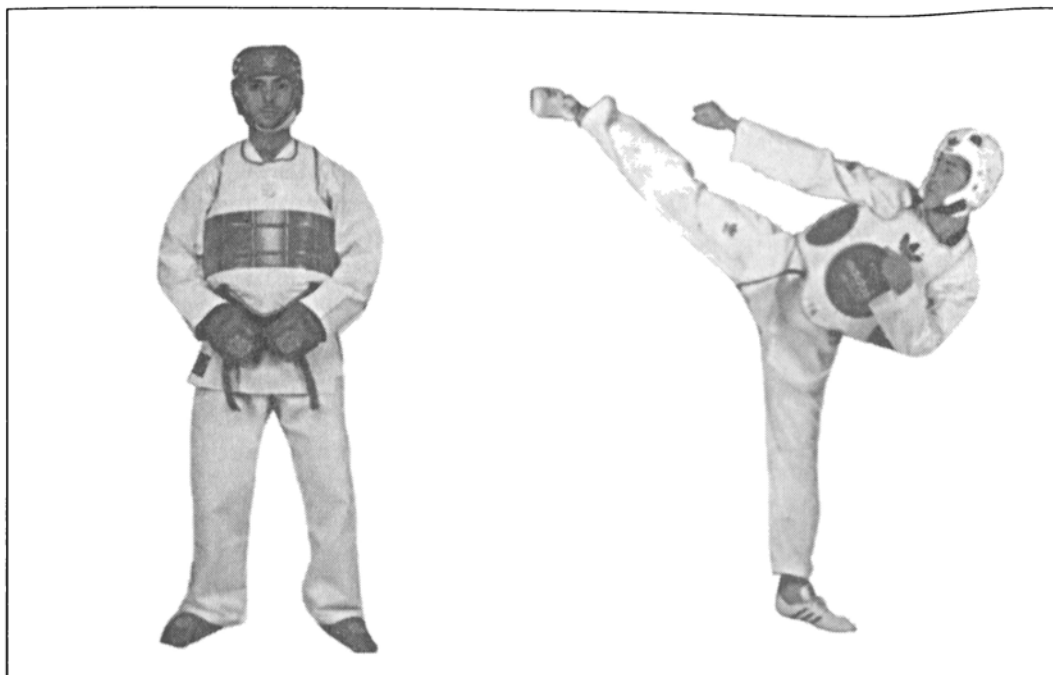
После разминки, ОФП тренер громко командует: «Чариот!». Ученики после этой команды становятся в стойку моа-соги. Далее тренер объявляет: «Джунби!» («Готовность!»). Ученики становятся в стойку наранхи-соги или в стойку пьонхи-соги, при этом оба кулака находятся впереди корпуса. Далее тренировка продолжается.

В конце тренировки следуют те же команды, что и в начале.

СНАРЯЖЕНИЕ В ТЭКВОНДО

Как упоминалось ранее, форма для занятий тэквондо называется добок (куртка и брюки, пояс). Для тренировок и различных соревнований нужно специальное защитное снаряжение для спортсменов, т. к. удары руками и, в основном, ногами наносятся в полную силу.

Защитное снаряжение включает: шлем на голову, боевой жилет, щитки для голеней и предплечий, щитки для подъемов стоп, паховая раковина. Только в таком защитном снаряжении нужно тренироваться, если спортсмен выходит на додзянг (спортивную площадку для соревнований или тренировок).



ДЫХАНИЕ

Дыхание имеет важное значение в тренировке тэквондо. Оно должно быть ровным и естественным. Дыхание не должно отвлекать спортсмена от тренировки. Спортсмен должен быть расслабленным и дышать естественно, без резких перебоев дыхания, одышки. Нельзя во время тренировки резко задерживать дыхание, делать глубокие вдохи, резкие выдохи. Дыхание будет регулируемым при хорошо поставленной базовой технике тэквондо.

Спортсмен может с помощью правильно поставленного дыхания увеличить свой удар. Особенно это имеет значение при кьок-па (разбивании предметов). Удары и блоки выполняются на выдохе. Если спортсмен будет забывать об этом, то это снизит скорость выполнения удара или блока. Нанося удар, спортсмен задерживает дыхание, выдыхая при контакте с противником или с лапой. При этом происходит выдох через плотно

сжатые губы рта. Выкрик а-чи в тэквондо при ударе помогает регулировать дыхание и улучшает концентрацию.

Из физиологии человека известно, что при выдохе происходит сокращение мышц, а при вдохе — расслабление. Именно поэтому все удары и блоки нужно выполнять на выдохе.

Есть несколько типов дыхания: нижнее, верхнее и среднее.

Верхнее дыхание. Вдох через нос. Вдыхая, плечи приподнимаются, голова отклоняется назад, грудь и живот неподвижны. Выдох происходит в обратном порядке: голова наклоняется вперед, плечи опускаются.

Среднее дыхание. Вдох через нос. Во время вдоха живот и плечи неподвижны. Грудная клетка расширяется, выдох через рот, грудная клетка сжимается.

Нижнее дыхание. Именно нижнее дыхание необходимо как при занятиях тэквондо, так и другими видами восточных единоборств. Оно улучшает мышечный тонус, пищеварение, снимает нервное напряжение. Для данного типа дыхания характерен вдох через нос. Во время вдоха плечи и грудь остаются в покое, живот выпячен, диафрагма опущена. Нижние отделы легких заполняются воздухом. Выдох через нос или открытый рот, во время выдоха живот втягивается.

КИХАП

Одновременно с дыханием необходимо рассмотреть и кихап, т. е. выкрик при выполнении какого-либо удара. По-корейски слово «кихап» означает «крик». Выкрик производится спортсменом при ударе с напряжением брюшного пресса и коротким выдохом. Обычно занимающиеся тэквондо выкрикивают на тренировках: «Ач!» или «Ачи!».

Кихап необходим для концентрации физических и духовных сил спортсмена или сброса энергии. Ча-

сто кихап употребляется при кьок-па (разбивании досок, кирпичей). Для понимания необходимости использования в спарринге кихап начинающие заниматься тэквондо могут попробовать дома неожиданно для всех выкрикнуть что-то очень громко. Первой реакцией окружающих будет испуг, некоторые вздрогнут, может, уронят что-то из рук.

В первых семи тэгук пумсэ выкрик применяется только один раз в конце комплекса. В десяти других

пумсэ кихап присутствует два раза в каждом пумсэ. Выполнение кихап в пумсэ строго определено, т. е. нельзя кричать, когда хочется. Важно сочетать кихап с техникой тэк-

вондо. Если спортсмен забыл выполнить кихап при исполнении пумсэ или он выполнил большее число выкриков, чем нужно, то это считается ошибкой.

КОМАНДЫ В ТЭКВОНДО

Команды в тэквондо нужны для объявления об окончании тренировки, приветствий спортсменов и их тренера, команды готовности к тренировке или спаррингу, для объявления о победителе и т. д. Конечно, на первых порах занимающемуся трудно запомнить все команды в тэквондо. Но мы приведем лишь некоторые команды, т. к. их все равно необходимо знать всем занимающимся тэквондо.

Царё — смирно!

Сё — вольно!

Чариот — внимание!

Гыман — стоп!

Комон — конец, команда об окончании боя или формального комплекса.

Джунби — готовность.

Кюнне — поклон.

Сизак — начать!

Баро — исходное положение.

Кальо — разойтись!

Гесок — продолжить спарринг!

Шиган — остановить время схватки!

Хонг-сонг — победитель «красный».

Чонг-сонг — победитель «голубой».

Иль-хое-джон — первый раунд.

И-хое-джон — второй раунд.

Сам-хое-джон — третий раунд.

КОРЕЙСКИЙ СЧЕТ ДО 10

1 — хана.

2 — туль.

3 — сэт.

4 — нэт.

5 — дасот.

1-й — иль.

2-й — и.

3-й — сам.

4-й — са.

5-й — о.

6 — йосот.

7 — ильгоп.

8 — йодоль.

9 — ахоп.

10 — йоль.

6-й — юк.

7-й — чиль.

8-й — паль.

9-й — гу.

10-й — шиб.

СЛОВАРЬ КОРЕЙСКИХ ТЕРМИНОВ

А

Акумсон — кисть «ухват».
Ан — снаружи, вовнутрь.
Ан пальмок — внутренняя часть предплечья.
Ан чон мо джучум — стойка, аналогичная ан чондари соги, но ноги согнуты в коленях.
Ан макги — блок вовнутрь.
Ан пальмок макги — блок внутренней частью предплечья.
Ан пальмок хэчю макги — блок клином, блок внутренней частью предплечья.
Ан чиги — удар 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 скрещивается с ней.
Ап-куби — стойка в положении наклона вперед.
Ап оллиги — фронтальный мах ногой вверх.
Ап-соги — поза «шаг».
Ап-чаги — прямой удар ногой.
Апчук — подушка стопы, основание пальцев.
Апчук-чаги — удар пяткой в подбодок.
Апэ — вперед.

Апэ-чиги — удар вперед.

Арэ — низ живота ниже пупка.

Арэ-макги — блок нижней части корпуса.

Б

Бави-макги — 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.

Бандаль-чаги — удар в форме полумесяца.

Бандэ — поворот в сторону.

Бандэ циркуги — удар кулаком при повороте в сторону.

Батансон — подушечка ладони.

Батансон бодуро макги — блок с поддержкой подушечками ладони.

Батансон момтон ан макги — внутренний блок подушечками ладони.

Батансон момтон макги — блок корпуса 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 чумок джунби соги — кисть одной руки обнимает кулак второй руки.

Бо чумок — 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 циркуги — атака ладонью с пальцами в форме «ножниц».

Гальо — «стоп!».

Гаматём хана — 1 штрафное очко.

Годуро — защита.

Годуро-макги — блок предплечья с поддержкой.

Горро оллиги — убирать предплечья, направленные вверх.

Гурио э мачосо — движение по порядку (по счету тренера).

«Гыман!» — «время спарринга окончилось!»

Гьопсон — кисти рук одна на другой.

Гьопсон джунби — подготовительная поза 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 циркуги — 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.
Джебилум — 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 пальмек — верхняя часть прыжка.
Дун чумок — тыльная сторона кулака.

Дун чумок апэ чаги — удар вперед тыльной стороной кулака.
Дун чумок бакат чаги — удар тыльной стороной кулака наружу.
Дуро — поднимать.

И

И хэчон — второй раунд.
Иль хэчон — первый раунд.
Йоп — сторона, бок.
Йоп оллиги — 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 1,5 шага, переднее колено согнуто, задняя нога прямая.
Кокки — удар-захват.
Комон — команда об окончании упражнения или спарринга.
Кон чуя йонсок чаги — прыжок выполнением трех ударов вперед.
Конкик — атака, серия ударов.
Куло-чаги — обманный удар.
Кун — большой.
Куо ду чаги — изменение удара без опускания ноги.

Кьокпа — испытание силы удара, разбивание досок.

Кьонго хана — 1/2 штрафного очка.

Кьонэ — поклон, приветствие.

Кируги (кэруги) — спарринг

М

Макги — блок.

Макги сул — техника защиты.

Мачо 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.

Мокпио — направление.

Мокчиги — удар по шее.

Момдольо — поворот корпуса.

Момдольо йоп-чаги — удар ногой в сторону с поворотом корпуса.

Момдольо-чаги — удар ногой 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 обеими локтями.

Муруп — колено.

Муруп-чиги — удар коленом.

Мэ чумок — основание кулака.

Н

Налга чируги — 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), верхний уровень.

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 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 предплечья.

Пичаги — уклон.

Пуджин — движение назад.

Пум — детский черный пояс (1—3).

Пумсэ — формальный комплекс.

Пхаль боходэ — протектор на предплечье.

Пьоджок — цель.

Пьоджок-макги — объективная и субъективная защита.

Пьоджок циркуги — объективная и субъективная атака кулаками.

Пьоджок-чаги — объективная и субъективная атака ногами.

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 5 дана.

Сан бан ян чаги — прыжковая атака по трем 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.

Соги-сул — техника стоек.

Сон — рука (кисть).

Сонкут — кончики пальцев.

Сонкут опо циркуги — удар рукой, направленной вниз.

Сонкут сэво циркуги — удар кончиками пальцев вертикальной ладони.

Сонкут-чоги — укол кончиками пальцев.

Сонкаль — ребро ладони «рука-нож».

Сонналь дуя — внутреннее ребро ладони.

Сонналь кумген макги — двойной блок ребрами ладоней, одна спереди сверху, а другая — на среднем уровне.

Сонналь бакат чиги — удар ребром ладони наружу.

Сонналь-макги — блок тыльной стороной руки.

Сонналь-чиги — удар ребром ладони.

Соннальун — тыльная сторона руки.

Сун — победа.

Сэво — вертикально.

Сэво ан-чаги — удар снаружи вовнутрь вертикально поставленной ногой.

Т

Твио — прыгать, прыжок.

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 — поза журавля, стойка на одной ноге.

Ханбон кируги — спарринг на 1 шаг

Хансон — одна рука.

Хансон кальджэби — прием удушения одной рукой.

Хансокут — атака пальцами.

Хансокут пируги — атака одним пальцем.

Хансонналь — ребро ладони одной руки.

Хансонналь-макги — блок ребром ладони.

Хансо-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 соперника и нанести какой-то удар.

Чарио-соги — пятки вместе, стопы развернуты под углом в 45°

Чачинбаль — быстрое перемещение (степ).

Чи циркуги — восходящий удар кулака (более 70°).

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.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ РАСТЯЖКОЙ

Очень часто занимающиеся тэквондо спрашивают: как заниматься растяжкой? Особенно этот вопрос актуален для начинающих, делающих свои первые шаги в тэквондо. Без хорошей растяжки ног в тэквондо трудно выполнять различные удары ногами, особенно удары ногами на высоком уровне, т. е. в голову. Вот почему тэквондо следует заниматься с раннего детского возраста, т. к. именно в этом возрасте можно начать заниматься растяжкой без каких-либо осложнений, сильных болей в паховых мышцах, связках. Чем старше спортсмен, тем труднее будет ему растянуть свои мышцы и связки.

В спортзале нужно заниматься растяжкой только после обычных общефизических упражнений (бег, прыжки на месте и при беге, прыжки на одной ноге попеременно, ходьба гуськом). Только после ОФП можно заниматься растяжкой, когда вы разогреваете тело. Часто приходится видеть, как некоторые входят в зал и сразу начинают выполнять шпагат как поперечный, так и продольный. Не уподобляйтесь этим горе-спортсменам: они рискуют порвать свои мышцы и связки, не разогревшись как следует!

В домашних условиях нужно заниматься растяжкой также после разогрева тела, т. е. проведения хорошей разминки. Необходимо приготовить специальные деревянные планки на полу, которые вы будете со временем раздвигать.

Возьмите чисто выструганную доску, очистите ее наждачной бумагой и прибейте на ней упоры для пяток. Или просто прибейте планки прямо на пол.

