

БОЕВЫЕ



ИСКУССТВА

КАНЖИДО

Практика формальных упражнений



Книга вторая

УДК 796
ББК 75.715

X 30

Серия основана в 2002 году

Хван Джэ Юн

X 30 Хапкидо. Практика формальных упражнений.
Х. Дудукчан И. М., 2003-132 с.: ил.-(Боевые искусства).

ISBN 966-8472-01-2

Предлагаемая вниманию читателя книга продолжает знакомство с одной из наиболее известных и эффективных систем рукопашного боя — Хапкидо.

Зародившись в середине XX века, Хапкидо быстро сформировалось в законченную систему и в настоящее время является чрезвычайно популярной не только в Корее, но и за ее пределами.

В книге, помимо сведений об истории развития и принципах Хапкидо, основное внимание уделяется рассмотрению формальной техники и анализу используемых в реальном поединке приемов.

Данная работа содержит большое количество иллюстраций, что делает ее более наглядной и удобной для восприятия.

УДК 796
ББК 75.715

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 966-8472-01-2

© Хван Джэ Юн, 2003
© Серия, оформление
Дудукчан И. М., 2003

Содержание

Введение	4
Формальная техника Хапкидо	8
На Ки Хюн Сэ	9
Применение техник комплекса На Ки Хюн Сэ	41
Ва Ки Хюн Сэ	55
Применение техник комплекса Ва Ки Хюн Сэ	83
Ки Хап Хюн Сэ	90
Применение техник комплекса Ки Хап Хюн Сэ	118
Заключение	130

Введение

Хапкидо — это корейское боевое искусство, созданное в середине XX века путем объединения технических элементов и философских воззрений нескольких систем рукопашного боя.

Основателем Хапкидо является Чхве Ен Соль (1904-1986). В возрасте восьми лет Чхве оказывается в Японии и попадает в буддийский монастырь, где проживает в течение двух лет. По истечении этого срока настоятель монастыря передает мальчика на обучение в школу Дайто-рю айкидзюцу, которую возглавляет известный мастер Сокаку Такэда.

В течение тридцати лет Чхве Ен Соль обучался древнему самурайскому искусству и достиг больших успехов в его овладении.

После окончания Второй мировой войны в 1946 году Чхве Ен Соль возвращается на родину. Он приезжает в город Тэгу, где в 1951 году открывает Дэйхан хапки юквонсуль додзянг, что означает: Зал корейского мягкого боевого искусства хапки. В начале пятидесятых у Чхве Ен Соля начинают заниматься Ким Му Хен и Джи Хан Дже. Именно Ким Му Хен предложил своему учителю добавить технику ног из тхеккен, дабы увеличить эффективность боевого искусства хапки юквонсуль. Таким образом, произошло слияние японских техник айки-дзюцу и корейских техник тхеккен. Несомненно, это обогатило арсенал школы и оказало свою положительную роль на дальнейшее развитие техники.

В 1958 году Чхве Ен Соль добавил в название своего искусства иероглиф «до», означающий путь, и с тех пор этот вид рукопашного боя именуется Хапкидо, что означает: «путь сосредоточения жизненной энергии».

В 1961 году Ким Му Хен основал собственную ветвь Хапкидо — синмуквон Хапкидо.

Наряду с Ким Му Хеном основателем современного Хапкидо является Джи Хан Дже. В 1956 году он уходит от Чхве Ен Соля и основывает собственную организацию по изучению Хапкидо.

В 1962 году Джи Хан Дже начал работать тренером телохранителей корейского президента Пак Чон Хи и в течение двадцати лет имел огромное политическое влияние в стране. В 1984 году Джи Хан Дже переехал в США в связи с изменившейся по-

литической обстановкой. В это время он объединяет методы развития физической и психофизической энергии и называет эту систему Синму Хапкидо, что можно перевести как: «Божественное искусство Пути Сосредоточения энергии».

Создание организаций, которые представляют Хапкидо того или иного стиля давно вышло за пределы Кореи. Единой организации, объединяющей Хапкидоингов, не существует. В настоящее время существует три основные федерации.

Это «Международная федерация Хапкидо», которую возглавляет Мен Джен Нам, «Всекорейская ассоциация Хапкидо» во главе с Хван До Кю и «Всемирная федерация Хапкидо», возглавляемая Мен Кван Сиком.

Система обучения в Хапкидо построена таким образом, что вся базовая техника изучается до первого дана. Далее идет совершенствование этой техники и овладение различными видами холодного оружия, включая палку, нож, трость и др.

Методы тренировки предусматривают как одиночные занятия так и парные. Большое внимание уделяется практике формальных упражнений. Парная работа представляет собой отработку защитных и атакующих комбинаций. В последствии основной упор делается на практике полусвободных и свободных поединков.

Хапкидо, как и любое воинское искусство, имеет свои собственные отличительные характеристики. В его структуре насчитывается более чем 200 основных техник и несколько тысяч комбинаций.

Фундаментальные техники Хапкидо классифицируются следующим образом:

- техники без оружия, используемые против безоружного противника;
- техники без оружия, используемые против вооруженного противника;
- техники с применением оружия, используемые против вооруженного противника.

Более расширенная классификация техник выглядит следующим образом:

1. Техника ударов руками и защита от них
2. Техника ударов ногами и защита от них
3. Техника захватов и защита от них
4. Техника бросков и защита от них

5. Техника атак и контратак из различных положений (сидя, лежа и т.д.)
6. Техника удушений и болевых рычагов и защита от них
7. Техника воздействия на биологически-активные точки
8. Техника работы с традиционным оружием и защита от него
9. Техника ведения поединка против группы противников
10. Техника ведения поединка в составе группы.

В реальном поединке ставка делается на поражение уязвимых областей и точек человеческого тела. Удары, как правило, наносятся по нервным окончаниям, суставам, артериям, венам и жизненно важным органам. Главным критерием эффективности техник является возможность выведения противника из строя в кратчайший срок, затратив минимум движений и усилий.

Как и любое боевое искусство, Хапкидо имеет свою философскую базу. Она связана с известной теорией восьми триграмм. Считается, что восемь триграмм («палыге» — по-корейски) обозначают не только «движение на восемь сторон света», но и все явления и закономерности постоянно изменяющегося макро и микрокосмоса. Сущность философии Хапкидо заключается в том, чтобы научиться управлять космической энергией «ки», сосредотачивая ее в себе и направляя в нужное русло.

Существует десять принципов составляющих основу философии Хапкидо:

1. Всякий, кто практикует философию Хапкидо должен помнить, что вся окружающая его природа есть энергия и верить, что эта энергия защищает его.
2. Он должен следовать по пути, который объединяет энергию земли и неба.
3. Следуя этим путем, он должен развивать свои энергетические способности и использовать энергию природы по восьми направлениям.
4. Для тех, кто практикует Хапкидо, существует только самооборона.
5. В бою необходимо следовать энергии природы.
6. Последователь Хапкидо в равной мере заботиться о благоденствии своей страны и всего человечества.
7. Последователь Хапкидо должен уважать порядок и общественную мораль.

8. Последователь Хапкидо должен уважать личность другого и быть скромным.
9. Практикующему Хапкидо необходимо стремиться выполнять все наилучшим образом.
10. Последователь Хапкидо должен уважать все другие боевые искусства.

Помимо описанных выше философских принципов, в Хапкидо существует несколько физических принципов, которые являются основой для правильного понимания теории ведения поединка.

Первый принцип гласит: мягкость побеждает грубую силу. Вместо жесткого контакта с противником, необходимо использовать его энергию в своих целях, направляя ее против него. Следует приспособиться к действиям атакующего. Если противник толкает вас, тяните его на себя, иначе если противник тянет вас, мгновенно толкайте его.

Второй принцип гласит: необходимо концентрировать всю силу и энергию в одном направлении и точке. Суть этого принципа состоит в том, что удар наносится не одной рукой или ногой, а всем телом. При этом в конечной фазе удара все мышцы, задействованные в нем, максимально напрягаются на долю секунды, создавая огромную разрушительную силу.

Третий принцип гласит: в поединке следует использовать движение по кругу (дуге). Выбирая круговую манеру движения, мы получаем большое преимущество над противником. При этом мы, нейтрализуя атаку противника, уменьшаем физическое давление на конечности, нарушаем его баланс (устойчивость) и избегаем прямого контакта с ударной поверхностью руки или ноги.

Следование этим трем принципам делает, практикующего Хапкидо, способным одержать победу в поединке с любым противником.

Формальная техника Хапкидо

Одним из главных методов обучения искусству поединка в воинских школах Дальнего Востока является разучивание и выполнение комплексов формальных упражнений, в которых в строгой последовательности сгруппированы защитные и атакующие движения.

Все комплексы основаны на определенных принципах: чередование мягкости и жесткости, расслабления и напряжения, концентрации, быстрых и медленных движений.

Критерием правильного выполнения комплекса является четкий ритм, чувство времени и дистанции, правильное дыхание и распределение энергии ки. Обязательным требованием является возвращение в исходную точку, из которой начиналось первое движение комплекса.

В Хапкидо комплексы формальных упражнений именуются Хюн Сэ. Существуют комплексы без оружия и с оружием. Комплексов формальных упражнений без оружия всего пять. Это: Чун Ки Хюн Сэ, Джи Ки Хюн Сэ, На Ки Хюн Сэ, Вай Ки Хюн Сэ и Ки Хап Хюн Сэ.

Каждая форма содержит движения, характерные для конкретного уровня подготовки. Первый комплекс содержит наиболее простые базовые техники, в то время как последующие комплексы изобилуют более сложными приемами.

Приступая к изучению Хюн Сэ, следует помнить, что разучивание следующей формы должно начинаться лишь после того, как предыдущий комплекс будет освоен в полной мере и объеме. Сюда относится не только безукоризненное выполнение самого комплекса, но и умение эффективно использовать, изученные приемы в реальном поединке.

На Ки Хюн Сэ

Третий комплекс формальных упражнений в Хаккидо называется На Ки Хюн Сэ. Данная форма является более сложной, чем две предыдущие, так как включает новые элементы техники, требующие более высокого уровня владения телом и сознанием.

Описание комплекса

Примите естественную стойку. Ноги выпрямлены, носки стоп разведены в стороны, пятки вместе. Спина прямая, руки опущены и свободно свисают вниз (рис.1,1а). Наклонитесь вперед и начните сводить руки перед собой (рис.2,2а). Не меняя положения туловища, соедините обе руки перед собой. Одновременно сведите носки стоп и сделайте вдох (рис.3,3а).



Рис. 1



Рис. 1а



Рис. 2



Рис. 2а



Рис. 3



Рис. 3а



Рис. 4

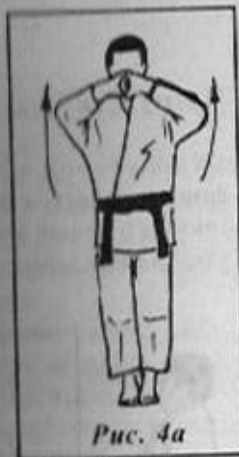


Рис. 4а

Выпрямите туловище и поднимите обе руки вверх на уровень подбородка. при этом обхватите правой кистью левый кулак. В конечном положении пальцы левой руки должны быть направлены вперед (рис.4,4а). Выпрямите руки вперед, вращая их вдоль продольной оси и сделайте выдох (рис.5,5а). Теперь выпрямите пальцы кистей так, чтобы их кончики были направлены вперед. При этом руки должны оставаться на том же уровне, что и ранее (рис.6,6а).



Рис. 5



Рис. 5а



Рис. 6



Рис. 6а

Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую согните в коленном суставе и поднимите вверх. Одновременно начните разводить руки в стороны. Сделайте вдох (рис.7,7а). Выпрямите правую ногу, отведите ее вправо. Руки еще сильнее разведите в стороны (рис.8,8а). Опустите правую ногу вниз на землю. При этом обе руки располагаются на уровне плеч, они выпрямлены и разведены в стороны (рис.9,9а). Не меняя положения рук, согните ноги в коленях, приседая и принимая стой-



Рис. 7



Рис. 7a



Рис. 8



Рис. 8a



Рис. 9



Рис. 9a



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 10a



Рис. 11a



Рис. 12a



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

ку Ги Ма Джа Сэ (рис.10,10а). Делая выдох, начните перемещать руки вперед (рис.11,11а). По мере приближения рук друг к другу, начните вращать их вдоль продольной оси, так чтобы в конечном положении ладони были обращены наружу (рис.12,12а). Соедините кисти рук вместе, а затем выпрямите ноги в коленях (рис.13). Делая вдох поднимите руки вверх и разведите их в стороны (рис.14). Теперь опустите руки вниз (рис.15). Согните их в локтевых суставах, располагая кисти возле пояса. Сделайте выдох (рис.16,16а).



Рис. 16



Рис. 16а

Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую согните в колене и поднимите вверх. Правую руку переместите вперед, одновременно делая вдох (рис.17,17а). Сделайте шаг левой ногой вперед, опуская ее на землю и принимая стойку Джу Гул Джа Сэ. При этом левую руку начните перемещать вперед (рис.18,18а). Сделайте выдох и нанесите прямой удар



Рис. 17



Рис. 17a



Рис. 18



Рис. 18a



Рис. 19



Рис. 19a



Рис. 20



Рис. 20a

левым кулаком Чон Квон. Правую руку отведите назад, располагая кисть возле поясницы (рис.19,19a). Разожмите левый кулак. Одновременно правую кисть сожмите в кулак, а руку поднимите вверх. Сделайте вдох (рис.20,20a). Не меняя стойку, нанесите прямой удар правым кулаком Чон Квон на уровне груди. Сделайте выдох (рис.21,21a).

Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис.22,22a). Повернитесь на опорной (левой) ноге налево и нанесите круговой удар ребром правой стопы Ха Че Ча Ги выпрямляя ногу и делая выдох (рис.23,23a,24a). Опустите правую ногу на землю и повернитесь к воображаемому противнику спиной (рис.25,25a). Сделайте шаг левой ногой назад, одновременно делая вдох (рис.26,26a). Перенесите вес тела полностью на левую ногу и нанесите обратный круговой удар пяткой правой ноги Кумчи Доле Ча Ги. Сделайте выдох (рис.27,27a).



Рис. 21



Рис. 21a



Рис. 22



Рис. 22a



Рис. 38



Рис. 39

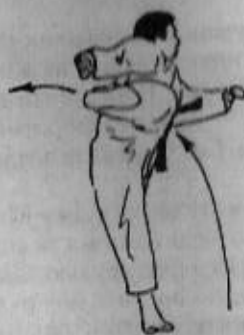


Рис. 40



Рис. 38a



Рис. 39a



Рис. 40a

блок предплечья изнутри наружу. На Джун Мак Ги (рис. 43, 43a). Сместите вес тела на левую ногу и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Поверните туловище налево. Лево́й рукой выполните восходящий блок изнутри



Рис. 41



Рис. 41a

наружу Сан Дан Мак Ги, а правую руку начните перемещать вперед по дугообразной траектории справа налево (рис. 44, 44a). Делая выдох, нанесите внешней реберной частью правой кисти (кулака) удар Хо Квон (рис. 45, 45a). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх маховым движением (рис. 46a). Нанесите прямой удар пяткой правой ноги Ап Ча Ги делая выдох (рис. 47, 47a).



