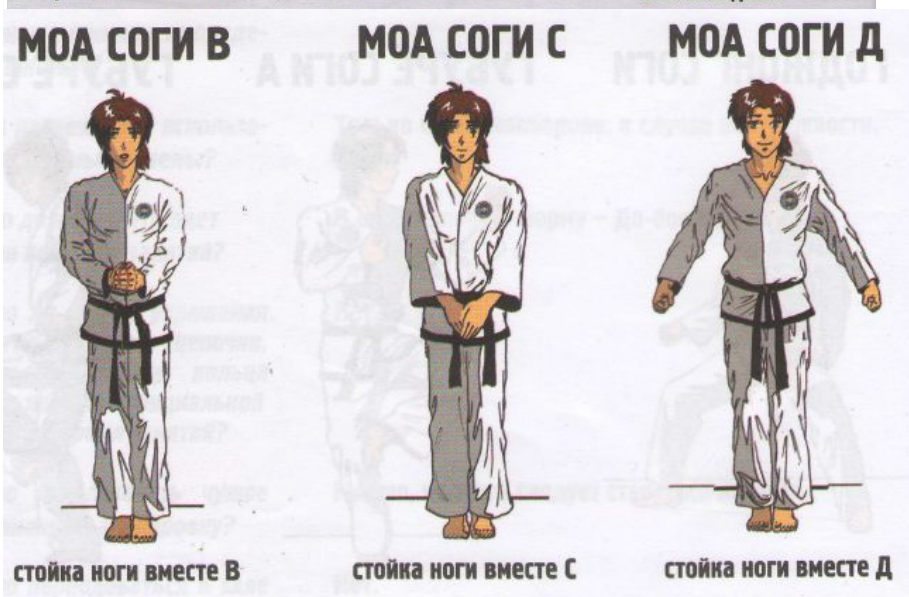
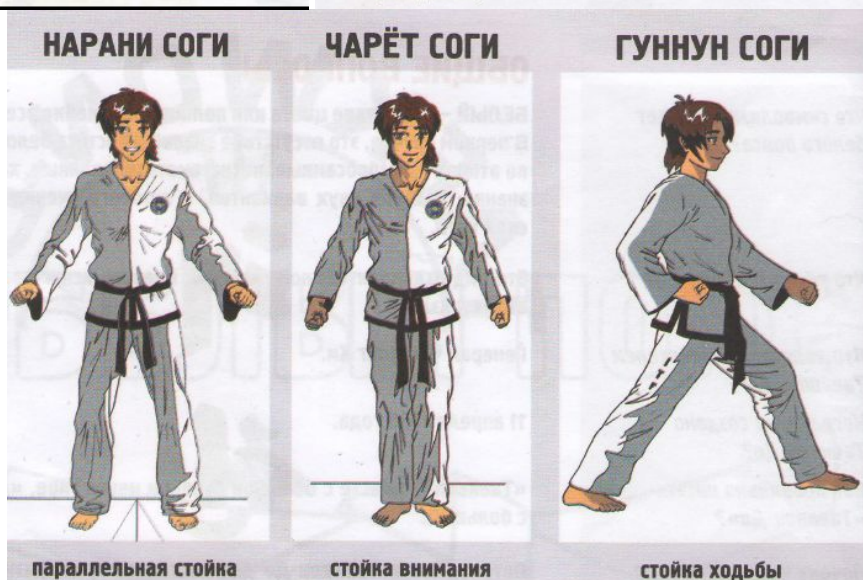


СТОЙКИ



СТОЙКИ

ГУБУРЁ СОГИ В



стойка на согнутой ноге В
(на левой ноге)

ГУБУРЁ СОГИ В



стойка на согнутой ноге В
(на правой ноге)

МОА СОГИ А



стойка ноги вместе А

ДВИТТ БАЛЬ СОГИ



стойка на задней ноге

ГУБУРЁ СОГИ А



стойка на согнутой ноге А

ГУБУРЁ СОГИ В



стойка на согнутой ноге В

ГОДЖОНГ СОГИ



глубокая стойка

КЁЧА СОГИ



стойка ноги скрестно

НАЧЕ СОГИ



длинная стойка

Техника ног

**ДОЛЛЁ МУРУП
ЧАГИ**



удар коленом по кругу

**ОЛЛЁ МУРУП
ЧАГИ**



удар коленом вверх

ЮП ЧА ОЛЛИГИ



мах ногой вбок

БАКУРО СЕВО ЧАГИ



вертикальный удар

БАКУРО НЭРЁ ЧАГИ



удар сверху вниз наружу

АП ЧА БУСИГИ



хлестный удар ногой вперед

ГОРО ЧАГИ



удар с захлестом голени

ДОЛЛЁ ЧАГИ



круговой удар

ЮПЧА ДЖИРИГИ



удар ногой в сторону
(боковой пронзающий удар)