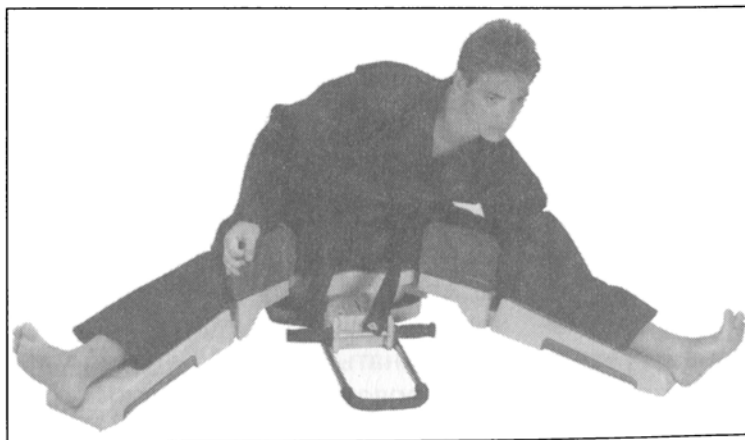
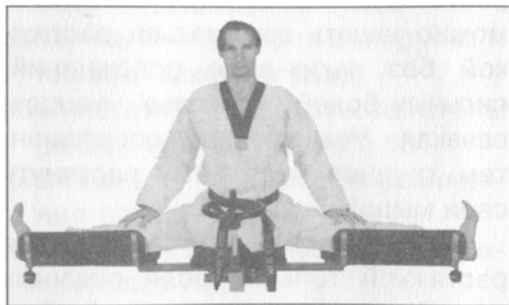
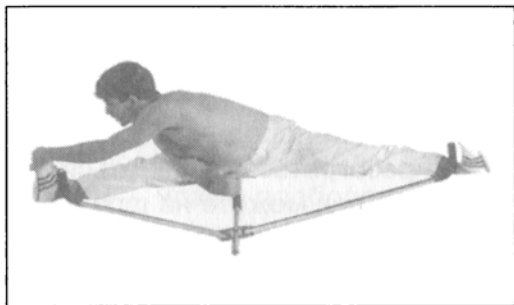
При стоянии на планках позвоночник не должен быть искривлен. Сначала перед растягиванием нужно разогреться, попытаться потом сесть как можете на шпагат до ваших пределов, отметить положение пяток пластырем, изолентой или мелом. Вычесь из полученного расстояния 10 см и сделать вторую отметку. Первую отметку нужно зачеркнуть, а по оставшимся меткам прибить упоры. Каждое утро и вечер нужно стоять в прибитых планках 6 раз по одной минуте. После каждой растяжки делать перерыв не менее, чем в одну минуту. Во время перерыва нужно массировать мышцы ног. Массаж ног нужно начинать со стопы, далее нужно массировать мышцы голени, потом мышцы бедра.

Через неделю после тренировки нужно отодвинуть планку на пять миллиметров. Т. е. в месяц получится примерно 2 см. Если утром или вечером вы не сделали растяжку, то планку передвигать в положенный срок нельзя! Один пропуск задерживает передвижение планки примерно на неделю.

Есть специальный закон Ариага—Шульца, гласящий следующее: «Слабые раздражения поднимают интенсивно силы, большие их тор-

мозят, а самые сильные разрушают». Т. е. любое прогрессирование в растяжке, хоть один-два миллиметра, способствует расширению ваших возможностей.

Из положения стоя начинайте медленно опускаться в шпагат. Растягивайтесь до первого появления боли. Как только вы почувствуете боль, прекращайте растягиваться. Но не меняйте ни в коем случае своего положения. Т. е. не нужно вставать, а только расслабиться, мыс-



*Тренажеры
для растяжки
«Sport Stretch»*

ленно пытайтесь вызвать приток крови в растягиваемые связки. Можете при этом вспомнить все ощущения, которые могут вызвать ощущения тепла. Как только боль прекратилась и появилось тепло, вы можете снова начинать растягиваться. Конечно, нужно начинать

растяжку в спортзале под руководством опытного тренера, а описанная техника растяжки вам поможет дома, т. к. тэквондо нужно заниматься постоянно! Сейчас за рубежом есть большое число различных тренажеров для растяжки ног, которые мы демонстрируем.

РАБОТА С ДЕТЬМИ

Тэквондо рекомендуется начинать заниматься с раннего детского возраста. Тренеру, не работавшему ранее с детьми, следует знать, что с ними нужно строить тренировку несколько иначе, чем со взрослыми.

Первые шаги в тэквондо нужно начинать с развития целого ряда известных общефизических качеств, таких как ловкость, гибкость, выносливость. Обязателен в качестве тренировки тэквондо бег по кругу с различной скоростью, бег попеременно на одной ноге, махи ногами на месте и в движении.

С детьми, как правило, нужно начать тренировку с игры. В этом случае процесс запоминания будет лучше и интереснее будет сама тренировка. На первых порах термины тэквондо будут сложно запоминаться, и тогда тренер вновь несколько раз должен повторить пе-

ред детьми технику удара и его название. Ребенок будет постепенно втягиваться в тренировочный процесс, а тренер должен постоянно и постепенно повторять освоенную технику. Некоторые дети с опаской входят в спортзал, думая, что там их сразу будут бить или бросать. А многие, оставшись без родителей в спортзале, начинают сразу плакать. Поэтому еще раз хочется сказать: с детьми работать очень сложно, не каждый ребенок сможет примерно один или полтора часа тренировки быть один без родителей. Именно с такими детьми тренеру нужно быть максимально внимательным, мягким, в меру шутливым, спокойным.

На первых порах тренер не должен показывать большое количество стоек и ударов ногами. Достаточно одной-двух стоек и одного-двух ударов ногами, которые уче-

ник будет отрабатывать как в спортзале, так и дома. Хорошо, если в спортзале есть зеркала, чтобы ребенок смотрел на себя, отрабатывая различные стойки или блоки.

Очень важен спокойный психологический климат в группе занимающихся, т. к. с детьми нужно работать внимательно и мягко, без резких окриков. Тренер должен с самого начала занятий рассказать ученикам об этике на тренировках: спортсмены должны уважать друг друга и зал, где

они занимаются. Некоторые дети нуждаются в дополнительных индивидуальных занятиях, а некоторым достаточно объяснить начальную технику перед зеркалом. Поэтому тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Обычно через 20—25 минут тренировки юный спортсмен уже устает, особенно, если он пришел заниматься в первый раз. Поэтому рекомендуется заниматься с начинающими не более одного часа.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Несомненно, любой стиль восточных единоборств нужно изучать под руководством опытного мастера в спортзале и повторять базовую технику дома. То же самое относит-

ся и к тэквондо. Никаких секретов в изучении базовой техники нет, нужно только большое трудолюбие и большое желание изучитьлюбимый стиль. И эта книга напи-

сана для тех, кто только делает свои первые шаги в тэквондо, занимаясь в секции. Прочтение этой книги лишь поможет вам изучать и совершенствовать технику.

Очень сложно определить сроки подготовки различных спортсменов, т. к. возможности каждого индивидуальны. Это зависит как от самого начинающего ученика, так и от его тренера. Автор этой книги на основании собственного большого опыта убежден, что к каждому ученику нужен индивидуальный подход. Да, тренировки по тэквондо проходят в группе от 10 человек и более. Но, если тренер видит, что ученик нуждается в дополнительном объяснении базовой техники, то он отводит ученика в сторону и дополнительно объясняет ему то, что уже было объяснено в общей группе.

На первых порах новичок должен быть физически готов к нагрузкам. Важна и психологическая готовность к тренировкам. Не должно быть никаких медицинских противопоказаний к занятиям (острые инфекционные заболевания, ОРЗ, острая фаза ревматизма, пороки сердца, туберкулез, полиомиелит, острые желудочно-кишечные нарушения, нарушения сердечного ритма).

Первый месяц занятий тратится на общефизическую подготовку, выработку выносливости, гибкос-

ти, растяжку, изучение стоек тэквондо.

Если тренер видит, что ученик физически готов к нагрузкам и освоил стойки, тогда необходимо постепенно переходить к изучению начальных блоков и ударов кулаком. Не нужно торопиться в изучении техники, а лучше еще раз повторить изученное ранее. Не нужно выполнять на первых порах технику в высоком темпе. Т. к. тот, кто хорошо выполняет базовую технику медленно, выполнит ее, если потребуется, и в высоком темпе.

Сверяясь с квалификационной программой по тэквондо, можно изучать поэтапно базовую технику. На первом месяце занятий, помимо растяжки, стоек, нельзя забывать об отжиманиях на кулаках. Сначала достаточно отжаться не более 10 раз. Пятилетнему ребенку достаточно отжаться 10 раз на ладошках. На кулаках он сможет отжаться примерно через 3—4 месяца занятий.

2—4 месяца тренировки для начинающих

ОФП. Растяжка (продольный, поперечный шпагат). Стойки: моа-соги, наранхи-соги, пьонхи-соги, джучум-соги, ап-соги, ап-куби, двит-куби. Изменение этих стоек по требованию тренера. Т. е. начинающий становится в стойку моа-соги, потом может менять ее на

стойку наранхи-соги. Далее изменение стоек идет в следующем порядке: джучум-соги, ап-куби, ап-соги, ап-куби, двит-соги. Потом ученик поворачивается в другую сторону, выполняя все описанное сначала. Ученик должен понять зачем нужно изменение стоек. Это необходимо как для отработки всех изученных стоек, так и для уверенного поведения спортсмена в спарринге в изученных стойках в дальнейшем. Ведь если в спарринге спортсменов будет часто менять свои стойки, то это будет мешать противнику атаковать его.

После успешного освоения стоек и их смены, как описано выше, переходят к отработке блоков: ольгуль-макги, арэ-макги, момтон-макги, бакат-макги, сонналь-макги.

Изучив технику блоков (макги сул) без партнера, начинающие переходят к отработке макги сул с партнером. Оба ученика становятся друг напротив друга в стойку ап-соги. Один из них наносит удар в голову другого. А его противник защищается от удара, выполняя блок ольгуль-макги. Так отрабатывают все знакомые блоки тэквондо.

После уверенного выполнения макги сул переходят к смене блоков с партнером. Т. е. один ученик меняет удары руками, ударяя то в голову, то в корпус, а его противник выполняет различные блоки.

Сначала эту технику выполняют на месте, потом макги сул выполняют в передвижении в стойках ап-соги и ап-куби.

На 2—4 месяцах изучения тэквондо внимание уделяют выполнению ударов сначала руками, потом ногами.

Сначала отрабатывают на месте в стойке джучум-соги удар кулаком момтон ап-цируги.

Далее переходят к изучению ударов кулаком баро- и бандэ-цируги момтон в стойках ап-куби и ап-соги. Сначала отрабатывают удары кулаком на месте, потом в передвижении.

Только после успешного освоения ОФП, соги- и макги сул, ударов руками, переходят к технике ударов ногами (чаги сул).

Удары ногами, как и удары рукой, отрабатывают сначала на месте в стойке ап-соги. Далее в передвижении в стойке ап-соги. Особенностью тэквондо является более частое применение стойки ап-соги в сравнении с другими стойками. Стойка ап-соги постоянно выполняется спортсменами при нанесении ударов ногами т. к. она более естественна, чем другие стойки, и более удобна при нанесении ударов ногами.

Как и ранее, можно свериться с публикуемой в книге программой по тэквондо, изучая различные удары ногами. Сначала отрабатывают



самый простой удар ногой — ап-чаги, далее: доль-, йоп-, корио-, нэ-рио-чаги и т. д. Удары выполняют сначала на месте в стойке ап-соги, потом в передвижении в стойке ап-соги. Удары ногами наносят без

партнера и с партнером поочередно. Также очень полезна отработка различных ударов ногами по лапе, мешку.

Продолжительность тренировки для начинающих, особенно детей с



5 лет, должна составлять не более 1 часа. Для начинающих старше 15 лет может быть 1,5—2 часа.

В домашних условиях также нужно постоянно повторять то, что изучили на тренировке в спортзале. Продолжительность занятий дома

в день должна составлять от получаса до одного часа.

Очень полезна идеомоторная тренировка, т. е. ученик должен сначала с закрытыми глазами вспомнить всю тренировку с самого начала до ее конца. А потом, от-



крыв глаза, повторить все упражнения.

Не нужно думать так, что, изучив основные удары рукой и ногой в тэквондо, спортсмен знает все и не нуждается в дальнейшем изучении базовой техники. Пределов для совершенства нет, поэтому автор советует всем: продолжайте зани-

маться, пока вы молоды и полны сил. Время проходит очень быстро и месяц, второй, третий, полгода без тренировок не сделают вас опытнее, сильнее. Начав заниматься, не думайте о сроках обучения и повторения техники. Вся ваша жизнь должна стать постоянной тренировкой!

СТОЙКИ (СОГИ СУЛ)

Не зная стоек тэквондо, нельзя изучить этот стиль единоборства. Поэтому тренер, начав обучать новичков, помимо ОФП, растяжки, основное внимание должен уделять изучению стоек.

Итак, что же такое стойка? Это наиболее устойчивое положение тела при различных движениях и постановки стоп и корпуса. Стойка должна обеспечивать устойчивость, равновесие при выполнении базо-

вой техники тэквондо. Корпус должен быть прямой в любой стойке.

Различают следующие стойки: моа-соги, наранхи-соги, пьонхи-соги, кима-соги, джучум-соги, ап-куби, ап-соги, двит-куби, двитпаль-соги, бом-соги, коа-соги.

Моа-соги. Корпус спортсмена в этой стойке прямой, взгляд вперед. Обе стопы вместе, пальцы и пятки стоп вместе. Это стойка приветствия, начальная в изучении соги сул.



Моа-соги



Коа-соги



Наранхи-соги

Коа-соги. Это перекрещивающаяся стойка, когда при передвижениях, к примеру, в кима-соги, нужно сделать несколько шагов вперед или назад. Одна нога становится сзади или впереди другой ноги, т. е. обе ноги перекрещены.

Наранхи-соги. Корпус прямой, взгляд вперед. Стопы располагаются на ширине плеч. Обе стопы параллельны друг другу. Вес тела в равной степени распределен на обеих ногах.

Пьонхи-соги. Стойка похожа на наранхи-соги, но стопы слегка раз-

вернуты наружу. Корпус также, как и ранее, прямой. Стопы располагаются на ширине плеч.

Кима-соги. В переводе означает «боковая стойка». Ноги слегка согнуты в коленях при низком положении корпуса. Обе стопы должны быть параллельны друг другу и располагаются шире плеч. Обычно начинающие не могут правильно выполнять эту стойку (как и сходную с ней стойку джучум-соги), разворачивая стопы наружу.