Рис. 42



Рис. 42a



Рис. 43



Рис. 43a



Рис. 44



Рис. 44a



Рис. 45



Рис. 45a

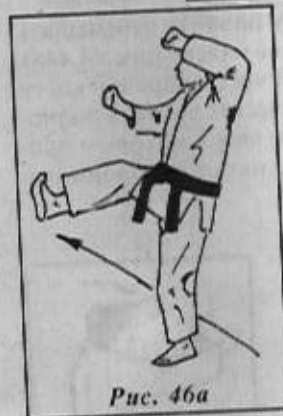


Рис. 46a



Рис. 47



Рис. 47a

Опустите правую ногу на землю и примите стойку Джу Мок Ап Чжа Сэ, при этом правая стопа касается поверхности только пальцами. Обе руки поднимите вверх. Сделайте вдох (рис.48,48a). Не меняя стойку, выполните левой рукой горизонтальный блок предплечьем снаружи вовнутрь Джун Дан Мак Ги. Правую руку отведите назад к туловищу, располагая кисть возле пояса (рис.49,49a). Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую поднимите вверх маховым движением (рис.50,50a). Делая выдох, нанесите левой ногой круговой удар внутренней частью стопы На Ман Дал Ча Ги (рис.51,51a). Опустите левую ногу вниз, поворачиваясь направо (рис.52,52a). Развернувшись на 180°, опустите левую ногу на землю (рис.53,53a). Сместите вес тела на левую ногу, поворачивая ту-



Рис. 48



Рис. 48a



Рис. 49



Рис. 49a



Рис. 50



Рис. 50a



Рис. 51



Рис. 51a



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 52a



Рис. 53a

ловище и голову направо (рис.54,54a). Быстро перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис.55,55a). Сделайте выдох и выпрямите правую ногу нанося прямой удар пяткой назад Дэ Ча Ги (рис.56,56a). Опустите правую ногу на землю и примите стойку Ги Ма Джа Сэ. Правую руку отведите назад за спину, а левую — согните в локте и расположите перед грудью. Сделайте вдох (рис.57,57a). Сместите вес тела на правую ногу и примите стойку Джу Мок Ап Джа Сэ. Правую руку поднимите вверх над головой. При этом левой рукой выполните горизонтальный блок изнутри наружу На Джуи Мак Ги. Сделайте выдох (рис.58,58a).



Рис. 54



Рис. 54a



Рис. 55



Рис. 55a



Рис. 56



Рис. 56a



Рис. 57



Рис. 57a



Рис. 58



Рис. 58a



Рис. 59



Рис. 59a

Не меняя стойку, опустите обе руки вниз и переместите их вправо. Сделайте вдох (рис.59,59a). Сместите вес тела на левую ногу и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Лево́й рукой выполните восходящий блок предплечья изнутри наружу Сан Дан Мак Ги, а правой рукой нанесите удар реберной частью кисти (кулака), перемещая руку по дугообразной траектории в горизонтальной плоскости. Сделайте выдох (рис.60,60a). Теперь перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис.61,61a). Быстро распрямите правую ногу и нанесите прямой удар пяткой Ан Ча Ги. Сделайте выдох (рис.62,62a).



Рис. 60



Рис. 60a



Рис. 61



Рис. 61a



Рис. 62



Рис. 62a

Опустите правую ногу вниз делая вдох (рис.63,63a). Сделайте шаг правой ногой вперед и, поворачивая корпус направо, выполните левой рукой восходящий блок предплечья изнутри наружу Сан Дан Мак Ги (рис.64,64a). Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис.65,65a). Делая выдох, нанесите левой ногой круговой удар подъемом стопы Чак А Ча Ги (рис.66,66a). Быстро опустите левую ногу на землю и повернитесь направо на 180° так, чтобы оказаться спиной к воображаемому противнику. Сделайте вдох (рис.67,67a). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правой нанесите прямой удар пяткой назад До Ча Ги. Сделайте выдох (рис.68,68a).



Рис. 63



Рис. 63a



Рис. 64



Рис. 64a



Рис. 65



Рис. 65a



Рис. 66



Рис. 66a



Рис. 67



Рис. 67a



Рис. 68



Рис. 68a

Повернитесь направо и опустите правую ногу на землю. Правую руку вытяните вперед, принимая позицию Джу Мак Ап Джа Сэ. Сделайте вдох (рис.69,69a). Не меняя стойку опустите правую руку вниз (рис. 70,70a). А затем — вверх, выполняя восходящий блок предплечьем Сан Дан Мак Ги (рис.71,71a). Перенесите вес тела полностью на правую ногу и начните поворачиваться направо. При этом правую руку опустите вниз, а левую — поднимите вверх. Левую ногу согните в колене и поднимите вверх. Сделайте вдох (рис.72,72a).



Рис. 69



Рис. 69a



Рис. 70



Рис. 70a

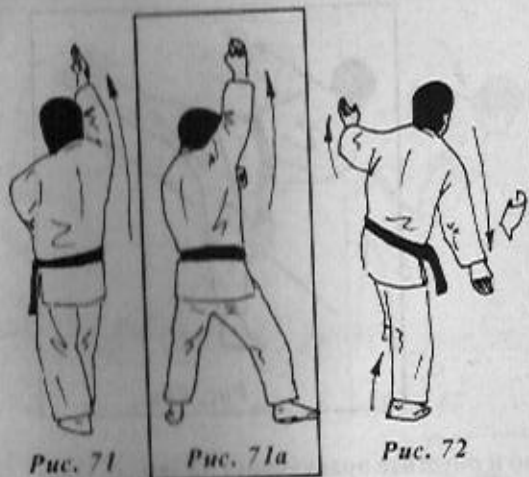


Рис. 71

Рис. 71а

Рис. 72



Рис. 72а

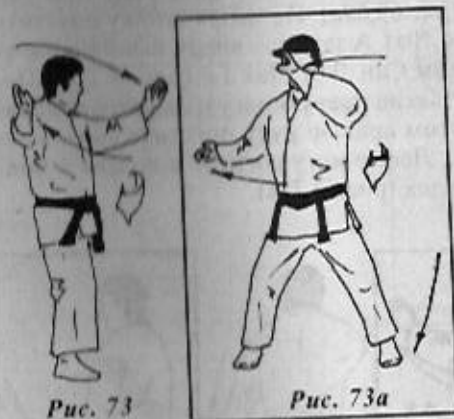


Рис. 73

Рис. 73а

сверху вниз Джун Су До. При этом левая рука располагается возле груди, согнутая в локтевом суставе (рис. 75, 75а).

Повернитесь направо и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Правую руку поднимите вверх, а левую опустите вниз. Сделайте вдох (рис. 76, 76а). Не меняя стойку, правой рукой выполните горизонтальный блок снаружи вовнутрь Джун Дан Мак Ги. Одновременно левую руку согните в локтевом суставе и поднимите вверх, при этом предплечье движется по дугообразной траектории. Сделайте выдох (рис. 77, 77а). Сожмите правую кисть



Рис. 74



Рис. 74а



Рис. 75



Рис. 75а

в кулак, продолжая перемещать руку вперед (рис. 78, 78а). Сместите вес тела на правую ногу, а левой — сделайте шаг назад. Одновременно повернитесь налево. Сделайте вдох (рис. 79). Быстро перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правой — выполните маховое движение назад, поднимая ее вверх.



Рис. 76



Рис. 76а

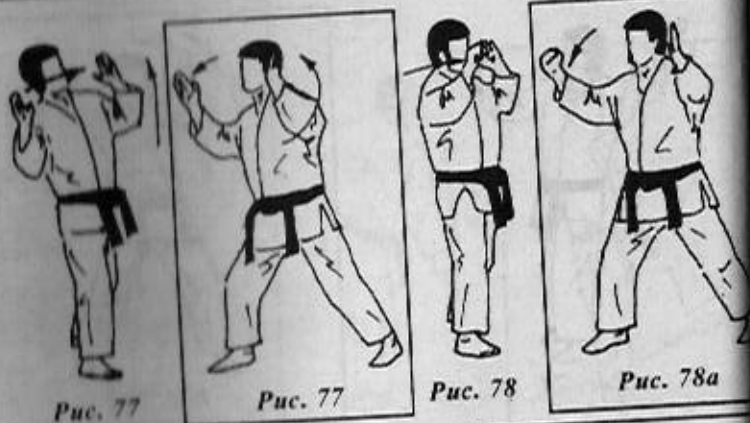


Рис. 77

Рис. 77

Рис. 78

Рис. 78a

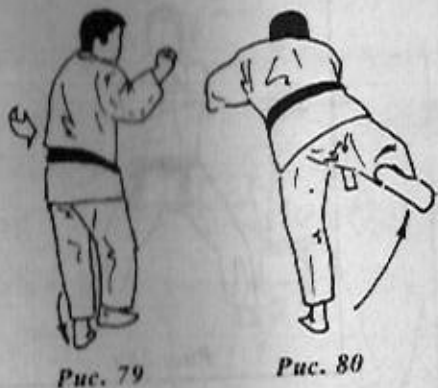


Рис. 79

Рис. 80



Рис. 80a

При этом корпус наклоните вперед. Сделайте выдох (рис.80,80a).

Опустите правую ногу вниз, поворачиваясь на 90° налево. Сделайте вдох (рис.81). Перенесите вес тела на правую ногу, левую поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис.82). Сделайте шаг левой ногой вперед, принимая стойку Джун Ан Джа Сэ.левой рукой выполните горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу Вон Дан Мак Ги. Правую руку отведите назад, располагая кисть возле поясницы. Сделайте выдох (рис.83). Сместите вес тела на левую ногу и примите стойку Джун Гул Джа Сэ. Корпус поверните налево, правой рукой выполните восходящий блок предплечьем Сан Дан Мак Ги.

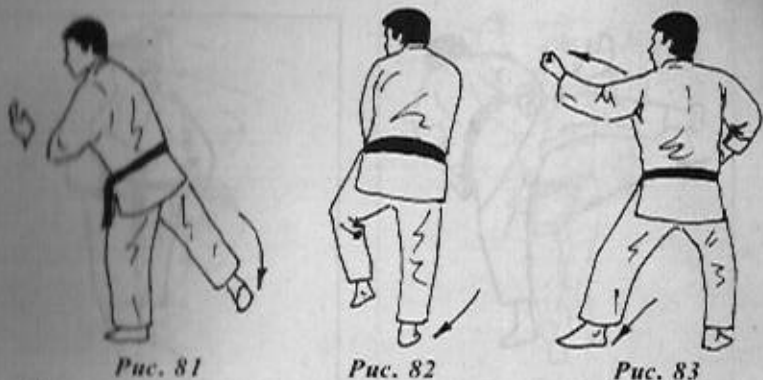


Рис. 81

Рис. 82

Рис. 83

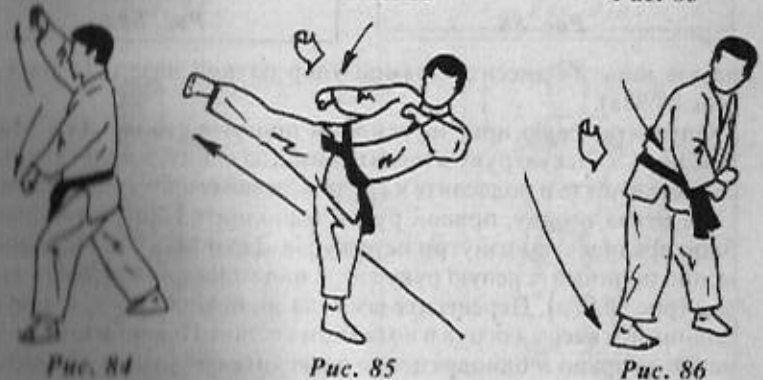


Рис. 84

Рис. 85

Рис. 86

Одновременно левой рукой выполните нисходящий блок предплечьем изнутри наружу Ха Дан Мак Ги. Сделайте вдох (рис.84). Перенесите вес тела полностью на левую ногу и, поворачиваясь направо, нанесите правой ногой боковой удар ребром стопы Юн Ча Ги. Сделайте выдох (рис.85). Быстро опустите правую ногу на землю и повернитесь налево, спиной к воображаемому противнику. Обе руки опустите вниз (рис.86). Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую согните в коленном суставе и поднимите вверх (рис.87). Делая выдох, выпрямите



Рис. 87

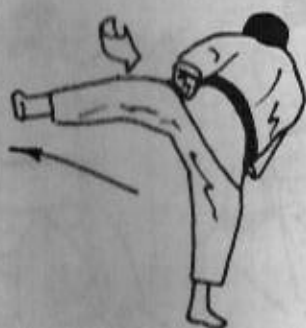


Рис. 88



Рис. 88а

левую ногу и нанесите прямой удар пяткой назад Дэ Ча Ги (рис.88,88а).

Опустите левую ногу на землю и примите стойку Джу Маек Ан Джа Сэ. Левую руку отведите назад за спину, а правую руку согните в локте и подведите к груди. Сделайте вдох (рис. 89,89а).

Не меняя стойку, правой рукой выполните горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу На Джун Мак Ги. Одновременно поднимите левую руку вверх над головой. Сделайте выдох (рис.90,90а). Перенесите вес тела на правую ногу, а левую поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Поверните корпус на 90° направо и одновременно разведите обе руки в стороны. Сделайте вдох (рис.91,91а). Опустите левую ногу на землю, де-



Рис. 89



Рис.89а



Рис. 90



Рис.90а



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 91а



Рис. 92а

лая шаг вперед. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ и нанесите прямой удар кулаком Чон Квон обеими руками одновременно. Сделайте выдох (рис.92,92а). Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую поднимите вверх, при этом стопу подведите к правому колену. Примите стойку Джун Шин Суби Джа Сэ. Правую руку отведите назад, располагая кулак на уровне головы. Туловище поверните направо на 90°. Сделайте вдох (рис.93,93а). Сделайте шаг левой ногой вперед, опуская ногу на землю и принимая стойку Джу Гул Джа Сэ. Правой рукой нанесите тычковый удар кончиками пальцев Пун Квон Су, при этом левую руку согните в локтевом суставе и подведите к груди. Сделайте выдох (рис.94,94а). Сместите вес тела на правую



Рис. 93



Рис. 93a

ногу, принимая стойку Джу Мок Ап Джа Сэ. Одновременно левой рукой выполните нисходящий блок изнутри наружу Ха Дан Мак Ги, а правой — нанесите удар внешней стороной кулака Ху Квон, поднимая ее вверх (рис.95,95a). Не меняя положения рук начните подтягивать левую ногу к правой. Сделайте вдох (рис.96,96a). Подтяните левую стопу

к правой (рис.97). Повернитесь на 180° налево, принимая стойку Джун Шин Суби Джа Сэ. Правую руку опустите вниз и переместите вперед. Сделайте выдох (рис.98,98a).