Техника ног

**АНУРО САСОН
ОЛЛИГИ**



мах ногой
по диагонали вовнутрь

АП МУРУП ЧАГИ



удар коленом вперед

АП ЧА ОЛЛИГИ



мах ногой вперед

**БАКУРО САСОН
ОЛЛИГИ**



мах ногой
по диагонали наружу

**БИТУРО МУРУП
ЧАГИ**



удар коленом
со скручиванием

ДВИТТ ЧА ОЛЛИГИ



мах ногой назад

АНУРО НЭРЁ ЧАГИ



удар сверху вниз вовнутрь

ДВИТТЧА БУСИГИ



хлесткий удар ногой назад

ЮП АП ЧА БУСИГИ



хлесткий удар ногой вперед
вбок (под 45°)

Техника ног



Техника ног

**ТИМЁ БАКУРО НЭРЁ
ЧАГИ**



удар сверху вниз
в прыжке наружу

**ТИМЁ АНУРО НЭРЁ
ЧАГИ**



удар сверху вниз
в прыжке вовнутрь

ТИМЁ АП ЧАГИ



хлесткий удар ногой
вперед в прыжке

ТИМЁ ЮПЧА ЧАГИ



удар ногой в сторону
(боковой пронзающий удар)
в прыжке

ТИМЁ ДОЛЛЁ ЧАГИ



круговой удар в прыжке

ТИМЁ ГОРО ЧАГИ



удар с захлестом
голени в прыжке

Команды

МОЁТ
ЧАРЁТ
КЮНЭ

- построиться
- внимание (принять стойку «внимания»)
- поклон

СИЕ

– вольно

ЧУНБИ

– подготовиться (готовность ума и тела)

СИ ДЖАК

– выполнять (начинай)

ГУМАН

– закончить

БАРО

– прямо (вернуться в исходное положение)

ДАЩИ

– повторить

КЭСОК

– продолжать

ГЕДЭ

– поменять

БАНДЭРО

– обратно, в другую сторону

УРО, ЧАРО, ДИРО ДОРА

– повернуться направо, налево, кругом

АПРО(ДИРО) КА

– вперед, назад – марш

ГУРО ОП СИ

– без команды (упражнение выполняется без счета)

ГУРО МАЧА СО

– с командой (упражнение выполняется по счету)

АНДЖЕ

– сесть

ИРО СОТ

– встать

ДОБОК ЧУНГДАН

– поправить форму

Техника рук

**АП ДЖУМОК БАРО
ДЖИРИГИ**

– одноименный удар передней части кулака

**НАДЖУНДЭ
ПАЛЬМОК МАКГИ**

– нижний блок предплечьем

**НАДЖУНДЭ
СОКАЛЬ МАКГИ**

– нижний блок ребром ладони

АН ПАЛЬМОК МАКГИ

– блок внутренней частью предплечья

САНГ ПАЛЬМОК МАКГИ

– двойной блок предплечьями

ЧУКЕ МАКГИ

– верхний блок

СОНКАЛЬ ТЭРИГИ

– рубящий удар ребром ладони

СОНКАЛЬ ДЕБИ МАКГИ

– охраняющий блок ребрами ладоней

**СОНБАДАК ГОЛЬЧЁ
МАКГИ**

– накладывающий блок ладонью (ануро, бакуро)

**АП ПАЛЬКУП
ТЭРИГИ**

– рубящий удар локтем вперед

**САНГ СОНКАЛЬ
МАКГИ**

– двойной блок ребрами ладони

**НЁЧА СО ДУНГ ДЖУ-
МОК ТЭРИГИ**

– удар тыльной частью кулака в стойке ноги сирестно

**ДУ ПАЛЬМОК
МАКГИ**

– блок предплечьем с усилением второй рукой

Техника рук

АП ДЖУМОК БАНДЭ ДЖИРИГИ	– обратный (разноименный) удар передней части кулака
ПАЛЬМОК ДЕБИ МАКГИ	– охраняющий блок предплечьями

БАКАТ ПАЛЬМОК ЮП МАКГИ	– боковой блок внешней частью предплечья
САН СОНКУТ ТУЛЬГИ	– удар кончиками пальцев, ладонь вертикально
ДУНГ ДЖУМОК ДЖИ- РИГИ	– удар тыльной частью кулака
БАКАТ ПАЛЬМОК ХЕЧЕ МАКГИ	– расклинивающий блок внешней частью предплечий