Джучум-соги. Корпус прямой, стопы параллельны друг другу, но расстояние между ними чуть мень-



Пьонхи-соги

Кима-соги

Джучум-соги

ше, чем в стойке кима-соги. Эта стойка устойчивая, колени в ней чуть согнуты. Именно в стойках кима-соги и джучум-соги отрабатывают технику блоков и ударов руками на месте.

Ап-куби переводится дословно как «длинная передняя стойка». Корпус прямой, колено передней ноги в этой стойке согнуто и нагружено, т. к. большая часть веса тела приходится именно на эту ногу. Задняя нога в этой стойке вытянута назад. Обе пятки в этой стойке должны касаться пола.



Ап-куби

Двит-куби. Дословно переводится как «стойка спиной назад». Эта стойка применяется в основном для обороны. Большая часть веса тела приходится на заднюю ногу, колено согнуто. Стопа ноги под углом 90° направлено наружу. Колено передней ноги тоже согнуто. Расстояние между пальцами передней стопы и задней стопой должно быть примерно полторы ширины плеч.

Ап-соги. Дословно означает «передняя стойка». Расстояние между стопами должно быть не бо-



Двит-куби

лее одного обычного шага при ходьбе. Эта стойка является наиболее употребляемой в спаррингах и при отработке техники ног тэквондо. Ее можно часто менять на другую стойку. Расстояние между ног в стойке измеряют от стопы передней ноги до внешней стороны другой ноги.

Двитпаль-соги. Эту стойку можно выполнять из стойки двит-куби, ап-куби. Большая часть веса тела находится на задней ноге, а передняя нога приближается к задней. Передняя нога в этой стойке каса-

ется пола только пальцами и подушечкой пальцев ноги, а пятка поднята. Колено передней ноги согнуто. Корпус прямой.

Бом-соги. Эта стойка похожа на стойку двипаль-соги. Она более гибкая, чем двитпаль-соги, и более устойчивая. Большая часть веса тела на задней ноге, колено ее сильно согнуто. Передняя нога также согнута в колене, пятка ее поднята и не касается пола. Корпус прямой. Между пальцами передней и задней ног должно быть расстояние около полутора стоп.



Ап-соги



Двитпаль-соги



Бом-соги

БЛОКИ (МАКГИ СУЛ)

После изучения базовых стоек начинающие изучают технику блоков. Зачем нужны блоки? Противник наносит удар кулаком, к примеру, в голову. Конечно, можно отойти или отклониться. Но если нет возможности отойти или противник находится очень близко от вас, блок поможет отклонить удар в сторону и даст возможность для контратаки.

Описанные ниже блоки начинающим нужно повторять не

менее 20 раз в день. Особенно хорошо повторение макги сул перед зеркалом, т. к. новичок видит исполнение техники в зеркале.

Арэ-макги. Нижний блок для защиты низа живота и области паха. Рука должна двигаться от противоположного плеча, опускаясь вниз. Сначала рука согнута в локте. Далее, опускаясь вниз, рука выпрямляется. Другая рука, находясь впе-



Арэ-макги



Ольгуль-макги

реди, движется в противоположном направлении.

Очень часто начинающие, выполняя этот блок, располагают кулак в конце приема у левого или правого бедра, а не по срединной линии тела. Кулак должен быть расположен по срединной линии тела, защищая пах от возможных ударов противника.

Ольгуль-макги. Это верхний блок для защиты головы. Кулак, двигаясь от бедра снизу вверх, поднимается до уровня лица. Когда предплечье достигнет лица, то его разворачивают одновременно с ку-

лаком. В конце выполнения этого блока внешняя сторона предплечья направлена вверх. Другая рука совершает движение в противоположном направлении.

Момтон-макги. Этот блок выполняется с помощью внутренней части предплечья. С помощью этого блока защищаются от ударов в голову (верхний уровень — ольгуль) и в корпус (средний уровень — момтон).

Кулак должен быть со сжатыми пальцами. В конце выполнения этого блока предплечье сгибается по отношению плеча под прямым углом.



Момтон-макги

Бакат-макги. Блок с помощью внутренней стороны предплечья. Выполняется на уровне момтон и ольгуль. Рука движется снизу вверх и изнутри наружу, а другая рука движется в противоположном направлении.

Запястье блокирующей руки должно располагаться на уровне плеча в конце выполнения блока. И предплечье поворачивается тыльной частью кулака вперед.

Сонналь-макги. Блок, выполняемый с помощью ребра ладони. Ладонь сначала движется от противоположного плеча, рука согнута в локте. Другая рука движется в другом направлении. Блокирующая рука поворачивается ребром кисти наружу.

В конце блока ладонь должна располагаться на уровне плеча. Этот блок очень хорош для защиты верхнего уровня.



Бакат-макги



Сонналь-макги

УДАРНЫЕ ЧАСТИ РУК И НОГ В ТЭКВОНДО

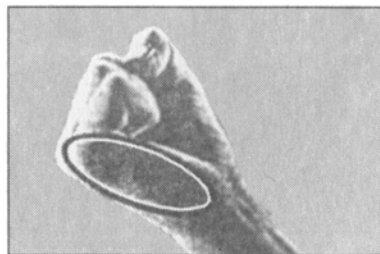
Для ударов рукой используют полностью сжатый кулак, ребро ладони, кончики пальцев руки, основание ладони.

Для ударов ногой используют колено, подушечку или мякоть стопы, подъем и ребро стопы, тыльную часть стопы, пятку.

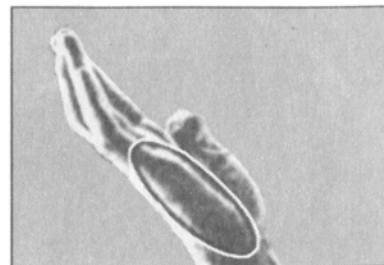
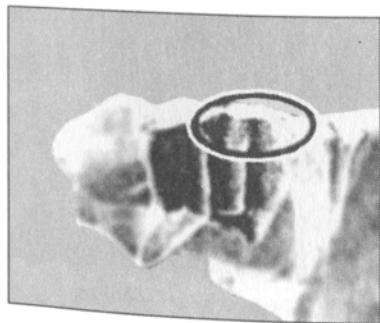
Для того чтобы выполнить правильно удар кулаком (джумок — кулак), нужно согнуть все пальцы одного кулака, а большой палец при этом прижимать к указательным и средним пальцам руки снаружи. Частая ошибка начинающих: большой палец руки они располагают внутри ладони, прижимая его сверху другими пальцами. Ударными частями кулака являются верхние сгибы суставов указательного и среднего пальцев (тренеры часто говорят о них, как о «костяшках» указательного и среднего пальцев).

Основание кулака (ме джумок) также используется при ударе, причем удар наносят нижней частью кулака со стороны мизинца.

Ребро ладони используют как при ударах ладонью, так и при блоках. Пальцы руки при этом сомкнуты, а большой палец руки сильно согнут, касаясь внутренней части кисти. Частая ошибка начинающих: они не сгибают большой палец руки! Ударная часть ребра ладони (сонналь) от мизинца до запястья.



Ме джумок



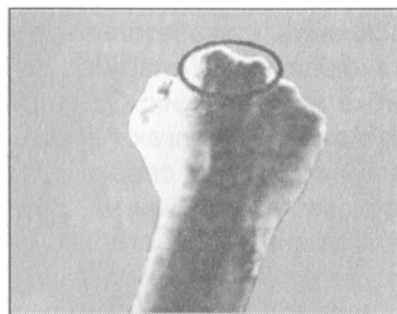
Сонналь

Удар также можно выполнять тыльной частью ребра ладони (соннальдунг), ударная часть которой начинается от указательного пальца руки до запястья. Большой палец при этом также согнут, находясь внутри ладони.

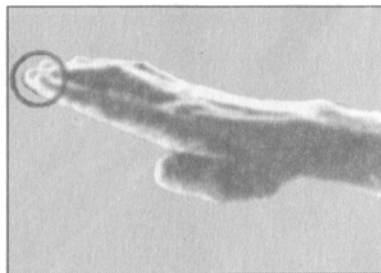
Удар может наноситься и кончиками пальцев руки (сонкут). Пальцы руки вытянуты и соединены вместе. Ударными частями при ударе кончиками пальцев являются кончики указательного, среднего и безымянного пальцев руки.



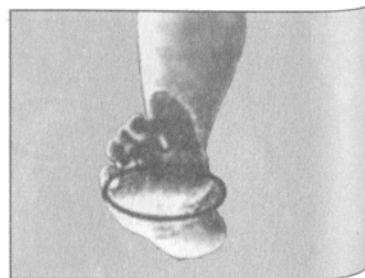
Соннальдунг



Дунг джумок



Сонкут

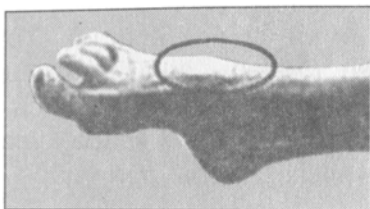


Апчук

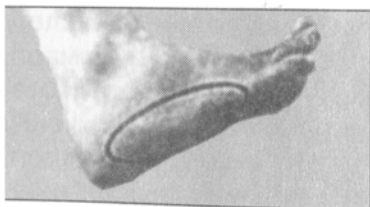
Подъем стопы (балдунг) используется при нанесении кругового удара ногой доль-чаги. Ударной частью стопы при этом является подъем стопы от пальцев до щиколотки.

Ребро стопы (балналь) используется при боковом ударе ногой йоп-чаги. Ударная часть от мизинца стопы до пятки.

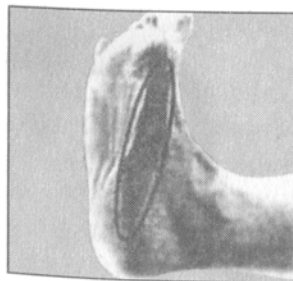
Также ударной частью является и тыльная часть стопы (балналь дунг).



Балдунг



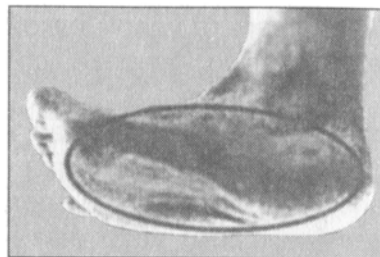
Балналь



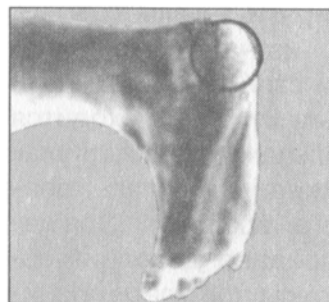
Балналь дунг

Задние удары ногой выполняются или всей подошвой стопы (балбадак), или пяткой стопы (двитчук).

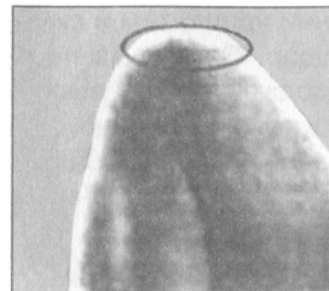
Ударной частью при ударе коленом (муруп) является верхняя часть согнутого колена.



Балбадак



Двитчук



Муруп

УДАРЫ РУКАМИ (ЦИРУГИ СУЛ)

К ударной технике рук относят удары кулаком, локтем, ладонью, основанием кулака. Мы сейчас рассматриваем те удары рукой, которые в первую очередь должны знать начинающие.

Как ранее писалось, удар кулаком джумок-цируги наносится «костяшками» указательного и среднего пальцев руки. Этот удар учат начинающие сразу после освоения стойек и блоков.

Джумок-цируги лучше всего выполнять и изучать из стойки кима-соги или стойки джучум-соги. Рука со сжатым кулаком находится на бедре пальцами вверх. Кулак медленно нужно выдвигать вперед, далее его вращают. Вращение кулака придает дополнительный импульс силы при ударе. Начинающие должны помнить, что чем больше будет скорость при нанесении удара, тем и сильнее будет сам удар. Однако на первых порах они должны четко выполнять джумок-цируги медленно по 10—20 раз в день. Очень хорошо, если есть возможность выполнять этот удар перед зеркалом.

Бандэ-цируги. Удар выполняется в стойках ап-соги и стойке ап-куби. Причем удар кулаком выпол-

няют с той же стороны, с которой была поставлена вперед нога. То есть, если вы стоите в правой стойке ап-куби, то удар кулаком должен быть выполнен правым кулаком. Удар также выполняется от бедра, где находится кулак со сжатыми пальцами. Удар должен быть выполнен по прямой линии вперед. Тренер должен следить за начинающими, чтобы локоть, плечи касались корпуса при нанесении удара кулаком. Желательно, чтобы при ударе одна



Джумок-цируги

рука наносила бандэ-цируги, а другая рука при ударе возвращалась на бедро. Одновременное выполнение удара одной рукой и расположение другой руки на бедре увеличивает импульс силы при ударе.

Автор этих строк советует начинающим внимательно отнестись к этим словам и повторить удар бандэ-цируги без одновременного движения другой руки. И в следующий раз выполнить удар бандэ-цируги, возвращая при ударе другую руку в противоположное направление. Т. е. начинающим нужно сразу привыкать, чтобы одна рука была впереди корпуса, а другая рука создавала другую руку.

При ударе кулаком корпус не должен сгибаться, он должен быть прямой. Положение спортсмена в стойке устойчивое, взгляд вперед. Плечи при ударе должны быть неподвижны. Очень часто начинающие только изучать тэквондо, выполняя удары кулаком, двигают плечами. Поэтому им нужно отрабатывать технику рук перед зеркалом, глядя на себя.

Удар кулаком наносится в верхнюю, среднюю и нижнюю секции. При ударах кулаком в передвижении в стойке ап-куби удар должен быть выполнен одновременно с постановкой ноги вперед.

Удар **баро-цируги**. Удар кулаком также, как и ранее, выполняет-

ся в стойках ап-куби или ап-соги. Удар этот сильнее, чем бандэ-цируги. Удар кулаком наносят с противоположной стороны, с которой была поставлена вперед нога. Т. е. если впереди находится левая нога, то баро-цируги наносят правым кулаком, и наоборот.

Дунг джумок-чиги — это удар тыльной частью кулака. Удар наносят «костяшками» указательного и среднего пальцев. Различают дунг джумок-апечиги, когда кулак при ударе наносит удар вперед, и дунг джумокнэрио-чиги, когда удар кула-



Дунг джумок-чиги

ком выполняется сверху вниз. Также есть дунг джумок бакат-чиги, когда удар наносят изнутри наружу. Дунг джумок йоп-чиги — удар кулаком в бок.

Для выполнения дунг джумок-чиги необходимо приблизить кулак к лицу около противоположного плеча, сгибая руку в локтевом суставе. При ударе кулак поворачивается тыльной частью кисти.

Дубон-цируги. Удары поочередно выполняют сначала одним, потом другим кулаком. Удары про-

изводят из стойки джучум-соги, стойки кима-соги, а также ап-куби и ап-соги. Удары кулаками следуют один за другим без паузы. Можно начинать с левой руки, можно и с правой.