Рис. 94



Рис.94a

Не меняя стойку, сведите обе руки перед грудью так, чтобы левая оказалась над правой. Сделайте вдох (рис.99,99a). Поднимите обе руки вверх и разведите их в стороны, выполняя двойной блок предплечьем изнутри наружу Вон Дан Мак Ги. Сделайте выдох (рис.100,100a).



Рис. 95



Рис. 95a



Рис. 96



Рис. 96a



Рис. 97

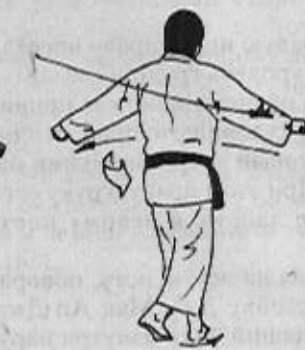


Рис. 98



Рис. 98a

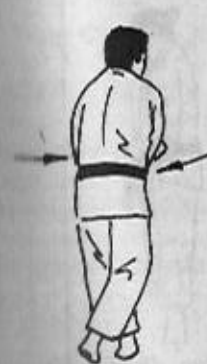


Рис. 99



Рис. 99a



Рис. 100



Рис. 100a



Рис. 101



Рис. 101a



Рис. 102



Рис. 102a

Переместите правую ногу вправо вперед, делая шаг. Опустите правую руку на уровень груди и сделайте вдох (рис.101,101a). Сместите вес тела на правую ногу и, принимая стойку Джу Гу Джэ Сэ поверните туловище направо и одновременно нанесите левой рукой тычковый удар кончиками пальцев Пун Квон Сэ, опуская ее вниз. При этом правую руку согните в локтевом суставе и подведите ладонь к левому плечу. Сделайте выдох (рис.102,102a).

Сместите вес тела на левую ногу, поворачивая туловище налево, и примите стойку Джу Мак Ап Джэ Сэ. Правой рукой выполните нисходящий блок изнутри наружу Ха Дан Мак Ги

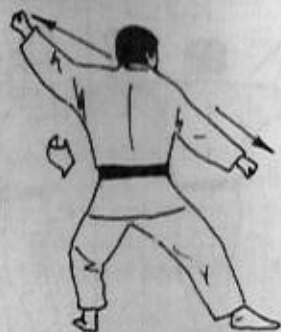


Рис. 103



Рис. 103a



Рис. 104



Рис. 104a

а левой — нанесите удар обратной стороной кулака Ху Квон. Сделайте выдох (рис.103,103a). Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Одновременно повернитесь на 90° направо. Начните делать вдох (рис.104,104a). Опустите левую ногу на землю так, чтобы обе стопы оказались вместе. Соедините обе руки вместе и немного наклоните туловище вперед (рис.105).



Рис. 105

Выпрямляясь, поднимите обе руки вверх на уровень подбородка. При этом правая кисть обхватывает левый кулак. Закончите вдох (рис.106,106a). Теперь вытяните обе руки вперед, вращая их вдоль продольной оси таким образом, чтобы в конечном положении пальцы правой руки оказались снаружи.



Рис. 106



Рис. 106a



Рис. 107

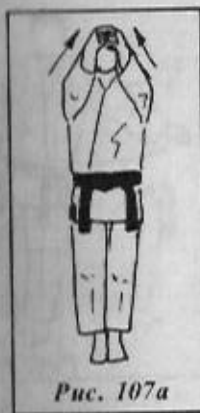


Рис. 107а



Рис. 108

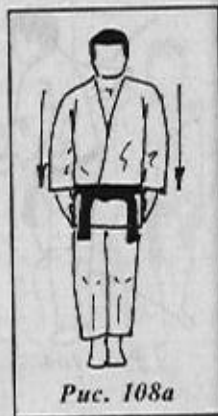


Рис. 108а

Сделайте выдох (рис.107,107а). Опустите руки вниз принимая естественную позицию (рис.108,108а).

На этом выполнение комплекса заканчивается.

Применение техник комплекса На Ки Хюн Сэ

Техника №1

Противник, делая шаг левой ногой вперед, сокращает дистанцию и начинает атаку, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Предугадав действия противника, сделайте быстрый шаг левой ногой вперед и нанесите встречный прямой удар левым кулаком Чон Квон в голову (рис.109). Не останавливаясь, продолжите контратаку, нанося прямой удар правым кулаком Чон Квон в солнечное сплетение (рис.110). Теперь перенесите



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111

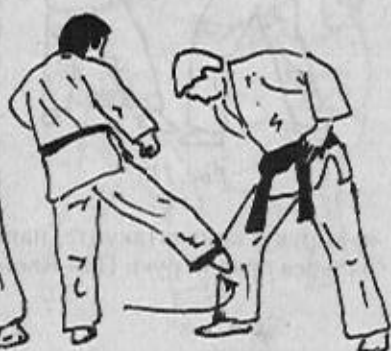


Рис. 112

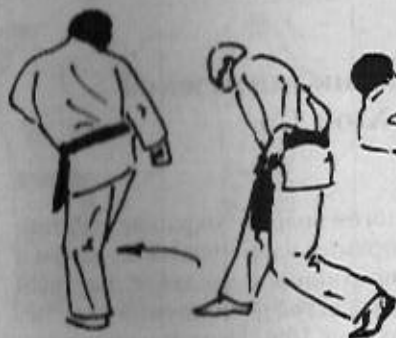


Рис. 113

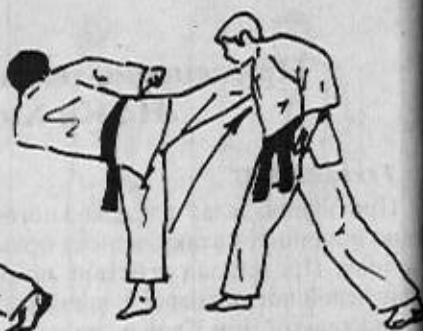


Рис. 114

вес тела на левую ногу, а правую — поднимите вверх согнув в коленном суставе (рис.111). Моментально нанесите круговой удар ребром правой стопы Ха Че Ча Ги по колену впереди стоящей ноги противника (рис.112). Опустите правую ногу на землю (рис.113) и, быстро поворачивая корпус направо, завершите контратаку, нанося обратный круговой удар пяткой правой ноги Кумчи Доле Ча Ги в голову (рис.114).

Техника №2

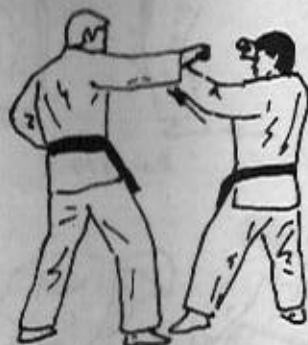


Рис. 115

Делая шаг вперед, противник сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку выполняя горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу На Джук Мак Ги (рис.115). Захватите противника за правое запястье и потяните на себя. Одновременно сделайте шаг правой ногой вперед. Правую руку опустите по дуге вниз (рис.116). Продолжая тянуть противника за захваченную руку, контратакуйте, нанося тычковый удар кончиками пальцев правой руки Пун Квон Су в горло (рис.117).

ную руку, контратакуйте, нанося тычковый удар кончиками пальцев правой руки Пун Квон Су в горло (рис.117).



Рис. 116



Рис. 117

Техника №3

Противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Выполните левой рукой горизонтальный блок предплечьем снаружи вовнутрь Джун Дан Мак Ги, нейтрализуя атаку (рис.118). Защитившись перейдите к контратаке. Поднимите левую ногу маховым движением вверх (рис.119) и нанесите круговой удар внутренней частью стопы На Мак Дал Ча Ги по правой руке противника (рис.120). Быстро опустите левую ногу на землю (рис.121). А затем повернитесь направо на 360°. Во время поворота поднимите правую ногу вверх (рис.122) и нанесите обратный круговой удар пяткой Кумчи Доле Ча Ги в область правой лопатки (рис.123).



Рис. 118



Рис. 119

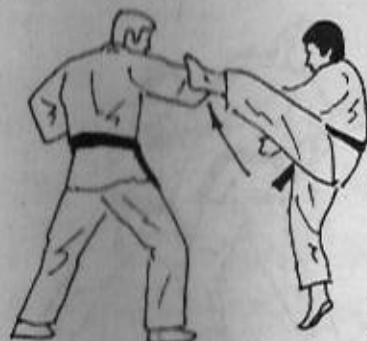


Рис. 120

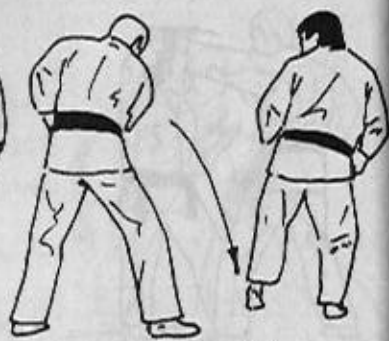


Рис. 121



Рис. 122

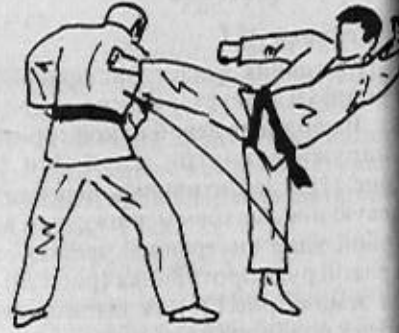


Рис. 123

Техника №4

Противник делая шаг правой ногой вперед, сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис. 124). Нейтрализуйте атаку противника, выполняя левой рукой горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу На ДжукМак Ги (рис. 125). Захватите правую руку противника за запястье. Сместите вес тела на левую ногу, принимая стойку Джу Гул Джа Сэ. Одновременно потяните противника за захваченную руку и контратакуйте, нанося правой рукой удар основанную кулака Хо Квон в голову (рис. 126). Не останавливаясь, завершите контратаку прямым ударом пяткой правой ноги Ал Ча Ги в область груди или голову (рис. 127).

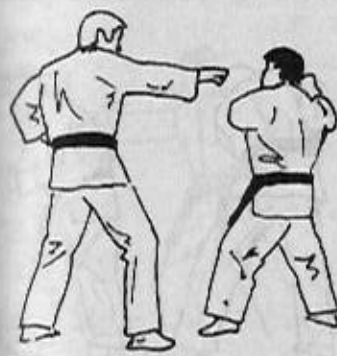


Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127

Техника №5

Противник делает шаг правой ногой, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку, выполняя левой рукой горизонтальный блок предплечьем снаружи во внутрь Джун Дан Мак Ги (рис. 128). Моментально нанесите левой ногой круговой удар внутренней частью стопы по атакующей руке противника, сбивая ее с линии

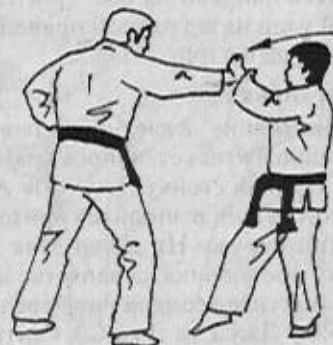


Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130

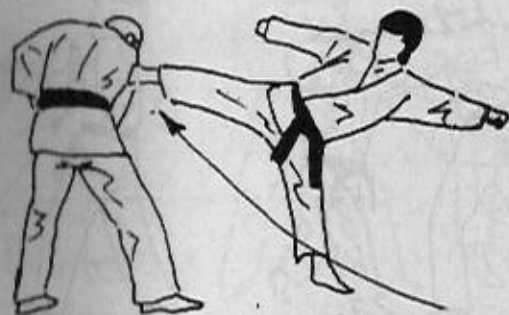


Рис. 131

атаки (рис. 129). Быстро опустите левую ногу на землю и повернитесь направо на 360° (рис. 130). Контратакуйте, нанося прямой удар назад пяткой правой ноги Дэ Ча Ги в область плавающих ребер (рис. 131).

Техника №6

Противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Приняв стойку Джу Мок Ап Джа Сэ, нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя горизонтальный блок предплечьем и внутри наружу На Джун Мак Ги (рис. 132). Захватите правую руку противника за запястье и потяните на себя. Одновременно сместите вес тела на переднюю левую ногу и, приняв стойку Джу Гул Джа Сэ, контратакуйте. При этом правой рукой нанесите удар основанием кулака Хо Квон в висок (рис. 133). Затем моментально нанесите прямой удар правой ст



Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137

пой Ан Ча Ги в солнечное сплетение (рис.134). Опустите правую ногу на землю, а левой — нанесите круговой удар подъемом стопы Чак А Ча Ги в голову (рис.135). Теперь опустите левую ногу на землю, поворачиваясь направо (рис.136). Завершите контратаку, нанося прямой удар назад пяткой правой ноги Дэ Ча Ги в голову (рис.137).

Техника №7

Противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку, выполняя правой рукой горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу На Джун Мак Ги (рис.138). Сделайте шаг левой ногой вперед и захватите правую руку противника за одежду в районе плеча (рис.139). Приняв стойку Ги Ма Джа Сэ потяните противника за захваченную руку вниз (рис.140). Контратакуйте нанося нисходящий удар ребром ладони Джун Су До по шее со стороны затылка (рис.141).



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141

Техника №8

Противник, сделав шаг левой ногой вперед, атакует, нанося правой ногой круговой удар подъемом стопы в голову. Нейтрализуйте атаку, выполняя правой рукой горизонтальный блок предплечьем снаружи вовнутрь Джун Дан Мак Ги. Одновременно левой рукой захватите правую ногу противника снизу (рис.142).



Рис. 142

Противник продолжает атаку, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Блокируйте этот удар и захватите руку противника за запястье (рис.143). Сделайте шаг левой ногой назад, подшагивая к противнику (рис.144). Перенесите вес тела на левую ногу, а правой — выполните подсекающее движение назад и вверх, опрокидывая противника на землю (рис.145).



Рис. 143



Рис. 144



Рис. 145

Техника №9

Рис. 146

Противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар в голову. Нейтрализуйте атаку, выполняя левой рукой горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу На Джун Мак Ги (рис.146). Противник продолжает атаку, делая шаг левой ногой вперед и нанося прямой удар левым кулаком в голову. Выполните восходящий блок правым предплечьем Сан Дан Мак Ги, нейтрализуя вторую атаку (рис.147). Перейдите в контратаку, нанося правой ногой боковой удар реб



Рис. 147

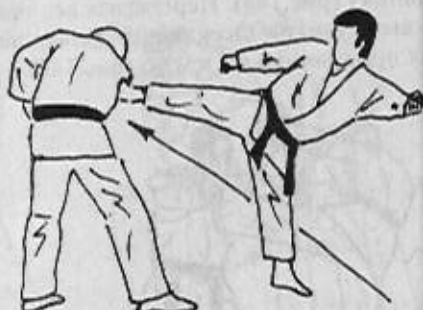


Рис. 148



Рис. 149

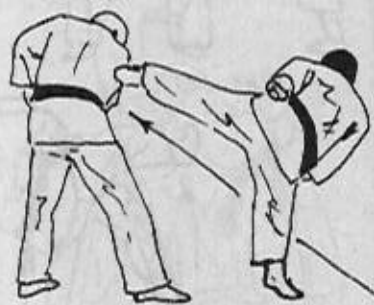


Рис. 150

ром стопы Юп Ча Ги в среднюю часть туловища (рис.148). Сложите правую ногу на землю и повернитесь налево на 30° (рис.149). Завершите контратаку, нанося прямой удар назад пяткой левой ноги Дэ Ча Ги в среднюю часть туловища (рис.150).