СОНКАЛЬ АНУРО ТЭРИГИ	– рубящий удар ребром ладони вовнутрь
ПАЛЬМОК ДОЛЬМЕ МАКГИ	– круговой блок предплечьем

ОРУНДЖОК, ВЭНДЖОК	– право, лево (поворот – уро тора)
АП, ЮП, ДВИ	– вперед, в сторону, назад
АН, БАКАТ	– внутренний, наружный
АНУРО, БАКУРО	– внутрь, наружу
КЭРЕ, ОЛЛЕ	– вниз, вверх
АНДЖЕ, ИРОСО	– сесть, встать
САСОН	– наискось, по диагонали

Техника рук

СОНКАЛЬ ДУНГ МАКГИ

– блок ребром ладони со стороны большого пальца

**ДВИТБАЛЬ СО СОНБАДАК
ОЛЛЁ МАКГИ**

– блок ладонью снизу вверх в стойке на задней ноге

ВИ ПАЛЬКУП ТЭРИГИ

– рубящий удар локтем снизу вверх

ВИ ДВИ ПАЛЬКУП ТЭРИГИ

– рубящий удар одним локтем снизу вверх, другим – назад

**САНГ ДЖУМОК СЕВО
ДЖИРИГИ**

– двойной вертикальный удар кулаками

**САНГ ДЖУМОК ДВИТДЖИБО
ДЖИРИГИ**

– двойной перевернутый удар (тыльной частью кулака вниз)

КЁЧА ДЖУМОК ЧУКЁ МАКГИ

– верхний блок кулаками скрестно

СОНБАДАК НУЛО МАКГИ

– давящий блок ладонью

ДОЛЛЁ ДЖИРИГИ

– круговой удар кулаком

ГЁКДЖА ДЖИРИГИ

– Г-образный удар кулаком

БАНДАЛЬ ДЖИРИГИ

– дугообразный удар

ДИГУДЖА МАКГИ

– (монгдунг-и макги) – U-образный блок

Термины

1. ХАНА	– один (раз)
2. ТУЛЬ	– два
3. СЭТ	– три
4. НЭТ	– четыре
5. ТАСОТ	– пять
6. ЕСОТ	– шесть
7. ИЛЬГОП	– семь
8. ЕДОЛ	– восемь
9. АХОП	– девять
10. ЕЛ	– десять

МАССОГИ	– спарринг
ТУЛЬ	– технические комплексы
КЕКПА	– разбивание
ВИРЕК	– измерение силы удара (синоним с кекпа)
Т КИ	– спецтехника
ХОСИН СУЛ	– самооборона

БАНДЭРО	– обратно, в другую сторону
УРО, ЧАРО, ДИРО ДОРА	– повернуться направо, налево, кругом
АПРО(ДИРО) КА	– вперед, назад – марш

ДОРА	– поворот
ДОЛЛЁ	– по кругу
ДОЛЬМЁ	– с разворотом
НЁЧА	– скрестно
САНГ	– двойной
СУДЖИК	– вертикально
СУПЬЁНГ	– горизонтально
ХЕЧЁ	– раздвигающий
ТИМЁ	– прыжок

Термины

БАРО	– прямой (одноименный)
БАНДЭ	– обратный (разноименный)
ОНМОМ	– фронтальное положение корпуса
БАНМОМ	– боковое положение корпуса
ЮПМОМ	– боковое положение корпуса
НАДЖУНДЭ, КАУНДЭ, НОПУНДЭ	– нижняя, средняя, верхняя части тела
ЧАГИ	– удар ногой
ДЖИРИГИ	– пробивающий удар (удар с вращением)
ТЭРИГИ	– рубящий удар
ТУЛЬГИ	– колющий удар
ГУТГИ	– режущий удар
МИЛЬГИ	– толчок
МАКГИ	– блок
СОГИ	– стойка
ДЖАПГИ	– захват
МИКУЛЬМЁ	– скольжение
ДАРИБУЛИГИ	– растягивающие упражнения (шпагаты)
ЮЛЬТОН	– «волна» (принцип движений в Таеквон-до)
ХИМ	– мощь
ДАЛЁН	– укрепление тела (набивка)
НИХАП	– «использование энергии» – крик, сопровождающий движение
КЁНГ ГИ	– состязания
ДЖИП ДЖУНГ	– концентрация
ЧОНГСИН	– духовная составляющая личности, мораль
ЧОНГСИН ТОНГИ ЛЬ	– «единство духа» (медитативное упражнение Таеквон-До)