Ме джумок-чиги — это удар основанием кулака. Он может выполняться как снаружи внутрь, так и изнутри наружу сверху вниз. Замахиваясь и сжав все пальцы в кулак, наносят удар основанием кулака. Другая рука при этом движется в обратном направлении.



Ме джумок-чиги

ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ (ЧАГИ СУЛ)

Самой главной частью тэквондо являются различные удары ногами. Нога во много раз сильнее руки, а площадь поражения удара ногой больше, чем руки. Т. е. тэквондист может на дальней дистанции боя наносить различные удары ногами, не подпуская к себе противника.

Начинающие изучают технику чаги сул с самого простого удара ногой — ап-чаги.

Ап-чаги — это прямой удар ногой. Выполняют его из стоек: ап-

соги или ап-куби. Удар ап-чаги наносят мякотью стопы или подушечкой пальцев стопы.

Многие начинающие, только приступив к изучению чаги сул, выполняют ап-чаги неправильно, не сгибая ногу в колене. Для правильного выполнения ап-чаги нужно сначала поднять колено ударной ноги вверх, сгибая ногу в коленном суставе. И только потом ногу распрямляют для нанесения удара вперед. А начинающие просто чуть



Ап-чаги

поднимают ногу и не сгибают ее в колене; далее они выполняют не удар, а своего рода мах ногой вперед. Поэтому с самого начала нужно понять: сначала ногу нужно согнуть в колене и поднять вверх, а потом выпрямить, нанося удар подушечкой стопы. Ни в коем случае удар не наносят самими пальцами! Об этом было написано ранее в главе об ударных частях рук и ног

После выполнения удара ап-чаги колено должно быть снова согнуто. Пальцы при ударе ап-чаги поднимают вверх. Другая нога при ударе должна прочно стоять на полу. Ни носок, ни пятка другой ноги не должны быть подняты вверх. Это не-

обходимо для устойчивого положения тела спортсмена.

Удар ап-чаги простой, но это не значит, что его не нужно повторять и отрабатывать как в спортзале, так и дома. Минимум 10—20 раз в день начинающие должны повторять технику ап-чаги. И хорошо, если есть возможность выполнения ап-чаги перед зеркалом.

Дольо-чаги. Это круговой удар ногой. Дольо-чаги наносят или подъемом стопы, или подушечкой пальцев стопы. Ни в коем случае не наносить удар пальцами ноги, как и в случае с ударом ап-чаги!

Начало выполнения удара дольо-чаги похоже на выполнение ап-



Дольо-чаги

чаги. Т. е. сначала нужно поднять ударную ногу, сгибая ее в колене. Но бедро ударной ноги поворачивается внутрь. Другая нога несколько разворачивается. При ударе подъемом стопы нога вытягивается максимально вперед. Происходит своего рода округлое или овальное движение кпереди ударной ноги. После выполненного удара доль-чаги колено вновь сгибается.

Верхняя часть корпуса при ударе доль-чаги отклоняется чуть назад. Однако не нужно слишком сильно отклонять корпус.

При выполнении удара нужно помнить, что чем выше будет поднято колено ударной ноги, тем и выше будет нанесен удар!

Йоп-чаги — боковой удар ногой. Выполняется из стоек ап-куби и ап-соги.

Удар йоп-чаги наносят пяткой или ребром стопы. Стопа при ударе выдвинута вперед, а пальцы ее при ударе согнуты в сторону бедра.

Другая нога при выполнении йоп-чаги должна стоять на полу.

В конце удара йоп-чаги ударная нога и корпус спортсмена должны составлять как бы одну линию, а корпус не отклоняют назад слишком сильно.

Начало выполнения техники, как и при ударе ап-чаги. Стопу ударной ноги поднимают вверх примерно до уровня колена опорной ноги или

еще выше. Нужно помнить: чем выше будет поднято колено ударной ноги, тем и выше будет удар. Опорная нога разворачивается при ударе. Согнув ногу в колене, далее вытягивают стопу ударной ноги в бок в сторону противника. Всегда нужно смотреть в сторону нанесения удара. После удара колено ударной ноги вновь согнуто!

Многим начинающим трудно выполнить этот удар правильно, т. к. нужно не только согнуть ногу в колене, вытянуть пятку, но и ударить ногой влево или вправо. А у многих начинающих этот удар йоп-чаги похож на простой мах ногой в сторону. Поэтому, чтобы отработать его с самого начала, не торопясь, нужно



Йоп-чаги

сначала научиться выполнять махи ногой. Сначала левой, потом и правой. Потом медленно стараться сгибать одну ногу в колене, поднимая ее максимально вверх. В тому случае, если новичок не сможет выполнять удар из-за того, что ему трудно стоять на одной ноге, необходимо научиться выполнять упражнения на балансировку и устойчивость. Научившись сгибать ногу в колене в максимально верхней точке и долго стоять на одной ноге, начинают медленно вытягивать стопу в бок. Если в спортзале есть шведская стенка, то можно одной рукой держаться за нее и отрабатывать этот удар. Никакой спешки при отработке любых приемов ногами быть не должно!

Начинающие отрабатывают удар йоп-чаги сначала только на месте. Никакого движения в стойке с выполнением йоп-чаги быть не должно! Все передвижения с нанесением различных ударов ногами выполняются уже спортсменами, освоившими начальную базовую технику тэквондо.

Даже если спортсмен уже уверенно выполняет удар йоп-чаги, все же необходимо в начале тренировки выполнять упражнения на балансировку. Медленно поднимать то одну, то другую ногу, сгибая ее в колене и поднимая колено максимально вверх. Т. е. всю базовую

технику тэквондо с самого начала нужно постоянно повторять!

Двит-чаги — задний удар ногой. Удар наносят пяткой стопы или подошвой. Это очень сильный удар ногой, особенно, если он выполняется с разворотом корпуса. Но начинающие должны освоить сначала удар двит-чаги без разворота. Удар наносят из стоек: ап-куби, ап-соги.

Для выполнения этого удара нужно поднять колено ударной ноги вверх, сгибая ногу в колене. Выдвигая стопу ударной ноги назад, распрямляют и ногу. Корпус наклонен несколько вперед. Объ-



Двит-чаги

зательно нужно смотреть в сторону нанесения удара! Часто начинающие выполняют удар, не смотря на соперника или на мешок, с которым тренируются. А в результате удар либо не попадает в нужную зону поражения соперника, либо даже не касается тренировочного мешка.

Корио-чаги дословно переводится как «хлесткий удар ногой». Удары наносят или пяткой стопы или всей подошвой.

Удар лучше всего выполнять из стойки ап-соги.

Ударная нога выпрямляется и следует по окружности снизу вверх

спереди назад, нанося удар пяткой или всей подошвой. После удара колено ударной ноги сгибается в колене.

Некоторые советуют при выполнении этого удара сначала согнуть ногу в колене, а потом выполнить технику. Но лучше выполнять удар корио-чаги, как было описано выше.

Другая нога при выполнении удара должна прочно стоять на полу, а пятка не должна быть поднята.

Нэрио-чаги — это удар ногой сверху вниз. Удар наносят пяткой сверху вниз по внутренней или наружной дуге (см. на с. 46).

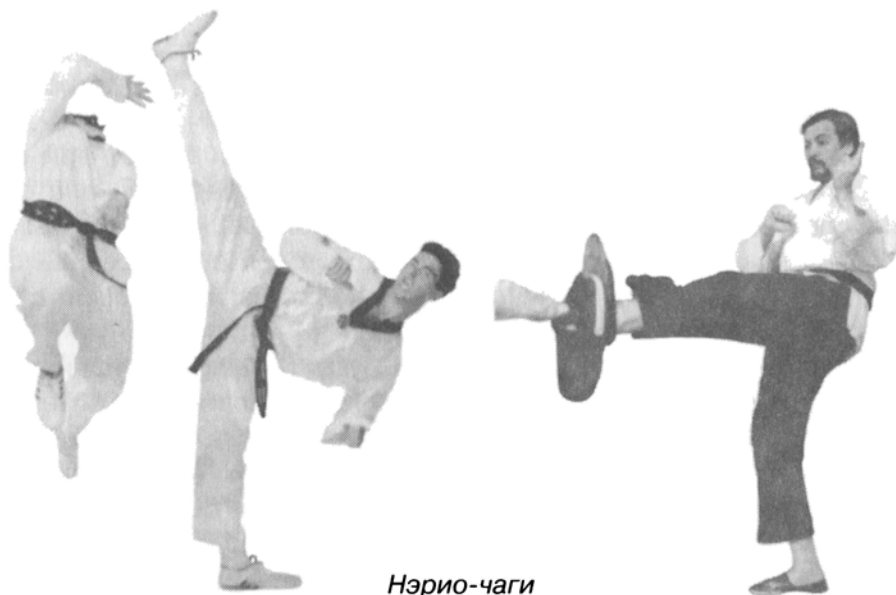
Как и ранее, колено ударной ноги сгибается, нога максимально поднимается кверху. И далее пятка ударной ноги опускается сверху вниз, нанося удар по противнику. Корпус спортсмена при нанесении удара нэрио-чаги отклоняется несколько назад.

Удар этот желательно отрабатывать с помощью специальных лап. Т. е. один спортсмен стоит с лапой в руках, а другой перед ним наносит удар нэрио-чаги.

В этой книге не описаны различные связки ударов ногами, удары ногами с разворотами корпуса (момдольо-чаги), техника спарринга, т. к. книга предназначена только для начинающих изучать тэквондо. Т. е. новички должны знать все ба-



Корио-чаги



Нэрио-чаги

зовые блоки, стойки, удары руками и ногами. В дальнейшем, в процессе обучения тренер будет усложнять технику тэквондо, объясняя новые связки ударов. К примеру,

комбинация ударов ногами: ап-чаги одной ногой и дольо-чаги другой ногой. Однако вся эта техника тэквондо должна изучаться только с освоения азов!



ЧТО ТАКОЕ КЬОК-ПА

Кьок-па является важной частью тренировки тэквондо, дословно это можно перевести как «испытание силы вашего удара». Т. е. это — разбивание предметов (досок, кирпичей и т. д.). Спортсмены, соревнуясь в кьок-па (разбивании досок, к примеру), еще раз демонстрируют свою технику тэквондо.

Именно в кьок-па демонстрируется эффективная техника тэквондо. Ведь чтобы разбить доску или кир-

пич, нужно затратить большую силу, поэтому удар рукой или ногой должен быть быстрым, сильным и наработанным. Просто так доску не сломать! Нужно заниматься и заниматься, отрабатывая базовую технику. Как было сказано чуть ранее, для эффективного выполнения кьок-па необходима сила, скорость и хорошая техника. Также нужны концентрация и точность исполнения выбранного удара для разбивания доски.



Кьок-па

Кьок-па выполняют и руками, и ногами. В тэквондо, исходя из специфики стиля этого единоборства, конечно, более всего ценятся удары ногами. Выполняется все это примерно так. Двое спортсменов держат доску перед другим спортсменом, который должен будет ударом ноги сломать ее. Заранее обговаривается удар ногой для выполнения кьок-па. Это может быть ап-чаги или дольо-чаги. Кьок-па выполняется также в прыжке.

Двое спортсменов, держащих доску, стоят в стойках ап-куби. Их руки, вытянутые вперед с доской, должны перекрещиваться для большей устойчивости и прочного держания доски.

Для детей до 13 лет толщина доски для кьок-па должна быть не более 15 мм, для 14—15-летних спортсменов толщина доски должна быть около 20 см, от 16 лет и бо-

лее — от 25 мм и т. д. Начинают кьок-па, конечно, с самого простого удара ногой — ап-чаги. Доска должна находиться перед спортсменом около солнечного сплетения, т. е. разбивание должно быть сначала на среднем уровне — момтон. На верхнем уровне — ольгуль разбивание выполняют после выполнения разбивания на уровне момтон.

Спортсмен перед кьок-па сначала в стойке джунби-соги концентрируется и настраивается на удар ногой. После этого он встает в стойку ап-куби и медленно выполняет ап-чаги для проверки расстояния до доски. Далее спортсмен с большой концентрацией и скоростью наносит удар ап-чаги, разбивая доску. Разбив доску, спортсмен вновь становится в стойку джунби-соги, расслабляется, кланяется стульям и зрителям.

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ПО ТЭКВОНДО

После команд «Чариот!» («Внимание!»), «Сабум кюннэ!» («Приветствие мастеру!»), «Джунби!» («Готовность!») начинают тренировку, ОФП. Бег по кругу с медленной, потом быстрой скоростью, бег на ускорение. Начинающие заниматься тэквондо обязательно должны

много бегать для выработки выносливости к тренировкам и силы ног. Бег с поднятыми вверх коленями. Бег попеременно на одной ноге. Гусиный шаг с руками за головой или руками соединенными вместе, перед грудью. Бег по кругу с прыжками вверх, отталкиваясь дву-

мя ногами от пола, по команде тренера.

Делающие свои первые шаги в тэквондо, занимаясь дома, обязательно не должны забывать эту разминку, т. к. без разогрева тела нельзя выполнять различные удары ногами и заниматься растяжкой. Об этом было написано в главе о растяжке. Для полноценной разминки и разогрева мышц необходимо построиться в ряд и выполнять вместе с тренером разогревающие, общефизические упражнения (качание головы вверх, вниз и в стороны, по кругу, вращение обеих кистей, предплечий, плеч, корпуса вправо и влево, наклоны корпуса вперед и назад, вращение поочередно стопой, голенью, бедром одной ноги, поднятой вверх, махи руками и ногами).

В качестве ОФП можно посоветовать практиковать следующие упражнения. Ваш партнер лежит на полу на спине, подняв обе ноги вверх. Вы стоите перед ним, обхватив обеими руками его голени. Его ступни упираются вам в живот и вы медленно толкаете его ноги от себя. Ваш партнер не должен поддаваться и легко сгибать ноги под вашим напором. Это упражнение хорошо для увеличения силы ног (для партнера), силы рук и брюшного пресса (для вас). Потом оба партнера меняются местами.

Вот еще одно упражнение, рекомендуемое для разминки.

Один спортсмен поднимает ногу для выполнения йоп-чаги (бокового удара ногой), сгибает ногу в колене и медленно вытягивает ее в сторону другого. А его партнер стоит перед ним и ваша вытянутая нога упирается ему в живот. Так же, как и в предыдущем упражнении, партнер обхватывает ногу обеими руками и пытается оттолкнуть ногу от себя.

Далее один спортсмен ложится спиной на пол, а его партнер становится за ним. Вы поднимаете обе ноги и, не сгибая их в колене, касаетесь вытянутых ладоней партнера.

Далее выполняют растяжку как без партнера (продольный и поперечный шпагат), так и с партнером.