Техника №10

Противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку, выполняя правой рукой горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу На Джун Мак Ги (рис.151). Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую — поднимите вверх, делая шаг вперед (рис.152). Опустите обе руки вниз (рис.153) и, делая шаг вперед, контратакуйте, прямым ударом обоими кулаками Чон Квон в солнечное сплетение (рис.154).



Рис. 151



Рис. 152



Рис. 153



Рис. 154

Техника №11

Если два противника пытаются атаковать вас с разных сторон (рис.155), необходимо перехватить инициативу и начать атаку первым. Сделайте шаг левой ногой вперед и нанесите тычковый удар кончиками пальцев правой руки Пун Квон Су в пах противнику, который располагается спереди (рис.156). Теперь быстро переместите вес тела на правую ногу и примите стойку Джу Мок Ап Джа Сэ. Одновременно атакуйте второго противника, находящегося сзади. Нанесите удар обратной стороной правого кулака Ху Квон в голову (рис.157). Иногда целесообразно в данной ситуации начинать атаковать противника, который стоит сзади.

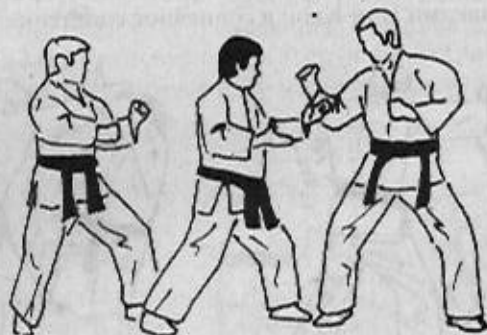


Рис. 155



Рис. 156

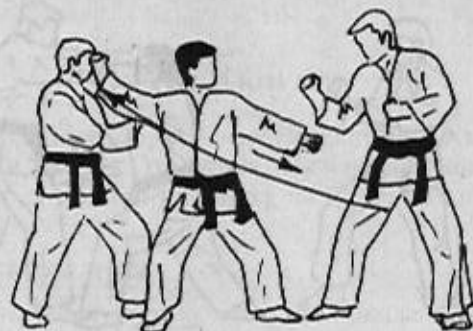


Рис. 157

Техника №12

Оба противника, делая шаг вперед, атакуют одновременно, нанося прямой удар правым и левым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку, поднимая обе руки вверх и выполняя двойной блок предплечьем изнутри наружу Ван Дан Мак Ги (рис.158).

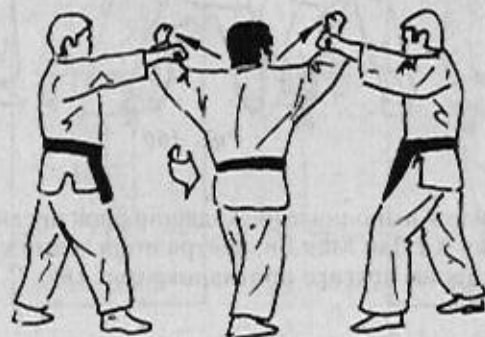


Рис. 158

Сделайте шаг правой ногой вправо вперед и контратакуйте одного из противников, нанося тычковый удар пальцами левой руки Пун Квон Су в пах (рис.159). После чего, перенесите вес тела на левую ногу и примите стойку Джу Мок Ап Джа Сэ. Одновременно контратакуйте второго противника, нанося удар обратной стороной левого кулака Ху Квон в голову. При этом



Рис. 159

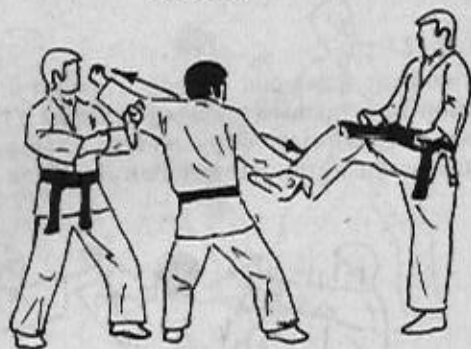


Рис. 160

правой рукой выполните нисходящий блок предплечьем изнутри наружу Ха Дак Мак Ги, нейтрализуя возможную атаку ногой со стороны другого противника (рис.160).

Ва Ки Хюн Сэ

Четвертый комплекс формальных упражнений в Хапкido называется Ва Ки Хюн Сэ. Эта форма, как и предыдущая, является достаточно сложной и изучается на более поздних этапах обучения.

Описание комплекса

Примите естественную стойку. Ноги выпрямлены, носки стоп разведены в стороны, пятки вместе. Спина прямая, руки опущены и свободно свисают вниз (рис.161,161a). Сведите носки стоп, наклоните туловище немного вперед и соедините руки перед собой так, чтобы большие и указательные пальцы касались друг друга (рис.162,162a).



Рис. 161



Рис. 161a



Рис. 162



Рис. 162a

Перенесите вес тела на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Одновременно выпрямитесь и поднимите обе руки вверх на уровень груди. Начните делать вдох (рис.163,163a). Продолжая поднимать руки перед собой, переместите согнутую в колене ногу вправо (рис.164,164a). Опустите правую ногу на землю и разведите руки в стороны. Завершите вдох (рис.165,165a). Выпрямляя руки в локтях, вытяните их вперед и сделайте выдох (рис.166). Поверните руки вдоль продольной оси так, чтобы ладони оказались направлены друг к другу (рис.167,167a). Опустите руки вниз и подведите кисти к



Рис. 163



Рис. 164



Рис. 165



Рис. 165a



Рис. 163a



Рис. 164a



Рис. 166

пояснице (рис. 168, 168a). Отклоните голову назад (рис. 169, 169a). Вернитесь в предыдущее состояние, одновременно сгибая ноги в коленных суставах и принимая стойку Ги Ма Джа Сэ (рис. 170, 170a). Поднимите обе руки вверх и отклоните голову немного назад. Начните делать вдох (рис. 171, 171a). Не меняя стойку, поднимите руки над головой, продолжая делать вдох (рис. 172, 172a). Полностью выпрямите обе руки, пальцы направлены вверх (рис. 173, 173a).



Рис. 167



Рис. 167a



Рис. 168



Рис. 168a



Рис. 169



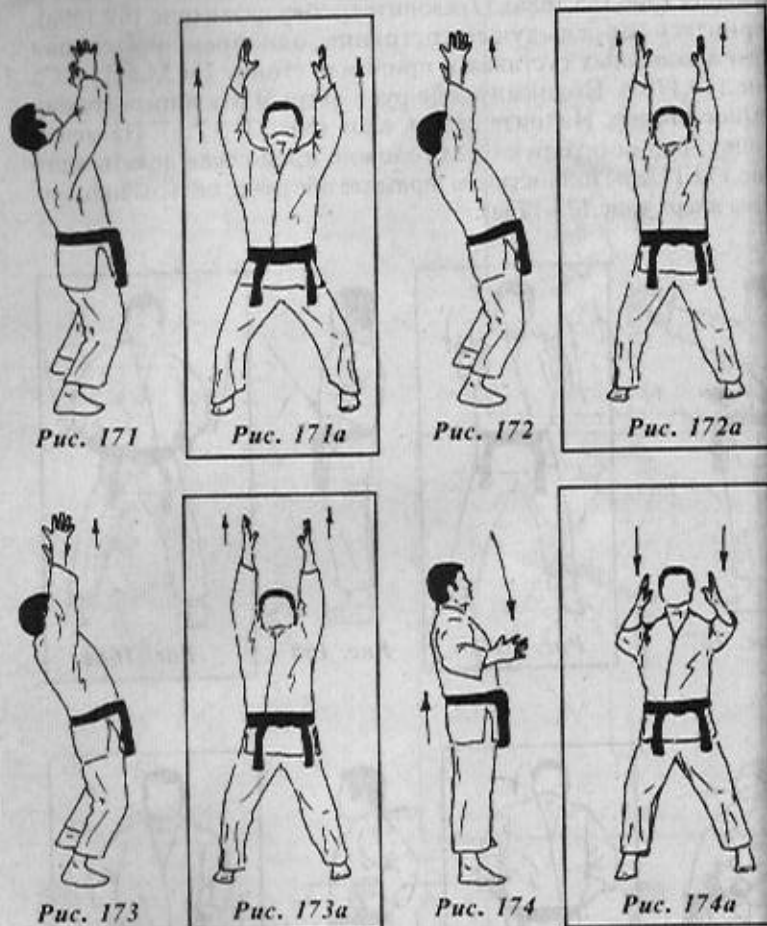
Рис. 169a



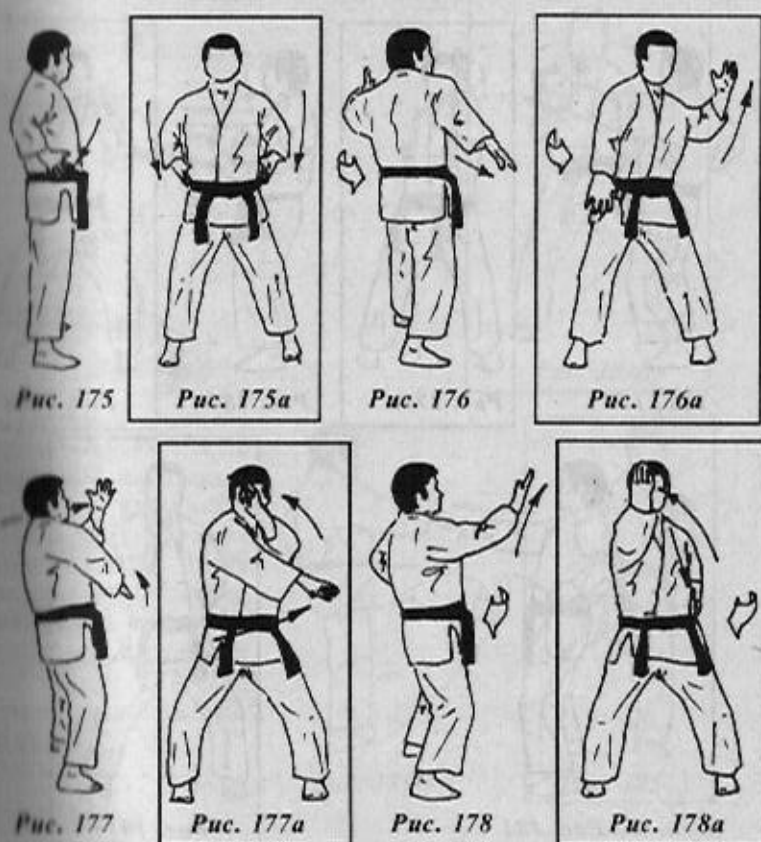
Рис. 170



Рис. 170a



Выпрямите ноги в коленях и начните опускать руки вниз, делая выдох (рис.174,174a). Подведите ладони к пояснице и завершите выдох (рис.175,175a). Поверните туловище налево, левую руку поднимите вверх, а правую — опустите вниз (рис.176,176a). Левую руку согните в локтевом суставе и поместите перед собой на уровне головы. Одновременно правую руку переместите влево (рис.177,177a). Делая вдох, выполните правой рукой горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу Во Дан Мак Ги. При этом левую руку опустите вниз, отводя назад к пояснице (рис.178,178a).



Не меняя стойку, поверните правую руку вдоль продольной оси против часовой стрелки на 90° и вытяните вперед (рис.179,179a). Оттяните правую руку назад, а левую начните вытягивать вперед (рис.180,180a). Сделайте выдох и нанесите левой рукой прямой удар кулаком Чон Квон (рис.181,181a).

Опустите левую руку вниз и вправо, разжимая кулак, а правую руку поднимите вверх к левому плечу (рис.182,182a). Выполните левой рукой горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу Во Дан Мак Ги. Одновременно правую руку отведите назад, располагая ладонь возле поясницы. Сделайте вдох (рис.183,183a). Выпрямите правую руку в локте и нанесите прямой удар кулаком Чон Квон вперед. Сделайте выдох (рис.184,184a).

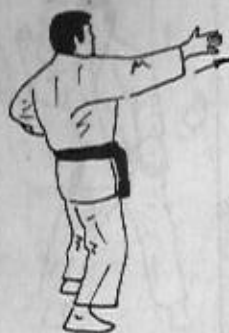


Рис. 179



Рис. 179a



Рис. 180



Рис. 180a



Рис. 181



Рис. 181a



Рис. 182



Рис. 182 a



Рис. 183



Рис. 183a



Рис. 184



Рис. 184a

Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую маховым движением поднимите вверх (рис.185,185a). Делая выдох, нанесите правой ногой круговой удар внутренней частью стопы. На Маи Дал Ча Ги (рис.186,186a).



Рис. 185



Рис. 185a



Рис. 186



Рис. 186a

Опустите правую ногу вниз, поворачиваясь налево. Сделайте вдох (рис.187,187а). Коснувшись правой стопой земли, (рис.188,188а) подпрыгните вверх и вправо (рис.189). Нанесите правой ногой боковой удар ребром стопы Юп Ча Ги в прыжке. Сделайте выдох (рис.190,190а). Коснувшись левой ногой земли, опустите правую ногу вниз. Сделайте вдох (рис.191,191а). Сделайте шаг правой ногой вперед и примите стойку Ги Ма Джа Сэ. Одновременно нанесите толчковый удар ладонями обеих рук Сан Джан. При этом правая рука движется на уровне нижней части туловища, а левая — на уровне головы. Сделайте выдох (рис.192,192а).



Рис. 187



Рис. 187а

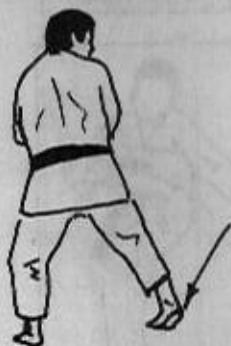


Рис. 188



Рис. 188а



Рис. 189



Рис. 190



Рис. 190а



Рис. 191



Рис. 191а



Рис. 192



Рис. 192а

Сместите вес тела на левую ногу, туловище поверните направо и выпрямите правую ногу, оторвав пятку от земли. Левую руку опустите вниз (рис.193). Делая вдох, выполните левой рукой горизонтальный блок предплечьем снаружи вовнутрь Джун Дан Мак Ги (рис.194,194а). Перенесите вес тела на правую ногу, а левой нанесите круговой удар внутренней частью стопы На Ман Дал Ча Ги. Сделайте выдох (рис.195,195а). Повернитесь направо на 180° и опустите левую ногу на землю (рис.196,196а).



Рис. 193



Рис. 194



Рис. 195



Рис. 196



Рис. 194a



Рис. 195a



Рис. 196a

Перенесите вес тела полностью на левую ногу. Продолжая поворачиваться направо, поднимите согнутую в коленном суставе правую ногу вверх (рис. 197). Нанесите правой ногой обратный круговой удар пяткой Кумчи Доле Ча Ги. Сделайте выдох (рис. 198, 198a). Опустите правую ногу вниз (рис. 199, 200). Продолжая поворачиваться направо, примите стойку Ги Ма Джа Сэ. Сделайте вдох (рис. 201, 202). Сделайте шаг правой ногой вперед, одновременно поднимая левую руку вверх (рис. 203, 204). Примите стойку Ги Ма Джа Сэ и нанесите двойной удар обеими кулаками. При этом левая рука движется вперед на уровне головы, а правая — на уровне солнечного сплетения. Сделайте выдох (рис. 205).



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 198a



Рис. 199



Рис. 200



Рис. 201



Рис. 202



Рис. 203

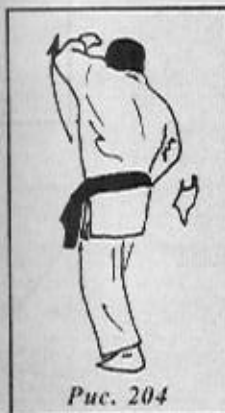


Рис. 204



Рис. 205

Подпрыгните вверх и повернитесь на 180° направо (рис.206). Примите стойку Ги Ма Джа Сэ. Обе руки выполняют нисходящий блок предплечьем изнутри наружу Ха Дак Ман Ги (рис.207). Не меняя стойку, поверните туловище налево на 90°. Сделайте вдох (рис.208). Перенесите вес тела полностью на левую ногу и одновременно начните поворачиваться направо. При этом правую ногу согните в колене и поднимите вверх (рис.209). Продолжая поворачиваться направо, нанесите правой ногой обратный круговой удар пяткой Кумчи Доле Ча Ги. Сделайте выдох (рис.210).



Рис. 206



Рис. 207



Рис. 208



Рис. 209



Рис. 210

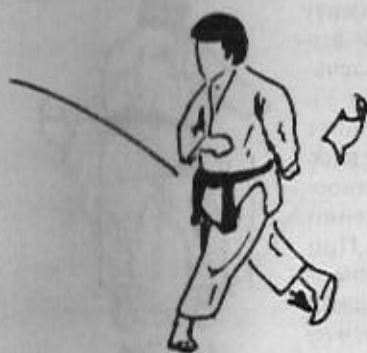


Рис. 211



Рис. 212



Рис. 213

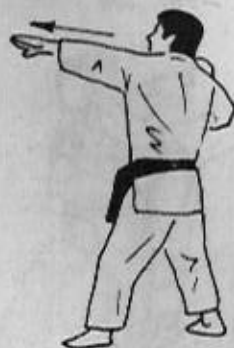


Рис. 214

Опустите правую ногу на землю (рис.211). Повернитесь направо на 90° и перенесите вес тела на правую ногу. Обе руки переместите вправо, при этом правая — выпрямлена, а левая — согнута в локтевом суставе и расположена возле живота. Сделайте вдох (рис.212). Поверните туловище налево на 90° и выполните двойной восходящий блок обеими руками Сан Дан Мак Ги. Сделайте выдох (рис.213).

Не меняя стойку, выпрямите левую руку вперед, а правую согните в локте и отведите назад к правому уху. Сделайте вдох (рис.214). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую — поднимите вверх (рис.215). Сделайте шаг правой ногой вперед, поворачиваясь налево на 90° . Примите стойку Ги Ма Джа Сэ и нанесите правой рукой прямой удар кулаком Чон Квон. Сделайте выдох (рис.216). Не меняя стойку, левой рукой нанесите боковой удар кулаком Чон Дан Квон, при этом



Рис. 215



Рис. 216



Рис. 217

левую руку отведите назад, располагая кулаком возле поясницы (рис.217).

Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую поднимите вверх, немного согнув в колене (рис.218). Подпрыгните вверх, опуская левую ногу и поднимая — правую (рис.219). Делая выдох, нанесите боковой удар правой ногой в прыжке Юп Ча Ги (рис.220).



Рис. 218



Рис. 219

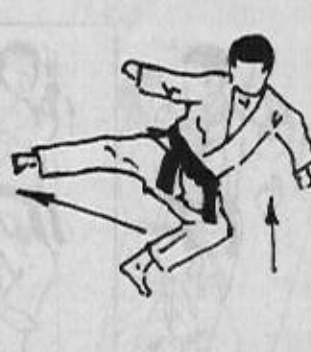


Рис. 220

Опустившись на землю, поднимите левую руку вверх над головой. Сделайте вдох (рис.221). Сделайте шаг правой ногой вперед и нанесите обеими руками двойной удар кулаком на уровне головы и солнечного сплетения. Сделайте выдох (рис.222).



Рис. 221



Рис. 222

Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую — поднимите вверх, согнув в колене и приблизив к правой ноге. Примите стойку Джун Шин Суби Джа Сэ. Левую руку опустите вниз, а правую — согните в локтевом суставе и поднимите вверх. Голову поверните налево на 180°. Сделайте вдох (рис. 223, 223а). Сделайте шаг левой ногой влево и начните поворачивать туловище налево (рис. 224, 224а).



Рис. 223



Рис. 223а



Рис. 224



Рис. 224а

Сместите вес тела на левую ногу и примите стойку Джу Гу Джа Сэ. Повернув туловище налево и выполните левой рукой восходящий блок предплечьем изнутри наружу Сан Дан Ма Ги. Одновременно, делая выдох, правой рукой нанесите рубящий удар ребром ладони Джун Су До (рис. 225, 225а).



Рис. 225



Рис. 225а

Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правой — нанесите прямой удар пяткой Ап Ча Ги (рис. 226, 226а). Опустите правую ногу на землю. Сделайте вдох (рис. 227). Примите стойку Джу Гул Джа Сэ и нанесите правой рукой прямой удар кулаком Чон Квон. Сделайте выдох (рис. 228, 228а). Разожмите кулак правой руки (рис. 229, 229а). Не меняя стойку, нанесите левой рукой прямой удар кулаком Чон Квон. Сделайте выдох (рис. 230, 230а).



Рис. 226



Рис. 226а



Рис. 227



Puc. 228



Puc. 228a



Puc. 229



Puc. 229a



Puc. 230



Puc. 230a

Перенесите вес тела на левую ногу, а правую — поднимите вверх согнув в коленном суставе. Обе руки, согнутые в локтях, переместите влево вверх к левому плечу. Сделайте вдох (рис. 231, 231a). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вправо и поворачиваясь направо на 90°. Приняв стойку Джэ Гул Джа Сэ, левой рукой выполните восходящий блок предплечья изнутри наружу Сан Дан Мак Ги. Одновременно левой рукой нанесите рубящий удар ребром ладони Джун Су До. Сделайте выдох (рис. 232, 232a).

Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правой — нанесите прямой удар пяткой Ап Ча Ги. Сделайте выдох (рис. 233, 233a).



Puc. 231



Puc. 231a



Puc. 232



Puc. 232a



Puc. 233



Puc. 233a



Рис. 234



Рис. 234а

Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперед и примите стойку Джу Гул Джу Сэ. Правую руку опустите вниз на уровень подбородка. Сделайте вдох (рис.234,234а). Не меняя стойку, нанесите левой рукой прямой удар кулаком Чон Квон. Сделайте выдох (рис.235,235а). Теперь нанесите прямой удар правым кулаком Чон Квон (рис.236,236а).



Рис. 235

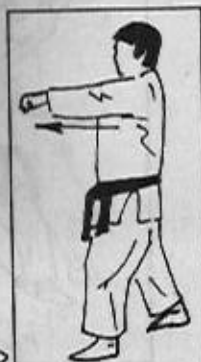


Рис. 235а



Рис. 236



Рис. 236а



Рис. 237

Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис.237). Повернитесь налево на 90° и опустите левую ногу на землю. Обе руки разведите в стороны. Сделайте вдох (рис.238,238а). Продолжая поворачиваться налево, примите стойку Джу Гул Джу Сэ. Левую руку опустите вниз, а правую

поднимать вверх (рис.239,239а). Оставаясь в прежней стойке, подведите согнутую в локте правую руку к груди (рис.240,240а). Сделайте выдох и выполните правой рукой горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу Во Дан Мак Ги (рис.241,241а).



Рис.238



Рис. 238а



Рис.239



Рис. 239а



Рис. 240



Рис. 241



Рис. 240a



Рис. 241a

Повернитесь направо на 90° и примите стойку Ги Ма Джа С. Правую руку поверните вдоль продольной оси на 90° против часовой стрелки и разожмите кулак. Сделайте вдох (рис. 242, 242a). Не меняя стойку, нанесите левой рукой прямой удар кулаком Чон Квон. Правую руку отведите назад, располагая кисть возле поясницы. Сделайте выдох (рис. 243, 243a). Сместите вес тела на правую ногу и примите стойку Джу Ги Джа Сэ. Туловище поверните на 90° направо. Левую руку опустите вниз, а правую — поднимите вверх на уровень подбородка. Сделайте вдох (рис. 244, 244a). Начните поднимать левую руку вверх, вращая ее вдоль продольной оси против часовой стрелки и одновременно сгибая в локтевом суставе.



Рис. 242



Рис. 243



Рис. 244

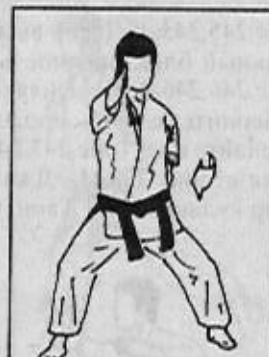


Рис. 242a

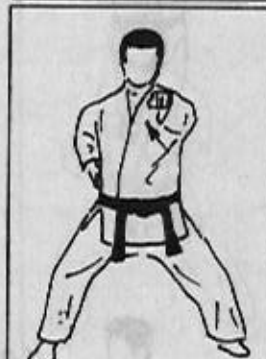


Рис. 243a



Рис. 244a

(рис.245,245а). Делая выдох, выполните левой рукой горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу Во Дан Мак Ги (рис.246,246а). Не меняя стойку, разожмите кулак левой руки и поверните ее вдоль продольной оси на 90° по часовой стрелке. Сделайте вдох (рис.247,247а). Повернитесь налево на 90° и примите стойку Ги Ма Джа Сэ. Правой рукой нанесите прямой удар кулаком Чон Квон. Сделайте выдох (рис.248,248а).



Рис.245



Рис. 245а



Рис.246



Рис. 246а



Рис.247



Рис. 247а



Рис.248



Рис. 248а

Перенесите вес тела на правую ногу, а левую — подтяните к правой. Сделайте вдох (рис.249,249а). Опустите левую ногу на землю и перенесите на нее вес тела. Правую ногу согните в колене и поднимите вверх. Повернитесь налево, опуская правую руку вниз (рис.250,250а). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вперед и принимая позицию Джу Мак Ап Джа Сэ. При этом правую руку вытяните вперед, выпрямляя в локтевом суставе. Левую руку расположите перед грудью. Сделайте выдох (рис.251,251а).



Рис. 249



Рис. 249a



Рис. 250



Рис. 250a



Рис. 251



Рис. 251a

Перенесите вес тела на правую ногу, а левую поднимите вверх. Обе руки выпрямите и опустите вниз (рис.252,252a). Согните левую ногу в колене, продолжая ее поднимать. Обе руки согните в локтевых суставах, приблизив раскрытые ладони к голове. Сделайте вдох (рис.253,253a). Опустите левую ногу на землю (рис.254,254a). Растопырьте пальцы рук и начните вытягивать их вперед, делая выдох (рис.255,255a). Полностью выпрямите обе руки вперед (рис.256,256a). Подтяните левую ногу к правой и опустите руки вниз (рис.257,257a).



Рис. 253



Рис. 253a



Рис. 254



Рис. 254a



Рис. 255



Рис. 255a



Рис. 256

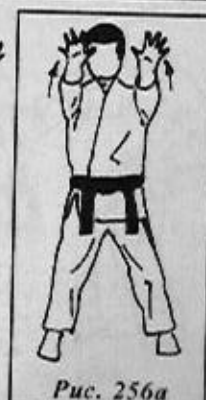


Рис. 256a



Рис.252



Рис. 252a



Рис. 257

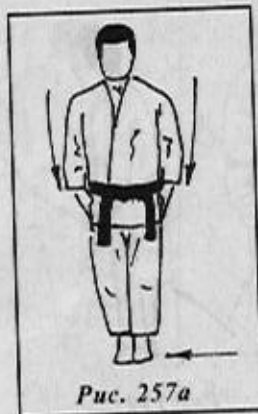


Рис. 257а

На этом выполнение комплекса заканчивается.

Применение техник комплекса Ва Ки Хюн Сэ

Техника №1

Противник делает шаг вперед, сокращая дистанцию, и атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку, выполняя горизонтальный блок предплечьем правой руки изнутри наружу Во Дан Мак Ги (рис.258). Моментально контратакуйте прямым ударом кулаком Чон Квон в солнечное сплетение (рис.259). Если противник сможет продолжить атаку, нанося прямой удар правым кулаком в голову, используйте левую руку для защиты. Выполните горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу Во Дан Мак Ги (рис.260). Не останавливаясь, контратакуйте правым кулаком, нанося прямой удар Чон Квон в солнечное сплетение (рис.261). Далее нанесите круговой удар внутренней частью правой стопы На Мак Дол Ча Ги в голову (рис.262). Опустите правую ногу на землю (рис.263), и завершите контратаку, пикувым ударом правой ногой Юп Ча Ги в прыжке (рис.264).



Рис. 258



Рис. 259



Рис. 260



Рис. 261



Рис. 262



Рис. 263



Рис. 264

Техника №2

Противник делает правой ногой шаг вперед, сокращая дистанцию, и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Уклонитесь от удара и нейтрализуйте его, выполняя левой рукой горизонтальный блок предплечьем снаружи вовнутрь (рис.265). Перейдите в контратаку, нанося левой ногой круговой удар внутренней частью стопы Джун Дан Мак Ги в правую руку противника (рис.266). Опустите левую ногу на землю, повернувшись к противнику спиной (рис.267). Завершите контратаку, поворачиваясь направо на 180° и нанося обратный круговой удар правой пяткой Кумчи Доле Ча Ги в голову (рис.268).



Рис. 265

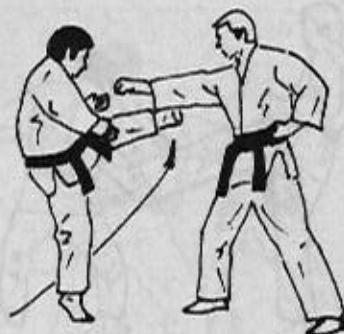


Рис. 266



Рис. 267



Рис. 268

Техника №3

Противник, делая шаг левой ногой вперед, сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой восходящий удар ногой в нижнюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку, выполняя левой рукой нисходящий блок предплечьем изнутри наружу Ха Дан Мак Ги (рис.269).