Что такое растяжка с партнером? Оба спортсмена садятся друг перед другом, широко расставив в стороны обе ноги и захватив друг друга за руки. И поочередно осторожно тянут своего партнера к себе, а сами в то же время стремятся максимально отклонить свой корпус назад, коснуться пола спиной. Упражнение начинающие должны выполнять крайне осторожно, т. к. сильно потянув своего партнера к себе вы можете порвать себе связки! На первых порах это упражнение нужно выполнять крайне осторожно и под руководством тренера!

Отработка основных стоек: моа-соги, наранхи-соги, пьонхи-соги, джучум-соги, ап-куби, ап-соги. Хорошо, когда в спортзале есть зеркало, чтобы начинающие могли видеть выполнение своих стоек и корректировать их при необходимости под руководством тренера. Автор советует начинать именно со стоек, с азов тэквондо. Далее начинают изучение блоков, ударов руками и ногами. Успех приходит к тому, кто не слишком торопится в изучении этого стиля единоборства, а полностью доверяет своему тренеру и выполняет все его указания.

Отработку блоков рукой сначала необходимо производить на месте в стойке джучум-соги, потом в передвижении. То же самое относится к блокам арэ-макги, ольгуль-макги, момтон-макги. Изучив траекторию этих блоков, далее выполняют блоки с партнером. Т. е. оба спортсмена становятся друг перед другом в стойку ап-соги. Один спортсмен наносит удар кулаком в голову другому, а другой выполняет блок от удара в голову ольгуль-макги. Далее также в стойке ап-соги один спортсмен наносит удар кулаком циркуги в область живота, а другой спортсмен выполняет блок от удара момтон-макги или бакат-макги. Один спортсмен наносит нижний удар кулаком, а другой спортсмен выполняет нижний блок от удара арэ-макги.

Если тренер видит, что базовая начальная техника тэквондо уже поставлена, т. е. техника стоек (соги сул) и техника блоков (макги сул) изучена хорошо, то тогда тренер переходит к изучению ударов кулаком ап-цируги момтон и ап-цируги ольгуль. Это удары кулаком в средний уровень (момтон) и верхний уровень (ольгуль). Изучение этих ударов происходит в стойке джучум-соги на месте.

Далее переходят к изучению ударов кулаком бандэ-цируги и баро-цируги. Эти удары выполняют сначала на месте в стойках ап-соги и ап-куби. Потом при успешном изучении этих ударов на месте, выполняют удары в передвижении в тех же стойках.

Тренер не должен забывать о силовой подготовке своих учеников. Весомую роль здесь играют отжимания на кулаках. Тренеру необходимо периодически прерывать тренировку и командовать ученикам отжаться на кулаках. Сначала нужно отжаться 10 раз. Это самый минимум для только начинающих заниматься тэквондо.

Делающие свои первые шаги в тэквондо не должны забывать отжиматься на кулаках дома. Таким образом начинающие тренируют предплечья, закаляют руки, особенно косточки указательного и среднего пальцев руки, которые

играют важную роль при ударе кулаком.

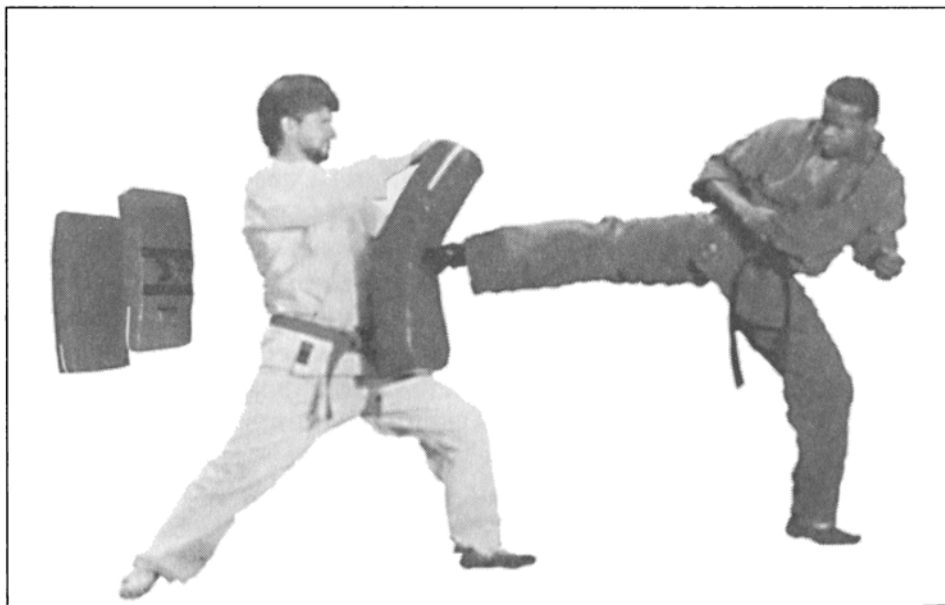
После успешного освоения стоек и блоков, ударов рукой переходят к изучению ударов ногой (чаги сул).

Изучение чаги сул начинается с самого простого удара ногой в тэквондо — ап-чаги, т. е. прямого удара ногой вперед.

Отработку этого удара выполняют из стойки ап-соги на месте. Сначала на первых порах начинающие должны изучить правильное выполнение этого удара на месте без партнера. При успешном изучении ап-чаги на месте этот удар изучают вместе с партнером. Оба спорт-

смена стоят друг перед другом в стойках ап-соги и наносят поочередно удар ап-чаги. Это не нужно понимать так, что оба спортсмена наносят удары ногами поочередно в контакт. Нет, удар ногой нужно останавливать примерно в пяти сантиметрах от тела партнера. Это упражнение параллельно учит начинающих спортсменов контролировать дистанцию друг от друга.

Удары ногами в тэквондо учатся наносить по лапе. Один из спортсменов держит в руках лапу, а другой спортсмен в стойке ап-соги наносит удар ногой ап-чаги по лапе. В этом случае удар ап-чаги выполняется с контактом. Лапа универсаль-



на и ее можно вращать во все стороны, желая, чтобы ученик наносил совершенно различные удары ногами. Лапу можно держать на разных уровнях: уровень верхний (ольгуль), средний (момтон), нижний (арэ). Если по мешку трудно указать область нужного удара ногой, то, держа небольшую лапу на верхнем или среднем уровне, легче объяснить и легче добиться правильно выполненного удара ногой.

После успешного освоения самого простого удара ногой ап-чаги переходят к изучению более сложных ударов ногами: дольо-чаги, йоп-чаги, нэрио-чаги и т. д.

Изучение этих ударов ногами также происходит на месте в стойке ап-соги сначала без партнера, потом с партнером и с помощью лапы. Изучив удары ногами на месте, переходят к изучению ударов в передвижении. Т. е. в стойке ап-соги ученики наносят в передвижении удар дольо-чаги, к примеру. Далее дольо-чаги выполняют в передвижении с партнером. Один спортсмен наносит удар, а другой спортсмен только отходит от него. Потом они меняются ролями. Тренер может внести некоторое оживление среди своих учеников, сказав, что они должны производить удар в более высоком темпе. Конечно, это выполнение также происходит без контакта по телу парт-

нера. Необходимо помнить, что детям нужно преподносить тренировку как игру, тогда процесс запоминания техники тэквондо будет интенсивнее!

Изучив удары ногами на месте в передвижении, нужно попытаться научиться наносить удары ногами по вертящейся в разные стороны лапе. Т. е. тренер вертит лапу разные стороны, а ученик наносит различные удары ногами по лапе.

Технику работы с лапой можно усложнить, попросив двух спортсменов встать слева и справа от своего партнера с лапами в руках. Он должен, подходя к каждому из них, поочередно наносить удар ногой по лапе.

В конце тренировки выполняю формальные комплексы — пумсэ. Сначала на первых порах изучению тэквондо учат самые простые начальные пумсэ — тэгук ильджан, тэгук иджан, тэгук самджан. Далее более сложные пумсэ, которые ранее отмечались в аттестационной программе по тэквондо.

Заканчивают тренировку медитацией, массажем ног.

Как и в начале тренировки, старший ученик командует: «Чариот («Внимание!»), «Сабум кюнне! («Приветствие учителю!»), все кланяются тренеру. Выходя из зала ученики кланяются тренеру и залу, где занимались.

ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ (ПУМСЭ)

Помимо базовой техники блоков, ударов руками и ногами в тэквондо есть специальные формальные комплексы — пумсэ. Это комбинации различных приемов (блоков, ударов руками и ногами) имитирующих спарринг против одного, двух и трех противников. Некоторые тренеры сейчас утверждают, что формальные комплексы якобы не нужны, что они лишь «танцы». Однако пумсэ создавались именно для изучения искусства боя тэквондо и для самообороны. Конечно, поначалу все пумсэ изучить сложно, для этого нужно много времени. Но начальные пумсэ на первых порах изучения тэквондо нужно знать (тэгук ильджан, тэгук иджан).

Практика выполнения пумсэ не только позволяет спортсмену еще раз повторить приемы тэквондо, но и способствует максимальной концентрации в спарринге. В пумсэ большое внимание уделяется не только блокам и ударам, но и передвижениям (влево, вправо, вперед, назад), стойкам, последовательности выполнения различных приемов тэквондо. Это как динамическая медитация! Спортсмен, уверенно выполняющий пумсэ, уве-

ренно будет бороться против своих противников, как единого, так и двух, трех.

Часто проводятся специальные соревнования по технике выполнения пумсэ, помимо соревнований по спаррингу тэквондо. Так, 1990 г. Европейский союз тэквондо включил в программу чемпионатов Европы соревнования по пумсэ.

Спортсмен, демонстрирующий пумсэ, становится в стойку моа-соги по команде «Чариот!» («Внимание!»). После команды «Кюнне!» («Поклон!») он кланяется тренеру, судьям и зрителям. Если нет команды «Кюнне!», то он кланяется сам. После команды «Баро» (исходное положение) спортсмен становится в стойку пьонхи-соги.

После команд «Джунби!» («Готовность!») и «Сизак!» («Начать!») спортсмен начинает выполнение какого-нибудь пумсэ.

Комон — конец исполнения пумсэ.

Начало и конец исполнения пумсэ выполняются одинаково. Как и в начале, так и в конце исполнения спортсмен примерно 3—4 секунды неподвижен (в начале пумсэ спортсмен так настраивается на выполнение комплекса, а в конце пумсэ —

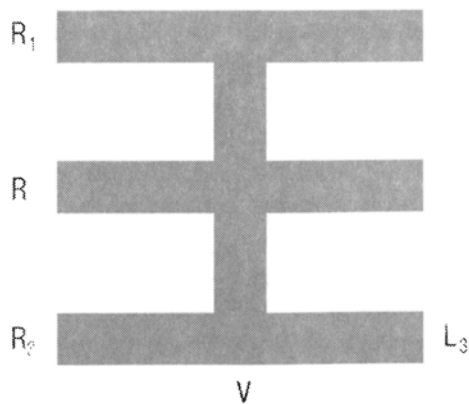
неподвижность говорит о конце комплекса). Зачем спешить, когда все соперники в результате выполнения пумсэ повержены и ничто спортсмену не угрожает)?

Спортсмен становится в стойку джунби-соги. После спортсмен кланяется зрителям, судьям, тренеру, встает в стойку моа-соги.

Начинающие заниматься тэквондо, освоившие начальные пумсэ тэгук ильджан и тэгук иджан, должны четко осмыслить эту технику. Они не должны выполнять комплексы просто так формально, по обязанности. Исполняющие пумсэ должны представлять реальный спарринг, именно для этого и создавались эти формальные комплексы.

Что такое тэгук? После создания Всемирной Федерации Тэквондо

корейские мастера высшего класса создали специальные формальные комплексы — пумсэ. «Тэгук» означает дословно «Величие Бесконечного». Это как знак непрерывности возникновения и исчезновения. «Тэгук пумсэ» означает таким образом «не имеющее формы» и символизирующее первопричину бытия. Корейскими мастерами для изображения тэгук пумсэ были разработаны восемь древних южноазиатских символов, элементов знаменитого И-Дзин, оракула Юго-Восточной Азии. Все это рассматривалось вместе с буддизмом. Каждый из этих восьми символов выражает соответствующий постулат корейской философии, а смысл каждой связки в пумсэ выражает соответствующий символ.



Символика тэгук пумсэ

ТЭГУК ИЛЬДЖАН

Тэгук ильджан является самым первым формальным комплексом, который в первую очередь должны изучить начинающие.

Как было написано ранее, специальная символика тэгук пумсэ есть во всех комплексах. Перед описанием комплексов каждый раз будут описываться особенности символики пумсэ подробное объяснение движений в пумсэ, блоков и ударов рукой и ногой.

Символика тэгук ильджан

Небо дарует дождь и солнечный свет чтобы все росло и развивалось. Оно несет нам воздух, без которого невозможна жизнь на земле. Три линии на рисунке пумсэ означают ясность и активность под небом. Таким образом, выбор такой символики корейскими мастерами означал начало созидания. В этом пумсэ формируется начало изучения базовой техники. Удары кулаком являются основными в этом пумсэ. Есть здесь две стойки: ап-соги и ап-куби и один удар ногой ап-чаги.

Описание пумсэ

Джунби-соги. Встать лицом в направлении V, левую ногу отвести в

сторону. Пьонхи-соги. Джибонджунби.

1. Левую ногу спортсмена нужно поставить в положение Z_1 , корпус повернуть налево. Левая стойка ап-соги, левой рукой выполнить блок арэ-макги.
2. Шаг правой ногой вперед в направлении Z_1 , правая ап-соги, выполнить удар кулаком бандэ-цируги момтон.
3. Далее спортсмен поворачивает корпус вправо на пальцах левой ноги, правую ногу перемещает в положение R_1 , правая ап-соги, правой рукой выполнить арэ-макги.
4. Шаг левой ногой вперед в направлении R_1 , левая ап-соги, левым кулаком выполняют удар бандэ-цируги момтон.
5. Корпус поворачивают влево на пальцах правой ноги, а левую ногу ставят в позицию V. Стойка левая ап-куби, на месте без шага, выполняют левой рукой блок арэ-макги и потом после блока правой рукой баро-цируги момтон. Арэ-макги и баро-цируги выполняют довольно быстро.
6. Поворот корпуса вправо на пальцах левой ноги, правую ногу перемещают в направлении R_2 .