Моментально контратакуйте, поворачиваясь направо и, нанося правой ногой обратный круговой удар пяткой в среднюю или верхнюю часть туловища со стороны спины (рис.270). Если противник, сделав шаг правой ногой назад, ушел от удара, быстро опустите правую ногу на землю (рис.271) и продолжите контратаку, нанося двойной удар правым и левым кулаком одновременно в голову и солнечное сплетение (рис.272).

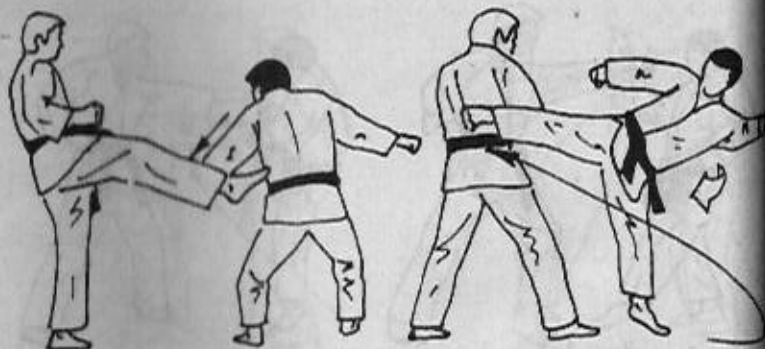


Рис. 269

Рис. 270



Рис. 271



Рис. 272



Рис. 273

Техника №4

Противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку, выполнив левой рукой восходящий блок предплечьем изнутри наружу Сан Дан Мак Ги. Одновременно контратакуйте, нанося рубящий удар ребром правой ладони Джун Су До в область шеи (рис.273).



Рис. 274



Рис. 275

Затем быстро нанесите прямой удар пяткой правой стопы Ап Ча Ги в солнечное сплетение или в голову (рис.274). опустите правую ногу на землю и завершите контратаку двумя прямыми, следующими друг за другом, ударами правым (рис. 275) и левым кулаком Чак Квон в солнечное сплетение (рис.276).

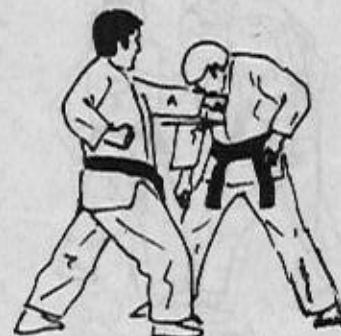
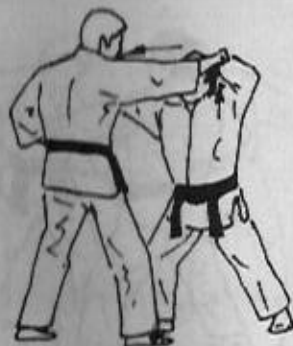


Рис. 276

Техника №5

Противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку, выполняя левой рукой восходящий блок предплечьем Сан Дан Мак Ги. Одновременно контратакуйте, нанося правой рукой рубящий удар ребром ладони Джун Су До в область шеи (рис.277). Не останавливаясь, нанесите левой ногой прямой удар пяткой Ап Ча Ги в голову (рис.278). Быстро опустите левую ногу на землю, делая шаг вперед и завершите контратаку, нанося два последовательных прямых удара кулаком Чок Квен левой (рис.279), а затем правой рукой (рис.280).



Pus. 277



Pus. 278



Pus. 279



Pus. 280



Pus. 281

Техника №6

Противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед влево, уходя с линии атаки. Одновременно нейтрализуйте атаку, выполняя правой рукой горизонтальный блок предплечья изнутри наружу Во Дан Мак Ги (рис.281). Защитившись, моментально контратакуйте поворачиваясь направо и нанося левой рукой прямой удар кулаком Чон



Pus. 282



Pus. 283

Квон в область печени (рис.282). Если противник сможет защититься и продолжить атаку, нанося прямой удар левым кулаком в голову, выполните левой рукой горизонтальный блок предплечья изнутри наружу Во Дан Мак Ги, нейтрализуя атаку (рис.283). Моментально контратакуйте, нанося правой рукой прямой удар кулаком Чон Квон в область плавающих ребер (рис.284).



Pus. 284

Ки Хан Хюн Сэ

Последняя безоружная форма в Ханкидо называется Ки Хан Хюн Сэ. Техника, представленная в данном комплексе, является наиболее сложной и требует достаточно длительного времени для ее освоения.



Рис. 285

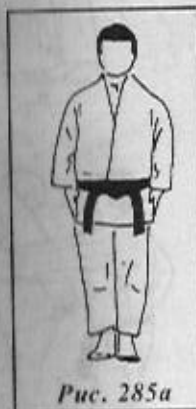


Рис. 285a

Описание комплекса

Примите естественную стойку. Ноги выпрямлены, носки стоп разведены в стороны, пятки вместе. Спина прямая, руки опущены и свободно свисают вниз (рис. 285, 285a). Наклоните туловище немного вперед и разведите руки в стороны (рис. 286, 286a). Делая вдох, начните сводить руки перед собой (рис. 287, 287a). Перенесите вес тела на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе.



Рис. 286



Рис. 286a



Рис. 287



Рис. 287a



Рис. 288



Рис. 288a



Рис. 289



Рис. 289a

Обе руки начните поднимать вверх перед собой (рис. 288, 288a). Продолжая поднимать правую ногу и обе руки вверх, начните делать выдох (рис. 289, 289a). Опустите правую ногу на землю. Обе руки через стороны опустите вниз. Сделайте выдох (рис. 290, 290a).



Рис. 290



Рис. 290a

Согните ноги в коленях, чуть приседая вниз. Обе руки перенесите вперед на уровне пояса. Начните делать вдох (рис. 291, 291a). Сожмите кисти в кулак и поднимите руки вверх, сгибая их в локтях (рис. 292, 292a). Продолжая делать вдох, согните руки в запястьях, приближая кулаки к груди (рис. 293, 293a). Поверните руки вдоль продольной оси, направляя кулаки вперед от себя (рис. 294, 294a). Выпрямите ноги в коленях, одновременно вращая руки вдоль продольной оси так, чтобы кулаки опять были направлены к телу (рис. 295, 295a). Разведите кулаки и поднимите обе руки вверх. Начните делать выдох (рис. 296, 296a). Не меняя стойку, опустите руки через стороны вниз. Сделайте выдох (рис. 297, 297a).



Рис. 291



Рис. 291a



Рис. 292



Рис. 292a



Рис. 293



Рис. 293a



Рис. 294



Рис. 294a



Рис. 295



Рис. 295a



Рис. 296



Рис. 296a



Рис. 297



Рис. 297a

Перенесите вес тела на правую ногу, а левую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Левую руку поднимите вверх. Сделайте вдох (рис.298,298a). Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперед. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ.левой рукой выполните нисходящий блок предплечьем изнутри наружу Ча Дан Мак Ги, а правой рукой выполните восходящий блок предплечьем изнутри наружу Сан Дан Мак Ги. Сделайте выдох (рис.299,299a).



Рис. 298



Рис. 298a



Рис. 299



Рис. 299a

Согните ноги в коленях, опустите вниз и сделайте вдох (рис.300,300a). Обе руки опустите на землю и, поворачиваясь налево, выполните круговой подсекающий удар правой ногой



Рис. 300



Рис. 300a

Чак Дора Ча Ги (рис.301,301a). Согните правую ногу в коленном суставе и повернитесь направо (рис.302,302a). Делая вдох и выпрямляя ноги в коленях, выпрямитесь и примите стойку Джу Мак Ап Джэ Сэ. Обе руки переместите вправо назад (рис.303,303a).



Рис. 301



Рис. 301a



Рис. 302



Рис. 302a



Рис. 303



Рис. 303a

Сместите вес тела на левую ногу и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Сделайте выдох и выполните двойной восходящий удар предплечьями Сан Дан Мак Ги. При этом правая рука должна располагаться над левой (рис.304,304a). Вытяните левую руку вперед, а правую — согните в локтевом суставе и отведите назад. Сделайте выдох (рис.305,305a). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в колене (рис.306,306a). Сделайте шаг правой ногой вперед, опуская ее на землю. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ и нанесите правой рукой прямой тычковый удар пальцами Пун Квон Су.



Рис. 304



Рис. 304a



Рис. 305



Рис. 305a



Рис. 306



Рис. 307



Рис. 306a



Рис. 307a

При этом левую руку согните в локтевом суставе и расположите перед грудью. Левая кисть должна находиться под правым локтевым суставом. Сделайте выдох (рис.307,307a).

Повернитесь налево, опуская правую руку вниз. Сделайте вдох (рис.308,308a). Перенесите вес тела на правую ногу, а левой — сделайте дугобразный шаг назад, поворачиваясь налево на 180°. Правую руку согните в локте, приблизив кисть к левому плечу (рис.309,309a). Выпрямите левую руку и нанесите удар обратной стороной кулака Ху Квон. Правую руку отведите назад, располагая кисть возле поясницы. Сделайте выдох (рис.310,310a). Повернитесь направо и наклоните туловище вниз (рис.311,311a). Опустите руки на землю и, поворачиваясь направо на 180°, нанесите правой ногой удар пяткой.

и Дан Дора Ча Ги. Сделайте выдох (рис.312,312a). Согните правую ногу в колене (рис.313,313a). Продолжая поворот направо, поднимите ногу вверх (рис.314). Примите стойку Ма Джа Сэ. Обе руки поднимите вверх. Сделайте вдох (рис.315,315a). Не меняя стойку, выполните левой рукой блок ладонцем снаружи вовнутрь Джун Дан Мак Ги. Сделайте выдох (рис.316,316a).



Рис. 308



Рис. 308a



Рис. 309



Рис. 309a



Рис. 310



Рис. 310a



Рис. 311



Рис. 311a



Рис. 312



Рис. 312a

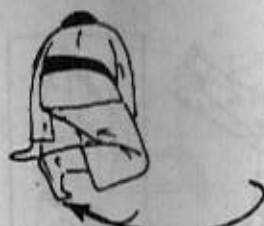


Рис. 313



Рис. 313a



Рис. 314

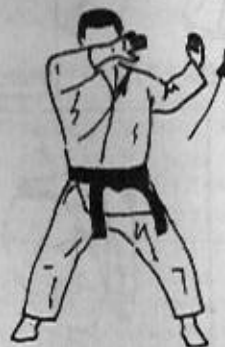


Рис. 315



Рис. 315a



Рис. 316



Рис. 316a



Рис. 317



Рис. 317a

Перенесите вес тела на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Левую руку опустите вниз, правую, согнув в локтевом суставе, поднимите вверх и расположите над грудью. Сделайте вдох (рис. 317, 317a). Повернитесь направо на 90°, опуская правую ногу на землю (рис. 318, 318a). Переместите вес тела на левую ногу и, поворачиваясь направо, нанесите правой ногой обратный круговой удар пятой фалангой Доле Ча Ги. Сделайте выдох (рис. 319). Опустите левую ногу на землю. Сделайте вдох (рис. 320). Переместите вес тела на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Правую руку поднимите вверх, располагая кисть возле правого уха (рис. 321). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вперед. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ и одновременно нанесите правой рукой удар основанием ладони Сан Джан. Сделайте выдох (рис. 322).



Рис. 318



Рис. 318a



Рис. 319



Рис. 320



Рис. 321



Рис. 322

Перенесите вес тела на правую ногу, а левую, согнутую в колене, поднимите вверх и поверните на 180°. Сделайте вдох (рис. 323, 323a). Продолжая поворачиваться влево, опустите левую ногу на землю и примите стойку Джу Джэ Сэ.левой рукой выполните восходящий блок предплечья изнутри наружу Сан Дан Мак Ги. Одновременно, делая выдох, правой рукой нанесите прямой удар основанием ладони Сан Джан (рис. 324, 324a).



Рис. 323



Рис. 323a



Рис. 324



Рис. 324a

Перенесите вес тела на левую ногу, а правой — нанесите прямой удар пяткой Ан Ча Ги. Сделайте выдох (рис. 325a). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вперед. Сделайте вдох (рис. 326a). Перенесите вес тела на правую ногу, а левую — поднимите маховым движением, одновременно подпрыгивая вверх (рис. 327a). Делая выдох, правой ногой нанесите прямой удар пяткой Ан Ча Ги в прыжке (рис. 328a). Коснувшись левой ногой земли, начните опускать правую ногу вниз (рис. 329a).

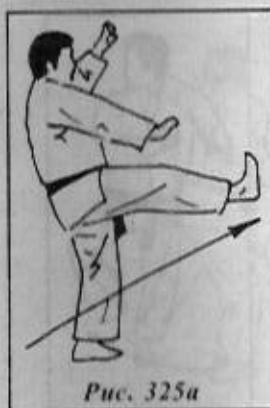


Рис. 325a



Рис. 326a



Рис. 327a



Рис. 328a



Рис. 329a



Рис. 330a

Повернитесь направо на 90°, продолжая опускать правую ногу вниз. Сделайте вдох (рис. 331). Оставаясь стоять на одной ноге, поднимите обе руки вверх, выполните двойной восходящий блок предплечьями Сан Дан Ги (рис. 331, 331a). Опустите левую ногу на землю и примите стойку Джэ Гул Джа Сэ.



Рис. 331



Рис. 331a

Делая выдох, нанесите обеими руками прямой удар внешней частью предплечья Ху Квон, вращая предплечье вдоль продольной оси и опуская их вниз (рис. 332, 332a). Перенесите вес тела на правую ногу, а левую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Обе руки поднимите вверх и разведите в стороны. Сделайте вдох (рис. 333, 333a).



Рис. 332



Рис. 332a

Сделайте шаг вперед, опуская левую ногу на землю. Обе руки опустите вниз, располагая раскрытые ладони на уровне плеч (рис. 334, 334a). Делая выдох, нанесите обеими руками прямой удар основанием ладони Сан Джан (рис. 335, 335a). Перенесите вес тела на левую ногу, а правой — сделайте шаг вперед. Обе руки согните в локтях и скрестите перед грудью. При этом правая рука должна располагаться над левой. Сделайте вдох (рис. 336, 336a).



Рис. 333



Рис. 333a



Рис. 334



Рис. 334a



Рис. 335



Рис. 335a



Рис. 336



Рис. 336a



Рис. 337



Рис. 337a



Рис. 338



Рис. 338a



Рис. 339



Рис. 339a



Рис. 340



Рис. 340a

Опустите правую руку на землю и примите стойку Джун Мак. Выполните обоими руками горизонтальный блок, направленный изнутри наружу. Сделайте выдох (рис. 337, 337a). Не меняя стойку, опустите правую руку ниже и вниз, а левую поднимите вверх. Сделайте вдох (рис. 338, 338a). Со



Рис. 341

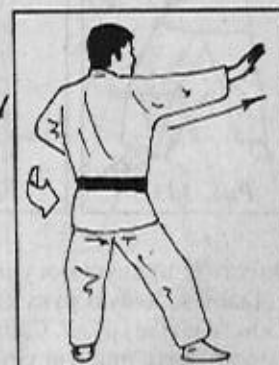


Рис. 341a

жмите левую кисть в кулак. Одновременно сделайте шаг левой ногой, поворачиваясь налево (рис.339,339а). Теперь, сделайте шаг правой ногой продолжая поворот налево (рис.340,340а). Примите стойку Джу Мак Ан Джа Сэ и вытяните правую руку вперед, при этом левую руку оттяните назад к туловищу, располагая кисть возле поясицы. Сделайте выдох (рис.341,341а).