- Стойка правая ап-соги, левой рукой выполняют блок момтон-макги.
7. Шаг вперед левой ногой в направлении R_2 . Стойка левая ап-соги, правым кулаком наносят удар момтон баро-цируги.
 8. Поворот корпуса влево на пальцах правой стопы; левую ногу перемещают в направлении Z_2 . Левая стойка ап-соги, блок правой рукой момтон-макги.
 9. Шаг вперед правой ногой в направлении Z_2 , стойка правая ап-соги, левым кулаком выполняют удар момтон баро-цируги.
 10. Поворот корпуса на пальцах левой стопы, правую ногу перемещают в направлении V . Стойка правая ап-куби. На месте выполняют правой рукой арэ-макги и затем левой рукой момтон баро-цируги.
 11. Поворот корпуса влево на пальцах правой стопы, левую ногу переместить в направлении Z_3 . Стойка левая ап-соги.левой рукой выполняют блок ольгуль-макги.
 12. Правой ногой наносят удар ап-чаги и ставят ногу после удара в направлении Z_3 . Стойка правая ап-соги, правой рукой выполняют момтон бандэ-цируги.
 13. Поворот корпуса вправо на пальцах левой стопы. Правую ногу ставят в направлении R_3 . Стойка правая ап-соги, блок правой рукой ольгуль-макги.
 14. Удар левой ногой ап-чаги, ставят ногу в направлении R_3 . Стойка левая ап-соги, левой рукой выполняют удар момтон бандэ-цируги.
 15. Поворот корпуса вправо на пальцах правой ноги, левую ногу ставят в направлении H . Стойка левая ап-куби.левой рукой выполняют блок арэ-макги. Поворот на 90° на стоящей сзади ноге вовнутрь.
 - а) Голову повернуть вправо (если левая стопа выдвинута вперед).
 - б) Вес тела перемещается на ответную назад правую стопу. Она также одновременно поворачивается направо.
 - в) Левую стопу отводят вправо в стойку ап-куби.
 16. Шаг вперед правой ногой в направлении H . Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют удар момтон бандэ-цируги с выкриком (кихап).

Комон

Поворот корпуса на пальцах правой стопы влево в направлении V . Стойка пьонхи-соги в сторону V . Джибон джунби.

ТЭГУК ИДЖАН

Тэгук иджан является вторым по сложности формальным комплексом, который изучают начинающие спортсмены.

Символика тэгук иджан

Диаграмма символизирует веселье, радость бытия. Человек находится в спокойном, радостном расположении духа, уверен в своих силах. Т. е. это пумсэ символизирует уверенность, хладнокровие.

В этом пумсэ стойки те же, что и в первом пумсэ: ап-куби и ап-соги, те же блоки, удары руками и ногой апчаги. Новым в этом цумсэ является поворот корпуса на 270°

Описание пумсэ

Джунби. Спортсмен стоит лицом в направлении V диаграммы, левую стопу двигает в сторону. Стойка пьонхи-соги, джибон-джунби.

1. Левую стопу ставят в направлении Z_1 , поворачивая корпус влево. Стойка левая ап-соги, блок левой рукой арэ-макги.
2. Шаг вперед правой ногой в направлении Z_1 , стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют удар момтон бандэ-цируги.

3. Поворот направо на пальцах левой стопы; правую ногу нужно расположить в направлении R_1 . Стойка правая ап-соги, правой рукой выполняют блок арэ-макги.
4. Шаг вперед левой ногой в направлении R_1 , стойка левая ап-куби.левой рукой выполняют удар момтон бандэ-цируги.
5. Поворот влево на пальцах правой стопы. Левая нога располагается в направлении V. Стойка левая ап-соги, правой рукой выполняют блок момтон-макги.
6. Шаг вперед в направлении V, стойка правая ап-соги.левой рукой выполняют блок момтон-макги.
7. Поворот влево на правой стопе. Левую ногу располагают в направлении Z_2 . Стойка левая ап-соги, левой рукой выполняют блок арэ-макги.
8. Правой ногой наносят удар апчаги, отводя ногу в направлении Z_2 . Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют ольгуль бандэ-цируги.
9. Поворот направо на пальцах левой стопы, перемещая ногу в направлении R_2 . Стойка правая ап-соги, правой рукой выполняют блок арэ-макги.

10. Удар ап-чаги левой ногой, отводя ногу в направлении R_2 . Стойка левая ап-куби, левой рукой наносят удар ольгуль бандэ-цируги.
11. Поворот влево на пальцах правой стопы. Левую ногу располагают в направлении V . Стойка левая ап-соги, левой рукой выполняют блок ольгуль-макги.
12. Шаг вперед в направлении V , стойка правая ап-соги. Правой рукой выполняют блок ольгуль-макги.
13. Поворот влево на пальцах правой стопы. Левую ногу располагают в направлении R_3 . Стойка левая ап-соги, правой рукой выполняют блок момтон-макги.
14. Поворот вправо на пальцах левой стопы в направлении Z_3 . Стойка правая ап-соги, левой рукой выполняют блок момтон-макги.
15. Поворот влево на пальцах правой стопы. Левую ногу располагают в направлении H . Стойка левая ап-соги, блок левой рукой арэ-макги.
16. Удар правой ногой ап-чаги, ставя ногу в направлении H . Стойка правая ап-соги. Правой рукой выполняют блок момтон бандэ-макги.
17. Удар левой ногой ап-чаги, ставя ногу в направлении H . Стойка левая ап-соги. Удар левой рукой момтон бандэ-цируги.
18. Правой ногой наносят удар ап-чаги, ставя ногу в направлении H . Стойка правая ап-соги. Правой рукой наносят удар момтон бандэ-цируги с выкриком (кихап).

Комон

Поворот влево на правой стопе. Стойка пьонхи-соги. Джибон-джунби.

ТЭГУК САМДЖАН

Символика тэгук самджан

Это пумсэ связывают с пламенем. Огонь светит людям, дает тепло. Когда солнце светит на небе, то в человеке пробуждается вера, надежда. Эти символы означают направление страсти на плодотвор-

ную стезю. Огонь в человеке нужно направить на пользу разуму, служить миру, а не разрушению.

Описание пумсэ

Джунби. Спортсмен стоит лицом в направлении V . Левая стопа от-

ставлена в сторону. Стойка пьонхи-соги. Джибон-джунби.

1. Левую ногу ставят в направлении Z_1 . Поворот корпуса влево. Стойка левая ап-соги, блок левой рукой арэ-макги.
2. Правой ногой наносят удар ап-чаги, ставя стопу в направлении Z_1 . Стойка правая ап-куби. Дубон момтон циркуги. Нужно начинать удары кулаком здесь с правой руки.
- Примечание.* В этом пумсэ новыми элементами являются дубон-цируги, блок сонналь-мокчиги, стойка двит-куби, блок хансонналь момтон-макги.
3. Поворот вправо на пальцах левой стопы, ставя ногу в направлении R_1 . Стойка правая ап-соги, блок правой рукой арэ-макги.
- 4.левой ногой наносят удар ап-чаги, ставя стопу в направлении R_1 . Стойка левая ап-куби. Дубон момтон-цируги. Здесь нужно начинать удары кулаком с левой руки.
5. Поворот влево на пальцах правой стопы. Левая нога располагается в направлении V . Стойка левая ап-соги. Правой рукой выполняют блок сонналь-мокчиги.
6. Шаг вперед правой ногой в направлении V . Стойка правая ап-соги.левой рукой выполняют блок сонналь-мокчиги.

7. Левую стопу располагают в направлении Z_2 . Стойка правая двит-куби.левой рукой выполняют блок хансонналь момтон-макги.
8. Скользящее движение вперед левой стопой в направлении Z_2 , стойка левая ап-куби. Правой рукой наносят удар момтон баро-цируги.
9. Поворот на левой стопе в направлении R_2 . Стойка левая двит-куби. Правой рукой выполняют блок хансонналь момтон-макги.
10. Скользящее движение вперед правой стопой в направлении R_2 . Стойка правая ап-куби.левой рукой наносят удар момтон баро-цируги.
11. Поворот влево на пальцах правой стопы, левую ногу располагают V . Стойка левая ап-соги. Блок правой рукой момтон-макги.
12. Шаг вперед правой ногой в направлении V . Стойка правая ап-соги. Блок левой рукой момтон-макги.
13. Поворот влево на пальцах правой стопы. Левая нога располагается в направлении R_3 . Стойка левая ап-соги, блок левой рукой арэ-макги.
14. Удар правой ногой ап-чаги.ногу после удара ставят в направлении R_3 . Стойка правая ап-куби. Момтон дубон-цируги. Здесь

начинают удары кулаком с правой руки.

15. Поворот вправо на пальцах левой стопы. Правую ногу располагают в направлении R_3 . Стойка правая ап-соги. Блок правой рукой арэ-макги.
16. Лево́й ногой наносят удар ап-чаги, ставя ногу после удара в направлении Z_3 . Стойка левая ап-куби. Момтон дубон-цируги. Здесь начинают удары кулаком с левой руки.
17. Поворот влево на пальцах правой стопы. Левую ногу располагают в направлении Н. Стойка левая ап-соги. Блок левой рукой арэ-макги и тут же удар правой рукой момтон баро-цируги.
18. Шаг правой ногой в направлении Н. Стойка правая ап-соги.

Правой рукой выполняют блок арэ-макги и далее левой рукой момтон дубон-цируги.

19. Лево́й рукой наносят удар ап-чаги, ставя ногу после удара в направлении Н. Стойка левая ап-соги. Блок левой рукой арэ-макги и далее удар правой рукой момтон баро-цируги.
20. Удар правой ногой ап-чаги, ставя ногу после удара в направлении Н. Стойка правая ап-соги. Блок правой рукой арэ-макги и далее после блока удар левой рукой момтон баро-цируги.

Комон

Поворот влево на пальцах правой стопы. Пьонхи-соги, джибонджунби.

ТЭГУК САДЖАН

Тэгук саджан является четвертым по сложности формальным комплексом, который изучают начинающие спортсмены.

Символика тэгук саджан

Диаграмма символизирует гром. Известно, что гром страшит человека. Он также может означать силу, власть. Т. е. опасность нужно встречать с силой и спокойно.

Пумсэ символизирует спокойствие.

Новыми техниками в этом пумсэ являются: сонналь-макги, сонкут-цируги, йоп-чаги, бакат-макги, джун джумок апечиги.

Описание пумсэ

Джунби-соги. Встать в направлении V. Левая стопа отставлена в сторону. Пьонхи-соги.

1. Левую стопу ставят в направлении Z_1 . Корпус поворачивают влево. Стойка правая двит-куби.левой рукой выполняют блок сонналь-макги.
2. Шаг вперед в направлении Z_1 . Стойка правая ап-куби.левой рукой выполняют блок батансон нулло-макги, а правой рукой — сонкут-цируги.
3. Поворот на пальцах левой стопы вправо. Правую ногу ставят в направлении R_1 . Стойка левая двит-куби. Правой рукой выполняют блок сонналь-макги.
4. Шаг вперед левой ногой в направлении R_1 . Стойка левая ап-куби. Правой рукой выполняют батансон нулло-макги, а левой рукой — сонкут-цируги.
5. Поворот на пальцах правой стопы влево. Левую ногу ставят в направлении V . Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют сонналь мок чиги.
6. Удар правой ногой ап-чаги, ставя ногу в направлении V . Стойка правая ап-куби.левой рукой выполняют удар баро-цируги.
7. Удар левой ногой йоп-чаги, ставя ногу в направлении V . Стойка левая ап-куби.
8. Удар правой ногой йоп-чаги, ставя ногу в направлении V . Стойка левая двит-куби. Правой рукой выполняют блок сонналь-макги.
9. Поворот на правой ноге влево, левую ногу ставят в направлении R_3 . Стойка правая двит-куби.левой рукой выполняют блок бакат момтон-макги.
10. Удар правой ногой ап-чаги. После удара ногу ставят назад в исходное положение. Стойка правая двит-куби. Правой рукой выполняют блок момтон-макги.
11. Поворот на пальцах левой стопы вправо в направлении Z_3 . Стойка левая двит-куби. Правой рукой выполняют блок бакат момтон-макги.
12. Удар левой ногой ап-чаги, ставя ногу назад в исходное положение. Стойка левая двит-куби.левой рукой выполняют блок момтон-макги.
13. Поворот на пальцах правой ноги влево, ставя левую ногу в направлении H . Стойка левая ап-куби. Правой рукой выполняют блок сонналь мокчиги.
14. Удар правой ногой ап-чаги, ставя ногу в направлении H . Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют удар дун джумок-апечиги.
15. Поворот на пальцах правой стопы. Левую ногу ставят в направлении R_2 . Стойка левая ап-соги.левой рукой выполняют блок момтон-макги, а правой рукой далее удар баро-цируги момтон.

16. Поворот в направлении Z_2 . Стойка правая ап-соги. Правой рукой выполняют блок момтон-макги, а левой рукой удар баро-цируги момтон.

17. Поворот на пальцах правой стопы влево. Левую ногу ставят в направлении Н. Стойка левая ап-куби.левой рукой выполняют блок момтон-макги, далее выполняют момтон дубон-цируги.

18. Правой ногой делают шаг вперед в направлении Н. Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют блок момтон-макги, далее момтон дубон-цируги с выкриком (кихап).

Комон

Поворот на пальцах правой стопы влево. Пьонхи-соги. Джибон джунби.

ТЭГУК ОДЖАН

Символика пумсэ

Символика этого пумсэ ортажает ветер и одновременно мягкость. Ветер и ураган опасны. Мягкий же ветер помогает в сельском хозяйстве (опыление растений, приносит семена). Поэтому соответственно символике этого пумсэ техника тэгук оджан мощна и спокойна.

Описание пумсэ

Джунби. Спортсмен стоит в направлении V. Левая стопа направлена в сторону. Пьонхи-соги.

1 Шаг левой ногой в направлении Z_1 , поворот корпуса влево. Стойка левая ап-куби. Блок левой рукой арэ-макги.

2. Левую ногу ставят рядом с правой. Пьонхи-соги.левой рукой выполняют ме джумок-чиги.

3. Правую ногу ставят в направлении R_1 . Поворот корпуса вправо. Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют блок арэ-макги.

4. Правую ногу ставят рядом с левой, пьонхи-соги. Правой рукой выполняют удар ме джумок-чиги.

5. Шаг левой ногой вперед в направлении V. Левая стойка ап-соги.левой рукой, а потом и правой рукой выполняют блок момтон-макги.