Рис. 342а

Перенесите вес тела на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Правую руку согните и подведите к туловищу. Сделайте вдох (рис.342а). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вправо вперед (рис.343а). Далее сделайте шаг вперед левой ногой, одновременно поворачиваясь направо (рис.344а). Поворачиваясь направо на 360°, нанесите правой ногой обратный круговой удар пяткой Кмчи Доле Ча Ги. Сделайте выдох (рис.345а).



Рис. 343



Рис. 344а



Рис. 345а

Опустите правую ногу на землю и примите стойку Джу Мак Ан Джа Сэ. Левую руку согните в локтевом суставе, располагая кисть возле груди. Сделайте вдох (рис.346а). Не меняя стойку, поднимите правую руку вверх над головой, а левой — выполните восходящий блок предплечьем изнутри наружу Ха Дан Мак Ги. Сделайте выдох (рис.347а).



Рис. 346а



Рис. 347а

Перенесите вес тела на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Левую руку согните в локте и поднимите вверх (рис.348а). Сделайте шаг правой ногой вперед, опуская ее на землю. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Делая выдох, левой рукой выполните восходящий блок предплечьем изнутри наружу Син Дан Мак Ги. Одновременно правой рукой нанесите рубящий удар ребром ладони Джун Су До. Сделайте выдох (рис.349а).



Рис. 348а



Рис. 349а



Рис. 350а

Перенесите вес тела на правую ногу, а левую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Сделайте вдох (рис.350а). Повернитесь налево на 90° и сделайте шаг левой ногой вперед. Примите стойку Джу Мак Ап Джа Сэ и выполните двойной нисходящий блок предплечьем изнутри наружу Ха Дан Ман Ги. При этом правая рука располагается под левой. Сделайте выдох (рис.351). Сместите вес тела на левую ногу, принимая стойку Джу Гул Джа Сэ. Обе руки поднимите вверх. Сделайте вдох (рис.352). Перенесите вес тела полно-



Рис. 351



Рис. 352



Рис. 353

стью на левую ногу, а правой — нанесите прямой удар коленом Му Руп Ча Ги. Сделайте выдох (рис.353). Не опуская правую ногу на землю, нанесите прямой удар пяткой Ап Ча Ги (рис.354), опустите правую ногу на землю, поворачиваясь направо. Сделайте вдох (рис.355). Продолжая поворачиваться направо, присядьте вниз и опустите обе руки на землю (рис.356).



Рис. 354

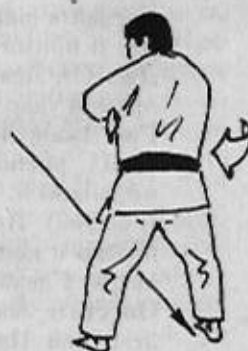


Рис. 355



Рис. 356

Делая выдох, нанесите правой ногой низкий сметающий удар пяткой Ха Дан Дора Ча Ги (рис.357). Повернитесь направо на 180°, выпрямитесь и примите стойку Джу Мак Ап Джа Сэ. Поднимите обе руки вверх, соединив ладони между собой. При этом внутренняя часть левой ладони упирается во внешнюю часть левой ладони. Сделайте вдох (рис.358). Опустите левую руку на уровень подбородка, а правую — отведите ладонью к правому уху (рис.359).

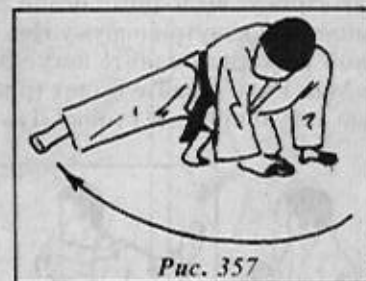


Рис. 357



Рис. 358



Рис. 359



Рис. 360



Рис. 361

Сделайте шаг правой ногой вперед и примите стойку Джу Гул Джа Сэ.левой рукой нанесите прямой удар основанием ладони Сан Джан. Левую руку отведите назад, располагая кисть возле подмышки. Сделайте выдох (рис.360). Повернитесь на 180° налево и поднимите левую ногу вверх. Сделайте вдох (рис.361). Опустите левую ногу на землю, делая шаг. При этом, повернитесь еще на 90° налево. Обе руки поднимите вверх (рис.362,362а). Не

меняя стойку, выполните левой рукой горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу На Джун Мак Ги. Одновременно правой рукой выполните восходящий блок предплечьем Сан Дан Мак Ги. Сделайте выдох (рис.363а). Сместите вес тела на левую ногу и примите стойку Джу Гул Джа Сэ.



Рис. 362



Рис. 362а



Рис. 363а

Левую руку согните в локтевом суставе и подведите к груди. Правую кисть сожмите в кулак, а руку немного опустите вниз (рис.364а). Делая выдох, выполните левой рукой нисходящий блок предплечьем изнутри наружу Ха Дан Мак Ги. Одновременно левой рукой нанесите удар внешней реберной частью

кисти Хо Квон, при этом кисть останется сжатой в кулак (рис.365а). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в колене (рис.366а). Нанесите правой ногой прямой удар пяткой Ан Ча Ги. Сделайте выдох (рис.367а).

Опустите правую ногу вниз. Левую руку вытяните вперед, а правую — согните в локтевом суставе и оттяните назад к туловищу, располагая кулак возле подмышки. Сделайте вдох (рис.368а).



Рис. 364а



Рис. 365а



Рис. 366а



Рис. 367а

Опустите правую ногу на землю, делая шаг вперед. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ и, делая выдох, нанесите правой рукой прямой удар кулаком Чон Квон (рис.369а).

Разожмите правый кулак. Сделайте выдох (рис.370а).

Не меняя стойку, нанесите левой рукой прямой удар кулаком Чон Квон. При этом правую руку отведите назад к туловищу, располагая кисть возле поясицы. Сделайте выдох (рис.371а).

Перенесите вес тела на левую ногу, а правую поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Одновременно повернитесь направо на 90° (рис.372а). Продолжая поворачиваться направо, поднимите обе руки вверх. Сделайте вдох (рис.373а). Опустите правую ногу на землю делая шаг вправо и примите стойку



Pus. 368a



Pus. 369a



Pus. 370a



Pus. 371a



Pus. 372a



Pus. 373a



Pus. 374a

Джу Мак Ап Джа Сэ. Правой рукой выполните блок предплечьем изнутри наружу. Одновременно делая выдох, левой рукой выполните восходящий блок предплечьем изнутри наружу Сан Дан Мак Ги (рис.374а).



Pus. 375



Pus. 375a



Pus. 376



Pus. 376a

Не меняя стойку, согните правую руку в локте и подведите ее к груди. Кисти обеих рук сожмите в кулак. Сделайте вдох (рис.375,375а). Сместите вес тела на правую ногу и примите стойку Джу Гул Джа Сэ.левой рукой выполните блок предплечьем снаружи вовнутрь Джун Дан Мак Ги. Одновременно



Pus. 377



Pus. 377a

правой рукой выполните нисходящий блок предплечьем изнутри наружу Ха Дан Мак Ги. Сделайте выдох (рис.376,376а). Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левой — нанесите прямой удар пяткой Ап Ча Ги (рис.377,377а).

Опустите левую ногу на землю делая шаг вперед. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ.левой рукой нанесите прямой удар кулаком Чон Квон. Сделайте выдох (рис.378,378а). Не меняя стойку, нанесите правой рукой прямой удар кулаком Чон Квон (рис.379,379а).

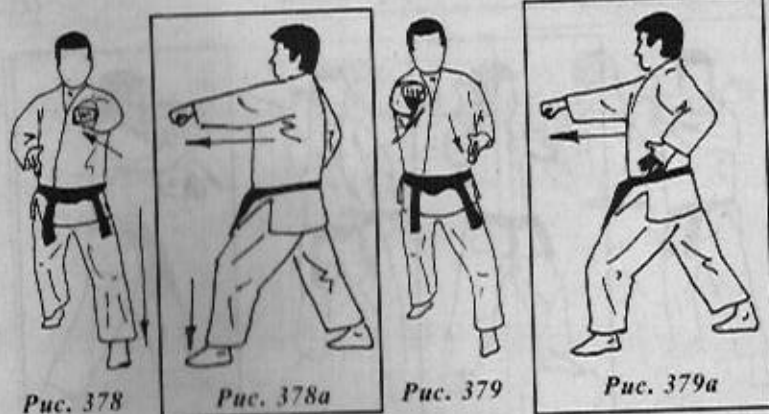


Рис. 378

Рис. 378a

Рис. 379

Рис. 379a



Рис. 380

Рис. 380a

Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую поднимите вверх, согнув в коленном суставе, при этом левая стопа располагается возле правой голени. Сделайте выдох (рис.380,380a).

Повернитесь налево на 90° и опустите левую ногу на землю, делая шаг. Примите стойку Джу Мак Ап Джа Сэ. Выполните обеими ру-

ками нисходящий блок предплечьем изнутри наружу Ха Дан Мак Ги. При этом правая рука должна находиться над левой. Сделайте выдох (рис.381,381a). Не меняя стойку, поднимите обе руки вверх. Выполните восходящий блок предплечьем Сан Дан Мак Ги (рис.382,382a). Сместите вес тела на левую ногу, принимая стойку Джу Гул Джа Сэ. Поверните туловище налево. Обе руки переместите влево. Сделайте вдох (рис.383,383a). Сделайте вдох и нанесите правой рукой удар обратной стороной кулака Ху Квон (рис.384,384a).



Рис. 381

Рис. 381a

Рис. 382

Рис. 382a

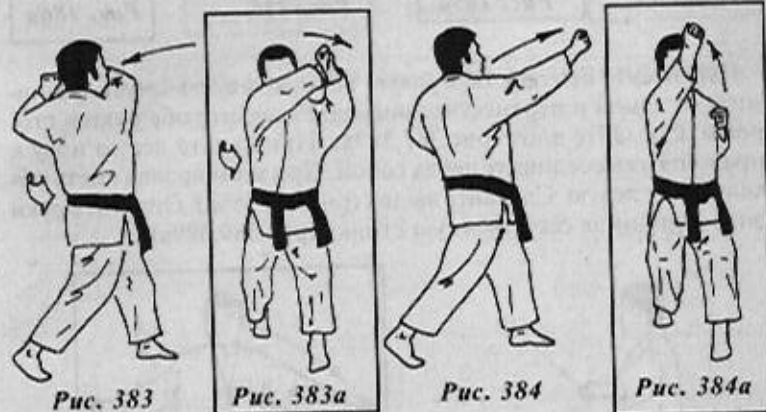


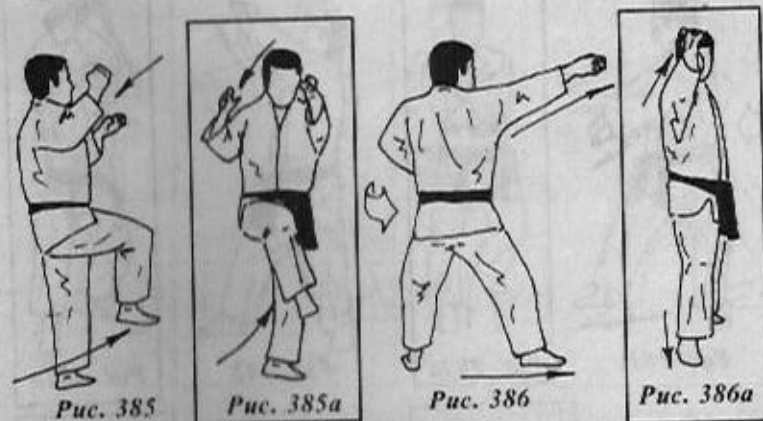
Рис. 383

Рис. 383a

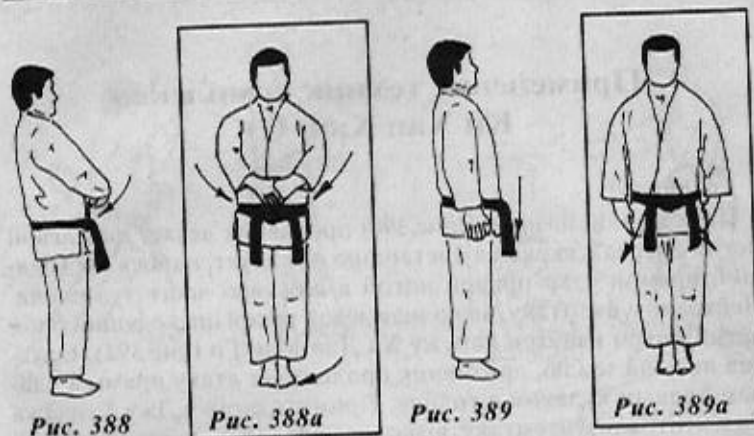
Рис. 384

Рис. 384a

Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Левую руку согните в локте, подводя к туловищу (рис.385,385a). Сделайте шаг правой ногой вперед, опуская ее на землю. Примите стойку Джу Мак Ап Джа Сэ. Поверните туловище налево и нанесите правой рукой прямой удар открытой ладонью Сан Джан. Сделайте выдох (рис.386,386a).



Перенесите вес тела на правую ногу, а левую — чуть поднимите от земли и переместите вперед. Разведите обе руки в стороны. Сделайте вдох (рис.387,387a). Приставьте левую ногу к правой. Руки соедините перед собой. При этом правая кисть обхватывает левую. Сделайте выдох (рис.388,388a). Опустите руки вниз, принимая естественную стойку (рис.389,389a).



На этом выполнение комплекса заканчивается.

Применение техник комплекса Ки Хап Хюн Сэ

Техника №1

Из исходной позиции (рис.390) противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося восходящий удар правой ногой в нижнюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку, выполняя левой рукой нисходящий блок предплечьем изнутри наружу Ха Дан Мак Ги (рис.391). Опустив ногу на землю, противник продолжает атаку прямым ударом правым кулаком в голову. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ и нейтрализуйте атаку, выполняя правой рукой восходящий блок предплечьем изнутри наружу Сан Дан Мак Ги (рис.392). Не останавливаясь контратакуйте. При этом опуститесь на левое колено и нанесите правой ногой низкий сметающий круговой удар голенью Чак Дора Ча Ги по впереди стоящей левой ноге противника (рис.393).



Рис. 390

Рис. 391



Рис. 392

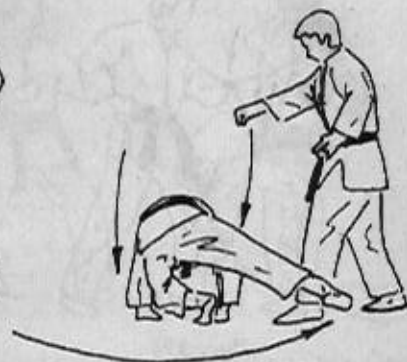


Рис. 393

Техника №2

Из исходной позиции (рис.394) противник делает шаг правой ногой, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ, поворачиваясь налево на 90° и нейтрализуйте атаку двойным восходящим блоком Сан Дан Мак Ги (рис.395). Захватите правую руку противника за запястье и потяните ее влево вниз, вращая вдоль продольной оси открытой ладонью вверх. Одновременно сделайте шаг правой ногой вперед (рис.396). Примите стойку Джу Гул Джа Сэ и нанесите правой рукой прямой удар кончиками пальцев Пун Квон Су в солнечное сплетение (рис. 397).



Рис. 394



Рис. 395



Рис. 396



Рис. 397

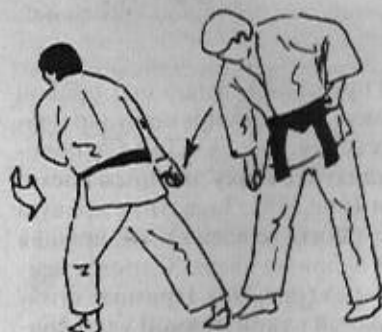


Рис. 398

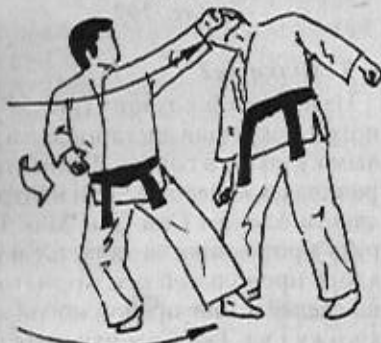


Рис. 399

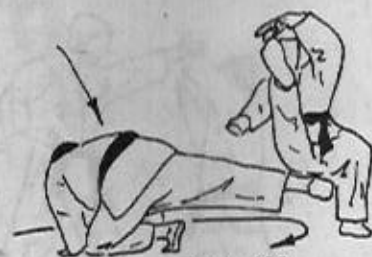


Рис. 400

Теперь быстро повернитесь налево (рис.398), а затем сделайте шаг левой ногой назад, продолжая поворачиваться налево на 180°. Примите стойку Джу Мак Ан Джа Сэ и нанесите левой рукой удар внешней стороной кулака Ху Кwon в голову (рис.399). Заключив контратаку, повернитесь направо на 180° и, опустившись вниз на левое колено, нанесите правой ногой низкий подсекающий удар пяткой Ха Дан Дора Ча Ги по правой ноге противника (рис.400).

Техника №3

Опережая противника, подшагните левой ногой к правой (рис.401). Выполните прыжок вперед и вверх, нанося правой ногой боковой удар ребром стопы Юп Ча Ги (рис.402).



Рис. 401

Опустившись на землю примите стойку Джу Гул Джа Сэ и продолжите атаку, нанося правой рукой прямой удар открытой ладонью Сан Джан в голову (рис.403).

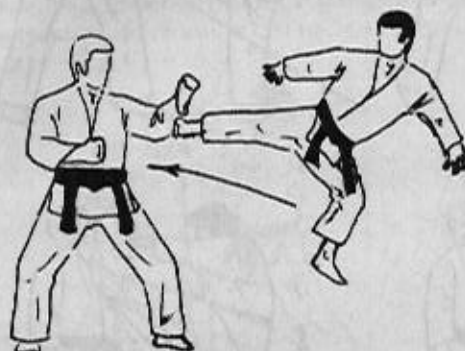


Рис. 402



Рис. 403

Техника №4

Из исходной позиции (рис.404) противник делает шаг правой ногой, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ и нейтрализуйте атаку, выполняя левой рукой восходящий блок предплечьем



Рис. 404

изнутри наружу Сан Дан Мак Ги. Одновременно контратакуйте, нанося правой рукой прямой удар основанием ладони Сан Джан в солнечное сплетение (рис.405). Продолжите контратаку прямым ударом правой ногой Ап Ча Ги в нижнюю часть туловища или пах (рис.406). Опустите правую ногу на землю, а затем подпрыгните вверх, поднимая левую ногу маховым движением (рис.407). Завершите контратаку прямым ударом правой ногой в прыжке Ап Ча Ги в голову (рис.408).



Рис. 405

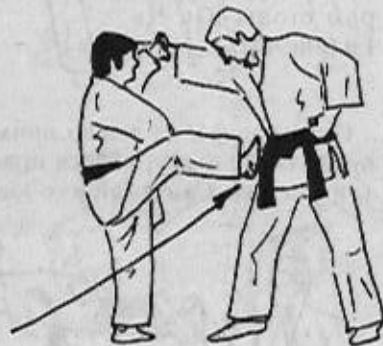


Рис. 406



Рис. 407



Рис. 408

Техника №5

Противник делает шаг вперед правой ногой и пытается схватить вас обеими руками за шею. Поднимите обе руки вверх, нейтрализуя попытку противника произвести захват (рис.409). Резко опустите руки вниз, нанося удар внешней частью кулака по ключицам противника (рис.410). Сделайте шаг левой ногой вперед и, продолжая контратаку, нанесите обеими руками удар основанием ладони в область плавающих ребер (рис.411). Теперь сделайте шаг правой ногой вперед, поворачиваясь налево, захватите голову противника обеими руками, при этом правая рука захватывает подбородок, а левая — затылок (рис.412). Потяните противника за голову вниз, одновременно поворачивая ее справа налево и опрокиньте его на землю (рис.413).



Рис. 409



Рис. 410



Рис. 411



Рис. 412



Рис. 413

Техника №6

Противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правой ногой в нижнюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку, выполняя обеими руками нисходящий блок предплечьем Ха Дан Мак Ги (рис.414). Захватите ногу противника за щиколотку и потяните ее вверх (рис.415).

Рис. 414

Нанесите прямой удар правым коленом Му Руп Ча Ги по правой ноге противника (рис.416). Быстро повернитесь направо и присядьте вниз (рис.417). Продолжая поворачиваться направо, нанесите правой ногой подсекающий удар пяткой Ха Дан Дора Ча Ги по опорной ноге противника (рис.418).



Рис. 415



Рис. 416



Рис. 417



Рис. 418

Техника №7

Из исходной позиции (рис.419) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку, выполняя левой рукой горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу На Джун Мак Ги (рис.420).

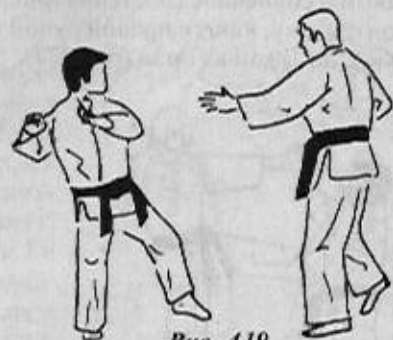


Рис. 419

Противник продолжает атаку, делая шаг левой ногой вперед и нанося прямой удар левым кулаком в голову. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ и нейтрализуйте атаку, выполняя правой рукой горизонтальный блок предплечьем снаружи вовнутрь Джун Дан Мак Ги (рис.421).



Рис. 420

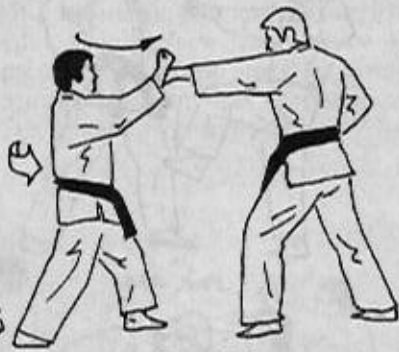


Рис. 421

Противник наносит прямой удар правой ногой в нижнюю часть туловища, продолжая атаку. Нейтрализуйте атаку, выполняя левой рукой нисходящий блок предплечьем изнутри наружу Ха Дан Мак Ги (рис.422). Контратакуйте, нанося правой ногой прямой удар Ап Ча Ги в голову (рис.423). Теперь опустите правую ногу вниз (рис.424) и, делая шаг вперед, нанесите правой рукой прямой удар кулаком Чон Квон в солнечное сплетение (рис.425). Продолжите контратаку прямым ударом левым

кулаком в солнечное сплетение (рис.426). И, наконец, завершите контратаку, нанеся правой рукой прямой удар открытой ладонью Сан Джан в горло (рис.427).



Рис. 422



Рис. 423



Рис. 424



Рис. 425



Рис. 426



Рис. 427

Техника №8

Противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар в голову. Нейтрализуйте атаку, выполняя правой рукой горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу На Джун Мак Ги (рис.428). Противник продолжает атаку, делая шаг правой ногой вперед и нанося прямой удар правым кулаком в голову. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ и нейтрализуйте атаку, выполняя горизонтальный блок левым предплечьем снаружи вовнутрь Джун Мак Ги (рис.429). Противник наносит прямой удар правой ногой в нижнюю часть туловища, продолжая атаку. Выполните нисходящий блок правым предплечьем изнутри наружу Ха Дан Мак Ги, нейтрализуя атаку (рис.430). Моментально контратакуйте, нанося прямой восходящий удар предплечьем левой стопы Ап Ча Ги в пах (рис.431). Теперь опустите левую ногу на землю (рис.432) и завершите контратаку серией прямых ударов кулаком Чон Квон левой (рис.433) и правой рукой (рис.434).

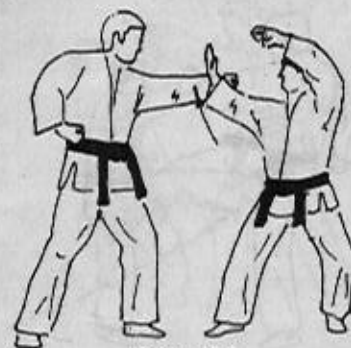


Рис. 428

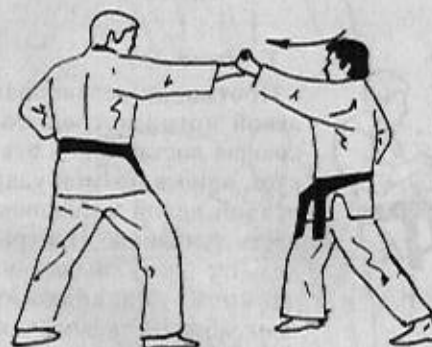


Рис. 429



Рис. 430



Рис. 431



Рис. 432



Рис. 433



Рис. 434

Техника №9

Противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правой ногой в нижнюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку, выполняя двойной нисходящий блок обеими предплечьями Ха Дан Мак Ги (рис.435).



Рис. 435

Противник делает шаг правой ногой вперед и продолжает атаку прямым ударом правым кулаком в голову. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ и нейтрализуйте атаку двойным восходящим блоком обеими предплечьями Сан Дан Мак Ги (рис.436). Захватите правую руку противника за запястье и потяните на себя и влево (рис.437). Одновременно контратакуйте, нанося правой рукой удар обратной стороной кулака Ху Квон в голову (рис.438). Затем сделайте шаг правой ногой вперед (рис.439) и завершите контратаку, нанося правой рукой прямой удар открытой ладонью Сан Джан в горло (рис.440).



Рис. 436



Рис. 437



Рис. 438



Рис. 439

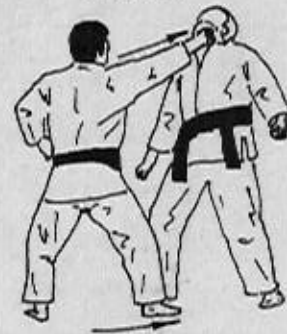


Рис. 440

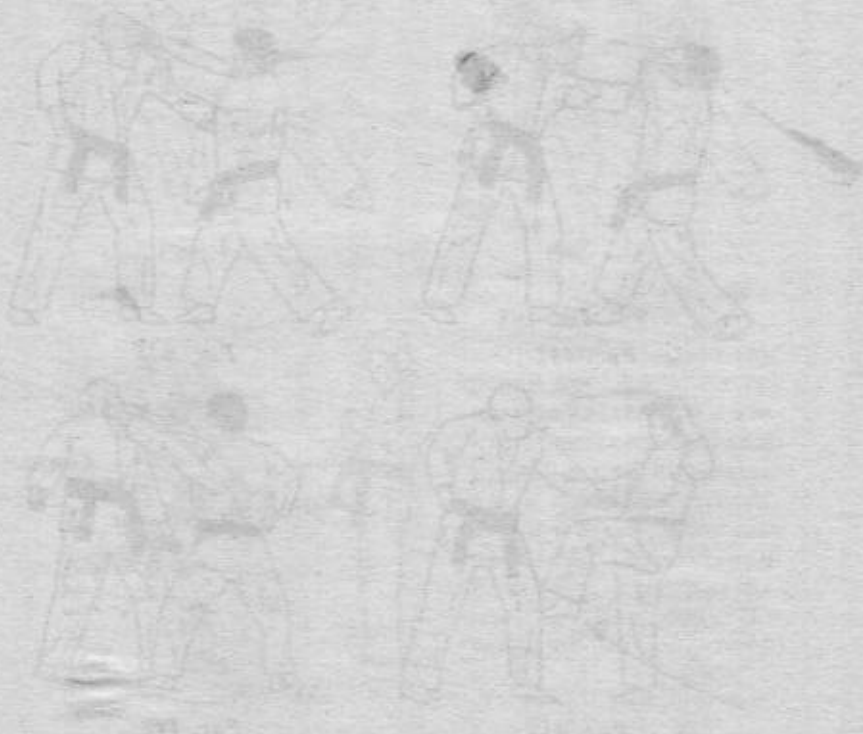
Заключение

Во второй книге, посвященной описанию формальной техники Хапкидо, достаточно подробно были рассмотрены комплексы На Ки Хюн Сэ, Ва Ки Хюн Сэ и Ки Хап Хюн Сэ.

Большое внимание было уделено анализу применения конкретных технических приемов в реальном поединке.

Благодаря большому количеству иллюстраций, книга является предельно информативной, что способствует более точному и правильному восприятию представленного материала.

Автор надеется, что данная книга, как и предыдущая, будет чрезвычайно интересна всем, изучающим Хапкидо, и станет хорошим помощником на пути постижения искусства боя.



Предлагаемое вниманию читателей издание открывает серию книг, посвященных одной из наиболее известных и эффективных систем рукопашного боя - Хапкидо. Данный вид боевого искусства занимает особое место среди других воинских единоборств.

Хапкидо, созданное в середине прошлого столетия Чхве Ёнсолем, вобрало в себя все лучшее из японских и корейских систем рукопашного боя. В наше время Хапкидо широко известно во всем мире и его популярность неуклонно растет. Созданы международные организации, занимающиеся развитием и популяризацией данного вида боевых искусств.

Техника Хапкидо является чрезвычайно эффективной в реальном поединке, благодаря тому, что содержит в себе наиболее рациональные приемы.

В книгах данной серии основное внимание уделено описанию и анализу формальной техники Хапкидо, включающей в себя пять комплексов Хюн Сэ.

Подготовлены к изданию:

1. Хапкидо. Техника формальных упражнений. Книга первая.
2. Хапкидо. Техника формальных упражнений. Книга вторая.

ISBN 966-8472-01-2



9 789668 472015