6. Удар правой ногой ап-чаги, ставя ногу после удара в направлении V. Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют дун джу-

- мок-апечиги, затем левой рукой выполняют блок момтон-макги.
- 7.левой ногой выполняют удар ап-чаги, ставя ее после удара в направлении V. Стойка левая ап-куби. левой рукой выполняют дун джумок-апечиги, затем правой рукой выполняют блок момтон-макги.
 8. Шаг правой ногой вперед в направлении V. Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют дун джумок-апечиги.
 9. Поворот влево на пальцах правой стопы. Левую ногу ставят в направлении R_3 . Стойка правая двит-куби. левой рукой выполняют блок хансонналь-макги.
 10. Шаг правой ногой вперед в направлении R_3 . Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют удар палькуп-чиги. Пальцы левой руки при этом касаются правого кулака.
 11. Поворот вправо на пальцах левой стопы. Правую ногу ставят в направлении Z_3 . Стойка левая двит-куби. Правой рукой выполняют блок хансонналь-макги.
 12. Шаг вперед левой ногой в направлении R_3 . Стойка левая ап-куби. левой рукой выполняют удар палькуп-чиги. Также пальцы правой руки касаются левого кулака.
 13. Поворот на пальцах правой стопы влево. Левую ногу ставят в направлении H. Стойка левая ап-куби. левой рукой выполняют блок арэ-макги, затем правой рукой — блок момтон-макги.
 14. Удар правой ногой ап-чаги, ставя ногу после удара в направлении H. Стойка левая ап-куби. Правой рукой выполняют блок арэ-макги, а затем левой рукой — момтон-макги.
 15. Поворот на пальцах правой стопы влево. Левую ногу ставят в направлении R_2 . Стойка левая ап-куби. левой рукой выполняют блок ольгуль-макги.
 16. Удар правой ногой йоп-чаги, ставя ногу после удара в направлении R_2 . Стойка правая ап-куби. левой рукой выполняют палькуп-чиги.
 17. Поворот на пальцах левой стопы вправо. Правую ногу ставят в направлении Z_2 . Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют блок ольгуль-макги.
 18. левой ногой выполняют удар йоп-чаги, ставя ногу после удара в направлении Z_2 . Стойка левая ап-куби. Правой рукой выполняют палькуп-чиги.
 19. Поворот на пальцах правой стопы влево. Левую ногу ставят в направлении H. Стойка левая ап-куби. левой рукой выполняют блок арэ-макги, а правой рукой — момтон-макги.

20. Удар правой ногой ап-чаги ставя ее после удара в направлении Н. Стойка правая коа-соги. Правой рукой выполняют дун-джумок апечики и кихап.

Комон

Поворот влево на пальцах правой стопы. Пьонхи-соги. Джибон-джунби.

ТЭГУК ЮКДЖАН

Символика пумсэ

Это символ воды, а без воды мы не можем жить! Вода может обойти все преграды, ее никто не сможет остановить. Движения пумсэ прерываются ударами ног, а спортсменов, выполняющий это пумсэ, противостоит сложностям и опасностям, как вода.

Описание пумсэ

Джунби. Спортсмен стоит в направлении V. Левая нога отставлена в сторону. Стойка пьонхи-соги. Джибое-джунби.

1. Левую ногу ставят в направлении Z_1 , поворот корпуса влево. Стойка левая ап-куби. Блок левой рукой арэ-макги.
2. Удар правой ногой ап-чаги, ставя ногу после удара назад. Стойка правая двит-куби.левой рукой выполняют блок бакат момтон-макги.

3. Поворот вправо на пальцах левой ноги в направлении R_1 . Стойка правая ап-куби. Блок правой рукой арэ-макги.
4. Удар левой ногой ап-чаги, ставя ногу после удара назад. Стойка левая двит-куби. Правой рукой выполняют блок бакат момтон-макги.
5. Поворот влево на пальцах правой стопы. Левую ногу ставят в направлении V. Стойка левая ап-куби. Правой рукой выполняют хансонналь ольгуль-макги.
6. Правой ногой выполняют удар дольо-чаги, ставя ногу после удара в направлении V. Стойка джучум-соги.
7. Шаг левой ногой вперед в направлении Z_2 . Стойка левая ап-куби.левой рукой выполняют блок бакат ольгуль-макги, а правой рукой потом удар момтон-баро-цируги.

8. Удар правой ногой ап-чаги, ставя ногу после удара в направлении Z_2 . Стойка правая ап-куби.левой рукой выполняют удар баро-цируги.
9. Поворот вправо на пальцах левой стопы. Правую ногу ставят в направлении R_2 . Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют блок бакат ольгуль-макги и далее правой рукой выполняют удар момтон баро-цируги.
10. Удар левой ногой ап-чаги, ставя ногу после удара в направлении R_2 . Стойка левая ап-куби. Правой рукой выполняют удар баро-цируги.
11. Поворот влево на пальцах правой стопы. Спортсмен смотрит в направлении V . Стойка пьонхи-соги. Блок арэ-макги.
12. Шаг вперед правой ногой в направлении V . Стойка правая ап-куби.левой рукой выполняют блок хансонналь-макги.
- 13.левой ногой выполняют удар дольо-чаги с кихап, ставя ногу после удара в направлении V . Стойка джучум-соги.
14. Поворот на пальцах левой стопы вправо. Правая нога стоит в направлении Z_3 . Стойка правая ап-куби. Блок правой рукой арэ-макги.
15. Удар левой ногой ап-чаги, ставя ногу после удара назад. Стойка левая двит-куби. Правой рукой выполняют блок бакат момтон-макги.
16. Поворот влево на пальцах правой стопы в направлении R_3 . Стойка левая ап-куби. Блок левой рукой арэ-макги.
17. Удар правой ногой ап-чаги, ставя ногу после удара назад. Стойка правая двит-куби. Блок левой рукой бакат момтон-макги.
18. Поворот влево на пальцах левой стопы. Правую ногу ставят в направлении H . Стойка правая двит-куби. Сонналь-макги.
19. Левая нога возвращается назад в направлении H . Стойка левая двит-куби. Блок сонналь-макги.
20. Правую ногу ставят в направлении H . Стойка левая ап-куби. Блок левой рукой момтон-макги, а потом удар правой рукой момтон баро-цируги.
21. Стоять лицом в направлении H , левая нога стоит в направлении H . Стойка правая ап-куби. Блок правой рукой момтон-макги, потом удар левой рукой момтон баро-цируги.

Комон

Стоять в направлении V . Стойка пьонхи-соги. Джибон-джунби.

ТЭГУК ЧИЛЬДЖАН

Символика пумсэ

Символика связана со спокойной, большой горой. Гора означает твердость и устойчивость.

Описание пумсэ

Джунби. Спортсмен стоит в направлении V. Левая нога отставлена в сторону. Пьонхи-соги, джибонджунби.

- 1 Поворот корпуса в направлении Z_1 , левая стойка бом-соги. Правой рукой выполняют блок момтон-макги.
2. Удар правой ногой ап-чаги, ставя ногу после удара назад. Стойка левая бом-соги.левой рукой выполняют блок момтон-макги.
3. Поворот на носке левой стопы в направлении R_1 . Стойка правая бом-соги.левой рукой выполняют блок момтон-макги.
4. Удар левой ногой ап-чаги, ставя ее после удара назад. Стойка правая бом-соги.правой рукой выполняют блок момтон-макги.
5. Левую ногу ставят в направлении V. Стойка правая двит-куби. Сонналь арэ-макги.

6. Шаг вперед правой ногой в направлении V. Стойка левая двит-куби. Сонналь арэ-макги.
- 7 Левую ногу ставят в направлении Z_2 . Стойка левая бом-соги. Правой рукой выполняют блок момтон-макги (левый дун джумок под правым локтем), правой рукой выполняют далее дун джумок-апечиги (левый дун джумок под правым локтем).
8. Поворот на месте вправо в направлении R_2 . Стойка правая бом-соги.левой рукой выполняют блок момтон-макги (правый дун-джумок под левым локтем), далее выполняют левой рукой дун джумок-апечиги (правый дун джумок под левым локтем).
9. Левая нога ставится рядом с правой, смотреть в направлении V. Стойка моа-соги. Бо-джумок сделать на расстоянии двух ладоней.

Бо-джумок — старинная форма приветствия. Правая рука охватывает сжатый кулак. Приветствие показывает всем дружелюбие, уважение. Но в случае угрозы это готовность дать отпор. Левый кулак и открытая правая ладонь находятся рядом перед корпусом. Обе руки дви-

- жутся к подбородку, а правая ладонь находится за левым кулаком.
10. Шаг левой ногой в направлении V. Стойка левая ап-куби. Блок бандэ-макги, затем блок баро гави-макги. Далее левой рукой блок арэ-макги.
 11. Шаг правой ногой в направлении V. Стойка правая ап-куби. Блок бандэ-макги, потом блок баро гави-макги. Далее блок правой рукой блок арэ-макги.
 12. Поворот влево на пальцах правой ноги. Левую ногу ставят в направлении R₃. Стойка левая ап-куби. Блок момтон-макги.
 13. Правой ногой выполняют муруп-чиги в направлении R₃. Стойка правая коа-соги. Джумок момтон джочьо-цируги.
 14. Смотреть в направлении R₃. Левая нога отставлена назад. Стойка правая ап-куби. Отгоро-арэ-макги.
 15. Поворот вправо на левой ноге. Правая нога стоит в направлении Z₃. Стойка правая ап-куби. Блок момтон хечьо-макги.
 16. Удар левой ногой муруп-чиги в направлении Z₃. Стойка левая коа-соги. Джумок момтон джочьо-цируги.
 17. Смотреть в направлении Z₃. Стойка левая ап-куби. Отгоро-арэ-макги.
 18. Левую ногу ставят в направлении H. Стойка правая ап-соги.левой рукой выполняют дун джумок ольгуль бакат-чиги.
 19. Правой ногой выполняют пьоджок-чаги по ладони вытянутой правой руки. После удара ставят ногу в направлении H. Стойка джучум-соги. Правой рукой выполняют палькуп пьоджок-чиги.
 20. Смотреть в направлении H. Стойка правая ап-соги. Правой рукой выполняют дун джумок ольгуль бакат-чиги.
 21. Левую ногой выполняют пьоджок-чаги. Стойка джучум-соги.левой рукой выполняют палькуп пьоджок чиги.
 22. Левую ногой, как и ранее, пьоджок-чаги. Стойка джучум-соги.левой рукой выполняют хансон-наль момтон йоп-макги.
 23. Шаг правой ногой вперед в направлении H. Стойка джучум-соги. Правой рукой выполняют джумок йоп-цируги с кихап. Джумок йоп-цируги выполняется в сравнении с обычным ударом цируги в сторону, а не вперед.

Комон

Поворот влево на пальцах правой стопы. Стойка пьонхи-соги. Джибон-джунби.

ТЭГУК ПАЛЬДЖАН

Символика пумсэ

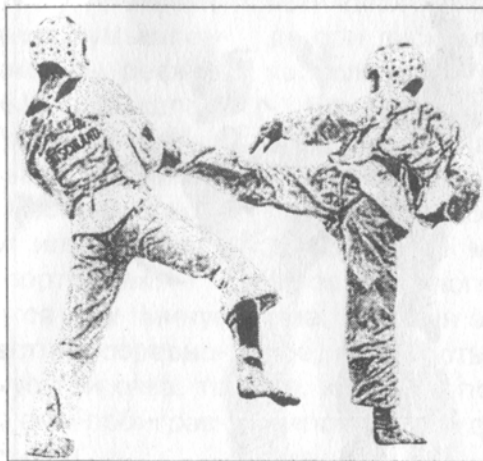
Это пумсэ является восьмым пумсэ. Символика связана с землей. Земля рождает жизнь, способствует разведению растений. Это пумсэ означает начало новой серьезной работы над собой.

Описание пумсэ

Джунби. Смотреть в направлении V. Стойка пьонхи-соги, джибон-джунби.

- Шаг левой ногой вперед в направлении V. Стойка правая двит-куби. Левой рукой выполняют бакат пальмок годуро-макги, потом правой рукой — момтон баро-цируги. Причем удар правой рукой выполняют уже из стойки левой ап-куби.
- Прыжок вперед с левым дубальдан-сон-ап-чаги в направлении V с кихап. Стойка левая ап-куби. Левой рукой выполняют момтон-макги, а потом момтон дубон-цируги.
- Шаг вперед правой ногой в направлении V. Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют момтон бандэ-цируги.
- Поворот влево на правой стопе. Левую ногу ставят в направлении
- R_3 . Стойка правая ап-куби. Осан тул-макги, т. е. сначала выполняют правой рукой блок ан-пальмок-ольгуль-бакат-макги, а потом левой рукой блок арэ-макги.
- Поворот в направлении R_3 . Стойка левая ап-куби. Правой рукой выполняют джумок даньо-ток-цируги. Левый кулак направляется к правому плечу.
- Левую ногу ставят в направлении Z_3 перед правой ногой. Стойка левая ап-куби. Осан тул-макги т. е. сначала левой рукой выполняют блок ан-пальмок-ольгуль-бакат-макги, а потом правой рукой — арэ-макги.
- Поворот вправо в направлении Z_3 . Стойка правая ап-куби. Левой рукой выполняют джумок-даньо-ток-цируги.
- Поворот влево, правая нога стоит в направлении H. Стойка правая двит-куби. Блок сонналь-макги, затем правой рукой выполняют удар момтон баро-цируги. Причем удар выполняют в стойке ап-куби.
- Правой ногой выполняют удар ап-чаги, ставя ногу после удара назад. Шаг левой ногой назад. Правую ногу потом подвинуть к левой. Стойка правая бом-соги

- Правой рукой выполняют блок момтон-макги.
10. Шаг левой ногой в направлении Z_2 . Стойка левая бом-соги Сонналь-макги.
 11. Удар левой ногой ап-чаги, ставя ее после удара в сторону Z_2 . Стойка левая ап-куби. Правой рукой выполняют момтон баро-цируги.
 12. Левую ногу подтянуть к правой. Стойка левая бом-соги.левой рукой выполняют момтон-макги.
 13. Поворот в направлении R_2 . Стойка правая бом-соги. Сонналь-макги.
 14. Правой ногой выполняют удар ап-чаги, ставя ее после удара в направлении Н. Стойка правая ап-куби.левой рукой выполняют момтон баро-цируги.
 15. Правую ногу подтянуть к левой, стойка правая бом-соги. Правой рукой выполняют блок момтон-макги.
 16. Шаг правой ногой в направлении Н. Стойка левая двит-куби Годуро-арэ-макги.
 17. Удар левой ногой ап-чаги. После удара
- подпрыгнуть и сделать твио-ап-чаги с кихап. Стойка правая ап-куби. Правой рукой выполняют момтон-макги, затем момтон дубон-цируги.
18. Поворот влево. Левую ногу ставят в направлении Z_1 . Стойка правая двит-куби.левой рукой выполняют хансонналь-макги.
 19. Шаг левой ногой вперед в направлении Z_1 , стойка левая ап-куби. Правой рукой выполняют палькуп-чиги, затем дун джумок-ольгуль-апечиги. Момтон бандэ-цируги.
 20. Поворот вправо в направлении R_1 . Стойка левая двит-куби. Правой рукой выполняют хансонналь-макги.
 21. Шаг вперед в направлении R_1 правой ногой. Стойка правая ап-куби.левой рукой выполняют палькуп-чиги и далее дун джумок-ольгуль-апечиги. Потом правой рукой выполняют момтон бандэ-цируги.



Комон

Смотреть в направлении V. Пьонхи-соги. Джибон-джунби.

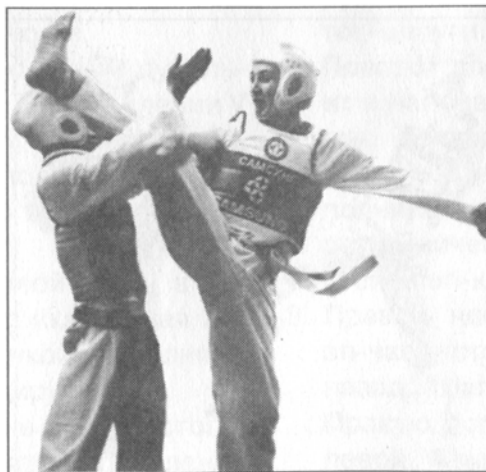
ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТЭКВОНДО ВТФ

Для проведения соревнований отводится квадратная площадка 12 x 12 м, иногда место соревнований выделяется на помосте высотой 50—60 см. Место рефери на расстоянии 150 см от центра площадки, место боковых судей отмечается на расстоянии 50 см от угла пересечения ограничительных линий в направлении от центра доянга.

Места участников соревнований отмечаются в точках, отстоящих на 100 см в правую и левую стороны от центра площадки выделенной местности, с правой стороны — метка «синего участника», с левой — метка «красного участника».

Перед выходом на площадку спортсмены должны надеть на себя защитный жилет, шлем, бандаж, накладки на голень, предплечья, личный номер участника крепится на спине.

Продолжительность поединка — 3 раунда по две минуты с минутой отдыха между раундами. Поединок каждого раунда начинается с команды рефери: «Сизак!», заканчивается командой: «Гыман!». Участники поворачиваются в сторону руководителей судейской бригады и стоя кланяются по команде рефери «чариот» и «кюнне». Затем участники поворачиваются лицом друг к



другу и кланяются по команде рефери «дяхуян-у» (лицом друг к другу) и «кюнне».

Разрешенные места для атаки: туловище от плеч до таза, лицо, включая переднюю часть лица и боковую часть лица (лицо разрешается атаковать только ногами).

За запрещенные действия штрафы объявляются рефери. Штрафы делятся на «гёнго» (предупреждение) и штрафное очко («гамтём»). Два «гёнго» считаются как одно штрафное очко. Запрещается захватывать, толкать, обхватывать противника, уходить за спину противника, симулировать травму, ударять коленом, ногой в пах, в лицо кулаком, рукой, вести себя некорректно. Перечисленные действия наказываются рефери штрафом «гёнго» (предупреждение).

«Гамтём» (штрафное очко) дается спортсмену за атаку противника после его падения, умышленную атаку после команды рефери «гальо» (разойтись!), умышленную атаку спины, преднамеренный удар в лицо рукой, выход за ограничительную линию, броски, оскорбительные действия или высказывания со стороны спортсмена.

«Гамтём» считается как минус одно очко, если участник соревнований получает минус три очка, то рефери объявляет его проигравшим по штрафным очкам.

При равном счете участник, имеющий перевес хоть в одно или большее число очков в течение 3 раундов, становится победителем.

При равном счете предпочтение отдается более инициативному спортсмену.

Очки даются спортсмену при выполнении технически точного приема по разрешенным для атаки местам. Если участник соревнований сбит с ног, находится в нокдауне, после атаки противника в те части защитного жилета, которые не являются местом для атаки, то такой технический прием считается как одно очко. Каждый технический прием засчитывается как одно очко. Считаются все очки в течение 3 раундов.

Победа спортсмена возможна в результате нокаута, победа по счету или предпочтительности, из-за неявки какого-либо спортсмена, победа при дисквалификации противника, вследствие штрафных очков.

Нокдаун засчитывается рефери, когда один участник шотается, не желая дальше продолжать спарринг. Также, когда рефери считает, поединок не может продолжаться из-за сильного выполнения приема. Нокдаун засчитывается в случае, если часть тела, помимо ступни, касается пола площадки после выполнения ударной техники противником. При нокдауне рефери

останавливает спарринг, объявляя: «Гальо!», начинает счет до десяти от хана (один) до ёль (десять). Если участник может продолжать поединок, то рефери возобновляет бой, произнося команду: «гэсок». При невозможности одного спортсмена продолжать поединок, рефери объявляет другого победителем.

В случае, когда оба спортсмена в нокдауне, а потом один из участников может продолжить бой, а другой — нет, то рефери продолжает вести отсчет до десяти. В случае при счете «ёль» участники не приходят в себя, то победителем считается тот, кто вел в счете до нокаута.



ПИТАНИЕ

Применение полноценного питания помогает добиться хорошей координации, гибкости, увеличения силы спортсмена.

Добиться легкости, гибкости можно, употребляя в пищу рис. Полезно есть на завтрак кашу из проросшей пшеницы. Для ее пригото-

вления используют эмалированную, керамическую посуду или посуду из нержавеющей стали. Регулярные завтраки с кашей из проросшей пшеницы позволяют достичь усиления остроты зрения, улучшения координации движения. Зерно пшеницы (3—5 столовых ложек)

просеивают, заливают водой, ставят посуду в теплое место на сутки. Пшеницу далее пропускают через мясорубку и кладут в кипящую воду. Если хотите, добавьте в кашу мед или растительное масло.

Орехи содержат больше белка, чем мясо, и для их переваривания требуется меньшее количество желудочного сока. 400 г очищенных грецких орехов могут заменить вам около полутора килограммов говядины.

Мясо птицы лучше усваивается, чем говядина или свинина.

После длительных тренировок приготовление рыбных блюд является средством восстановления.

Орехи, изюм, сыр тонизируют нервную систему и их применяют для профилактики переутомления. В сутки рекомендуется около 20 г изюма, 30—50 г грецких орехов, 100 г сыра.

Днем больше потребляйте белковую пищу, а вечером — фрукты, овощи. Учитывайте свой климат, среду обитания. Летом больше растительной пищи, а зимой — мед, настой шиповника.

Употреблять мед нужно ежедневно за полчаса перед сном. Или утром одну чайную ложку меда с чаем. Мед содержит множество минеральных веществ, микроэлементов, витаминов. 1 килограмм меда содержит 3150 калорий, ре-

комендуем есть по 2—3 чайной ложки меда каждый день, особенно зимой.

Полезны медовые напитки, так, например, фруктовый сок вместе с медом: 1 стакан сока и 30—50 г меда. Утром мед с прохладным фруктовым соком, вечером мед с теплым чаем. Такое потребление меда утром будет вас бодрить и успокоит вечером.

Шиповник содержит большое количество аскорбиновой кислоты. Он стабилизирует содержание адреналина в крови. Также он содержит витамины В, Е, каротин. 10 г шиповника заливают 200 г горячей кипяченой воды, чуть еще подогревают, пьют по полстакана 2—3 раза в день после еды.

Женьшень оказывает тонизирующее влияние на организм, содержит витамины группы В, железо, фосфор, серу.

Описанное здесь необходимо для спортсменов, занимающихся тэквондо, чтобы в любой момент иметь большой энергетический запас. Возможно, что проросшее зерно, рис, разные овощные салаты, мед, орехи выглядят не так привлекательно, как аппетитные блюда гурманов, но такое питание нужно спортсменам, которые желают добиться высоких спортивных достижений.

Какие полезны салаты? Салаты из огурцов, редиски, свеклы, зеле-

ного лука, петрушки, укропа, грецких орехов, капусты, кабачков, баклажанов со сметаной, лимонным соком.

Чай снимает усталость, расширяет сосуды, восстанавливает силы после тяжелой тренировки, большой физической нагрузки.

АТТЕСТАЦИОННО-КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЭКВОНДО

Очень часто ученики, особенно начинающие, спрашивают тренера: что нужно знать для сдачи на пояс по тэквондо? И еще очень частый вопрос начинающих: сколько есть поясов в тэквондо? О поясной системе в тэквондо мы уже писали ранее. А аттестационно-квалификационные требования по тэквондо приводим ниже. Они нужны всем занимающимся тэквондо для правильной оценки своих возможностей.

10 гып (белый пояс тэквондо)

10 гып — это самый начальный уровень в тэквондо. Его получают те дети, которые только приходят в спортзал для тренировок. Экзамен на 10 гып обычно не сдается, а принимается экзамен на 9 гып (белый пояс с желтой полосой). Однако минимальные требования к 10 гыпу предъявляются и их мы публикуем ниже.

- 1 Стойки: джучум-соги, ап-куби, моа-соги, наранхи-соги.
2. Блоки: арэ-макги, ольгуль-макги.
3. Удары руками: ап-цируги момтон в стойке джучум-соги.
4. Кондиция: отжимания на кулаках — 10 раз.

Особые ошибки при выполнении базовой техники: колебания корпуса по вертикали, чрезмерные повороты плеч, наклоны тела, неправильный угол кулака при выполнении ап-цируги, неправильное выполнение стоек (особенно стойки джучум-соги), небрежное выполнение движений.

Начинающие только изучать тэквондо должны с самого первого шага правильно научиться стоять в стойках тэквондо.

9 гып (белый пояс с желтой полосой)

- 1 Пумсэ: тэгук ильджан, тэгук иджан.

2. Стойки: моа-соги, пьонхи-соги, наранхи-соги, джучум-соги, кима-соги, ап-куби, двит-куби, ап-соги.
3. Блоки: момтон-макги, бакат-макги, сонналь-макги.
4. Удары руками: ап-цируги на месте и в передвижении.
5. Удары ногами: ап-чаги, йоп-чаги, дольо-чаги на месте и в передвижении.
6. Кондиция: отжимания на кулаках — 20 раз.

Ошибки: неправильное распределение веса в стойках, колебания корпуса, неправильное расположение стоп в стойках, небрежное выполнение упражнений.

8 гып (желтый пояс)

1. Пумсэ: тэгук иджан, тэгук самджан.
2. Стойки: двит-куби, двитпаль-соги, бом-соги, коа-соги.
Все стойки, перечисленные ранее.
3. Удары ногами: нэрио-чаги, двит-чаги.
4. Кондиция: отжимания на кулаках — 30 раз.
Кируги (ханбон и себон).
5. Кондиция: отжимания на кулаках — 30 раз.

Ошибки: несжатый кулак, неправильная ширина стойки, небрежное

выполнение движений, ошибки предыдущих экзаменов, недостаточная скорость возврата рук и ног из удара, отсутствие и недостаточная концентрация энергии в блоке, ударе.

7 гып (желтый пояс с зеленой полосой)

1. Пумсэ: тэгук самджан, тэгук саджан.
2. Кируги (ханбон и себон).
3. Удары руками: мэ чумок, дубон-цируги, баро- и бандэ-цируги, кун-дольчоги, дунг-чумок-чиги.
4. Удары ногами: йоп-чаги, дольо-чаги, двит-чаги, корио-чаги, нэрио-чаги, уровень верхний (ольгуль) и средний (момтон).
5. Кондиция: отжимания на кулаках — 40 раз.

Ошибки: отсутствие плавности перехода из стойки в стойку, из удара в удар, нарушение порядка выполнения упражнений, плохая осанка, небрежное выполнение упражнений.

6 гып (зеленый пояс)

1. Пумсэ: тэгук саджан, тэгук оджан.
2. Двух- и одношаговый спарринг без партнера.
3. Основное внимание: совершенствованию техники работы ног.

Удары ногами, перечисленные выше, как на месте, так и в передвижении.

4. Кондиция: отжимания на кулаках — 50 раз.
5. Кьок-па (разбивание предметов).

Ошибки: разрыв в связках и пумсэ (паузы и рывки), отсутствие концентрации.

5 гып

(зеленый пояс с синей полосой)

- 1 Пумсэ: тэгук оджан, тэгук йокджан.
2. Одношаговый спарринг без партнера.
3. Кируги.
4. Чачинбаль.
5. Кьок-па.
6. Кондиция: отжимания на кулаках — 60 раз.

Ошибки: недостаточная хладнокровность в спарринге, плохая техника дыхания, неправильный сгиб колена при ударе ногами.

4 гып

(синий пояс)

- 1 Пумсэ: тэгук йокджан, тэгук чильджан.
2. Кируги.
3. Спарринг с партнером только ногами.

4. Практическая расшифровка движений в изученных пумсэ.

5. Кьок-па.

6. Хосинсульт.

Ошибки: отсутствие концентрации при ударах.

3 гып

(синий пояс с красной полосой)

- 1 Пумсэ: тэгук чильджан.
2. Свободный спарринг с партнером (руки и ноги, только ноги).
3. Теория, знание терминологии, основ техники, медитация.
4. 1—2 боя по заданию комиссии.
5. Кьок-па.
6. Хосинсульт.
- 7 Твио-чаги.
8. Кондиция: отжимания на кулаках — 70 раз.

2 гып

(красный пояс)

- 1 Пумсэ: тэгук пальджан.
2. Свободный спарринг с партнером. Хосинсульт.
3. Вопросы по теории, основы терминологии, медитация.
4. Грамотно провести 2—3 боя по заданию комиссии.
5. Кьок-па.
6. Твио-чаги.
- 7 Кондиция: отжимания на кулаках — 75 раз.

1 гып
(красный пояс с черной полосой)

- 1 Пумсэ: тэгук пальджан. Знать все пумсэ, перечисленные ранее.
2. Свободный спарринг
3. Хосинсуль.
4. Кьок-па.
5. Твио-чаги.
6. Тактика и базовая техника тэквондо, участие в соревнованиях, способность вести занятия с учениками, знание правил соревнований, судейской терминологии.

7 Кондиция: отжимания на кулаках — 75 раз.

Как видит читатель, квалификационно-аттестационные требования по программе тэквондо с каждым поясом становятся сложнее, появляются новые удары, усложняются требования кондиции, появляются более сложные пумсэ (формальные комплексы). Эта программа помогает новичкам более углубленно изучить начальную стадию тэквондо и лучше ориентироваться при сдаче квалификационно-аттестационных норм.



ОГЛАВЛЕНИЕ

От издательства _____	3	Индивидуальный режим тренировок _____	
Введение _____	4	для начинающих _____	22
История тэквондо _____	4	Стойки (соги сул) _____	28
Психические, физические и физиологические принципы в тэквондо _____	6	Блоки (макги сул) _____	32
Поясная система в тэквондо _____	7	Ударные части рук и ног в тэквондо _____	35
Этикет в тэквондо _____	8	Удары руками (цируги сул) _____	38
Снаряжение в тэквондо _____	9	Техника ударов ногами (чаги сул) _____	41
Дыхание _____	10	Что такое кьок-па _____	47
Кихап _____	11	План тренировки по тэквондо _____	48
Команды в тэквондо _____	12	Формальные комплексы (пумсэ) _____	53
Корейский счет до 10 _____	12	Тэгук ильджан _____	55
Словарь корейских терминов _____	13	Тэгук иджан _____	57
Как заниматься растяжкой _____	19		
Работа с детьми _____	21		

Тэгук самджан _____	58	Тэгук пальджан _____	68
Тэгук саджан _____	60	Правила соревнований по тэквондо ВТФ _____	70
Тэгук оджан _____	62	Питание _____	72
Тэгук юкджан _____	64	Аттестационно- квалификационные требования по тэквондо _____	74
Тэгук чильджан _____	66		